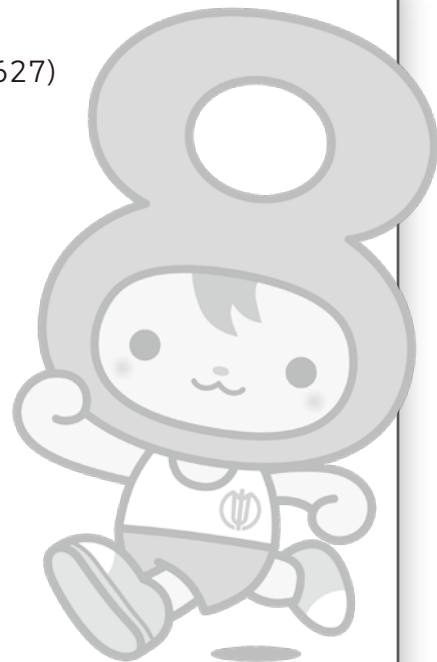


9月は健康増進月間です

問 健康課 (☎内線627)

市では、健やかで、生きいきと心ゆたかに暮らせるまちを目指し、健康推進キャラクター「けんぱちくん」の“8”をもとに健康づくりの8か条を定めました。8か条を参考に、日々の生活を見直しましょう。



中津川市健康づくり8か条

1. 自分の健康に関心を持ちましょう
2. 定期的に健診を受け生活習慣を見直しましょう
3. 1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう
4. こまめに体を動かし、自分にあった運動を続けましょう
5. 1日の適正飲酒量を守りましょう
6. のぞまない受動喫煙をなくしましょう
7. かかりつけ歯科医を持ち、毎年歯科検診を受けましょう
8. 趣味や人とのつながりを増やしましょう

健康ウォーキング



■日程など

地 区	日にち	集合場所	時 間
①坂下	9月22日(月)	上野外洞浄水場 駐車場	■受付 9時45分～9時55分 ■所要時間 準備体操とウォーキング で1時間半程度
②健康フェア	10月11日(土)	都市緑地公園 ステージ前	
③落合	10月28日(火)	落合事務所 臨時駐車場	
④川上	11月11日(火)	夕森溪谷センターハウス 駐車場	
⑤加子母	11月17日(月)	加子母B&G海洋センター 駐車場	
⑥坂本	令和8年3月9日(月)	東美濃ふれあいセンター 第3駐車場	
⑦神坂	令和8年3月25日(水)	地域活性化センター湯舟の館 駐車場	

■参加費 無料 ■申込 不要(医療機関などで運動を禁止・制限されている方は参加できません。)

■持ち物 飲料水、歩きやすい服装・靴、タオル、リュック、帽子など

■その他 雨天中止(中止の場合は、市ホームページでお知らせします。)

健康フェア

■日程 10月11日(土) ■場所 ひと・まちテラス

詳しくは広報なかつがわ10月号に掲載します。

市長交際費 令和7年7月
▼1日 恵那土木事務所・リニア推進事務所・中津川市意見交換会会費 6千円
▼5日 岐阜県長良倫理法人会設立式典および祝賀会会費 1万円
▼14日 東濃地域自動運転推進コンソーシアム交換会会費 5千円
▼15日 中部森林管理局国有林野等所在市町村長有志協議会懇談会会費 5500円
▼24日 県境近隣市町村協議会長会情報交換会会費 6600円

寄付をありがとうございます (敬称略)

坂本小学校へ 児童生徒の健康と体力向上のため
▶ミスト発生機 2台 ▶ノーパンク輪車5台(坂本小学校)、
太陽プロパン(株) ユニホーム13着(坂本中学校)
(公財)茄子川地域振興財団
市内小中学校へ グローバル人材の育成のため
▶ホタテの雫 ▶50万円
(高機能除菌消臭水溶液) ワイ・ケー・ピー工業(株)
20リットル×30個
レーテック(株)