



健康福祉ネットワーク

～みんなてつころう健康くずまき～

雪かき10分と同じ運動量

厚生労働省：健康づくりのための運動指針2006より

〔注〕急な温度変化や過度の運動は、血圧を上げたり関節を痛めるなど体への影響も予想されます。体を動かす前には、準備体操などを行い、筋肉をほぐしてから始めるようにしましょう。



高齢者や障害者の介護
15分



屋内の掃除
20分



階段を上がる
8分



軽いジョギング
10分



普通の早さで歩く
20分



子どもの世話
20分

運動不足を解消するために 雪かきで体を動かそう

日ごろの運動不足を何とか解消したいと思っても「面倒くさい」「疲れる」など、なかなか行動に移せない人は多いのではないだろうか。何かを始めるのではなく、今していることや出来ることをするだけで、スポーツをする以上に体

を動かしていることもあります。ここでは、冬場の大事な事である「雪かき」と同じくらいの運動量になる動作を紹介し、比べてみます。大変な作業でも、気持ちの持ち方を少し変えただけで効果的な運動になりますよ。

財産の状況

■土地	29筆 7,042,295.13平方メートル
■出資による権利	
町畜産開発公社	6,900,000円
町森林組合	1,550,000円
合計	8,450,000円
■造林事業債償還金（平成18年度末）	
未償還金元金	148,693,903円
支払予定利子	33,791,068円
合計	182,484,971円
■立木	702.33立方メートル
蓄積量(推定)	148,011立方メートル

分収契約（平成3年11月契約）
県林業公社16.39立方メートル

この間、天然アカマツや広葉樹の売却収入を財源とし、合併前には、葛巻中学校をはじめとする教育施設や医療施設の整備。合併後には、町畜産開発公社や森林組合などの産業団体に出資金や運営費の助成、役場庁舎や総合センター、社会体育館の建設などに向けて財産区特別会計から一般会計へ繰り入れ、町の発展に大きく貢献してきました。

葛巻財産区が廃止へ

山林などの財産は町へ譲渡

長年、町勢発展や町民の財産形成などの役割を担ってきた葛巻財産区が、一月三十一日付けで廃止されることになりました。所有している財産はすべて町有財産に編入され、今後は町有林として一体的に管理されます。

●町の発展に貢献

財産区の歴史は、もともと旧軍馬補充部三本木支部奥中山出張所が所管していた山林を旧葛巻町が当時の大蔵省仙台財務局に払い下げを陳情したことに始まります。立木は昭和二十二年に四十八万円で、約一〇〇〇畝あった土地は昭和二十四年に十八万円で買い取

りしたものです。

昭和三十年の町村合併に伴い、旧葛巻町の町有林は「葛巻財産区」という形で残され、葛巻財産区管理会（遠藤安信会長、委員七人）がこれまで管理運営を行ってきました。

この間、天然アカマツや広葉樹の売却収入を財源とし、合併前には、葛巻中学校をはじめとする教育施設や医療施設の整備。合併後には、町畜産開発公社や森林組合などの産業団体に出資金や運営費の助成、役場庁舎や総合センター、社会体育館の建設などに向けて財産区特別会計から一般会計へ繰り入れ、町の発展に大きく貢献してきました。

●財産区の現状と今後

天然林を売却する一方、財産の造成のため、伐採跡地にはアカマツやカラマツの植林を行ってきました。しかし、長引く木材価格の低迷により厳しい林業経営が続く、財源の主力となる立木の売り払い可能地も少なく、現在は町の財政健全化繰入金に頼っている状況です。平成十七年度末の累積赤字は、約二千七百五十三万円で、財産区の単独経営が一層厳しさを増しています。

財産区管理会は、平成五年ごろから財産区の町有林化について意見交換し、検討を進めてきました。



赤字縮小のため、町畜産開発公社に売り渡した葛巻財産区の土地（くずまき交流館プラトー周辺）

町でも住民アンケート調査の実施や編入対策プロジェクトチームを設置するなど検討を進めてきた経緯があります。八月二十九日、現時点の経済事情の中では財産区の維持が困難との結論に達し、同管理会から財産及び債権債務の一切を町に移管することを求める要望書が提出されました。町はこれを受け、十二月定例議事に財産区有財産の譲渡、財産区廃止のための条例の一部改正を提案し、議決されました。今後、事務的な諸手続を進め、財産区は一月三十一日をもって、その長い歴史に幕を閉じることにとなります。

参加者募集

葛巻財産区解散式典

思い出を語る会

とき 一月三十一日（水）
午前十時三十分
ところ くずまき高原牧場「もくもくドーム」
会費 五千円
参加を希望する方は、一月十五日（月）までに電話で農林環境エネルギー課林政係（☎役場内線一四五）へお申し込みください。

笑って楽しくサイズダウン 健康もっとアップ教室においてよ

町では、次のとおり「健康もっとアップ教室」を開催します。4回のコースを通じて、今の健康状態や自分にあった食事の量、運動などについて学びます。生活改善を見直すきっかけにもなりますので、お問い合わせのうえでご参加ください。

◆対象者

生活習慣病予防検診の結果が「B判定」の人

◆日程及び内容（毎週水曜日4回コース）

①1月31日／健康チェック ②2月7日／減量食 ③2月14日／冬場の運動 ④2月21日／健康の評価
※いずれも午前10時から正午まで

◆定員

20人（先着順）

◆参加費

300円（第2回目の食材費）

参加を希望する人は、1月26日（金）までに健康福祉課健康係（☎役場内線159）へお申し込みください。



ご存じですか？

特別児童扶養手当

お子さんの扶養に関する次のような手当があるのをご存じですか？

町では、いつでもご相談に応じていますので、気軽にお問合わせください。

特別児童扶養手当

障害のあるお子さんがいる家庭が対象になります。障害の程度や世帯の所得状況に応じて支給額が異なります。

児童扶養手当

父親のいないお子さんや障害がある父親をもつお子さんを扶養しているお母さんが対象になります。世帯の所得状況などに応じて支給額が異なります。

詳しくは、健康福祉課健康係（☎役場内線153）まで。