

# てくてくウォーキング 手帳を配布しています

毎日の歩数が記録できる、平成29年度版「てくてくウォーキング手帳」を配布します。また、歩数の合計50万歩ごとに達成証を発行しています。

健康づくりのために活用してください。

## 配布場所・問い合わせ先

- ▷健康医療課元気づくり係（リ・フレ内・☎47-1310）
- ▷健康医療課健康づくり係（上下保健センター内・☎62-2231）



## 一緒に働く仲間と健康づくりを始めませんか？ てくてくウォーキングチャレンジャー募集

申し込み・問い合わせ先

健康医療課元気づくり係（リ・フレ内・☎47-1310）

同じ職場で働く仲間と3か月間のウォーキングにチャレンジしてみませんか。成功したグループには抽選で、商品を差し上げます。詳しくはお問い合わせください。

**対象** 市内在勤の人

**コース** ▷6,000歩コース ▷9,000歩コース ▷グループで歩数を設定するコース

**取り組み期間** ▷第1回…5月1日(月)～7月31日(月) ▷第2回…9月1日(金)～11月30日(木)

**応募期間** ▷第1回…4月3日(月)～28日(金) ▷第2回…8月1日(火)～28日(月)

**応募方法** 健康医療課にある申込用紙で申し込んでください。申込用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。

市街から上山町へと続く桜のトンネルを抜けると、そこは桜の里。桜で覆い尽くされた里は、一見の価値があります。会場では、ステージイベントや、飲食売店などもあります。

**とき** 4月9日(日)10時～13時

**ところ** いこいの広場うやま(上山町)

**問い合わせ先** 21世紀の上山町を創る会事務局 稲垣(☎43-5177)

## 第19回うやま桜まつり

山腹一面に咲くかたくりの花やミズバショウをご観賞ください。期間中は飲食売店もあります。

また、見頃は4月初旬～中旬の11時～14時頃です。

**とき** 4月8日(土)・9日(日)

**ところ** 宇根かたくりの里(上下町矢野)

**問い合わせ先** 宇根かたくりの里代表 宮田(☎90-2008-4716)

## 宇根かたくりまつり

# おでかけください 広域へ



## ■2017車輪村

**とき** 4月9日(日)9時～15時30分

**ところ** 豊松小学校グラウンド他周辺施設

**入場料** ▷小学生以下…無料 ▷中学生以上…2,000円

**問い合わせ先** 神石高原町観光協会(☎0847-85-2201)

## ■国定公園帝釈峡湖水開き

**とき** 4月29日(土)10時30分～14時

**ところ** 神龍湖畔周辺

**入場料** 無料

**問い合わせ先** 帝釈峡観光協会(☎0847-86-0123)



白壁の町並みにこいのぼりを飾り、各商店に五月人形を展示して、訪れる人をお迎えします。

**とき** 4月22日(土)～5月7日(日)

**ところ** 白壁の町並み周辺

◎じょうげ端午のみの市

**とき** 5月3日(水)・4日(木)

**問い合わせ先** 天領じょうげ端午の節句まつり実行委員会(☎62-3137)

## 第12回天領じょうげ端午の節句まつり