

今年のテーマは「Let's Walk & Eat」～歩いて健康、食べて健康！「紀の川飯」の名店を目指して～

“チャレンジ 100万歩”とは？

1人20万歩、チームで最大合計「100万歩」を目指してチャレンジすること。

ウォーキングは、日常生活の中で気軽にできる「運動」です。生活習慣病や認知症予防、身体機能の維持などに効果があるとされています。

しかし、昨年度から続く新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出の自粛が続き、歩数の減少など活動量の低下に伴う運動不足、体重の増加、ストレスや体調不安の声も多く聞こえるようになってきました。

スポーツ庁では、健康を維持するためにも意識的に運動、スポーツに取り組むことが大切であるとし、安心・安全にウォーキングを行う留意点として以下のような点をあげています。

①一人または少人数で実施 ②すいた時間、場所を確保 ③他の人との距離を確保 ④すれ違う時は距離をとる
これらを実践していただき、安心・安全にウォーキングを実施いただきますよう、お願いいたします。

また、がんばって歩いた先に美味しい「紀の川飯」を召し上がってはどうか？昨年より店舗が増え、まだ知らない近所の名店を再発見できるかも！ “紀の川飯”とは？（詳細は裏面をご覧ください。）

他にも、チャレンジ 100万歩の参加者を対象にノルディックウォーキング教室を実施します。教室での学びを活かし、楽しみながら歩きましょう！教室の参加者は、チャレンジ 100万歩終了後、谷本先生の運動教室へも申込みすることができます。（詳細は裏面をご覧ください。）

紀の川市民健康づくり11か条 第4条 日ごろから意識的に歩きましょう・動きましょう

【申込期間】 令和 3年 9月 1日（水）～ 9月 14日（火）

【実施期間】 令和 3年 10月 1日（金）～ 10月 31日（日）

【申込方法】 右記の参加申込書に必要な事項を記入のうえ、右側を切り取って、下記の方法で提出してください。

- ① FAX の場合：健康推進課へ送信（FAX：0736-79-3934）
- ② 窓口持参の場合：健康推進課（本庁1階17番）または各支所・出張所へ提出。
- ③ メールの場合：健康推進課へ送信（Email：k070700-001@city.kinokawa.lg.jp）

☆ 紀の川市役所ホームページ「健康なび」からも参加申込書をダウンロードできます。

【HP】 <http://www.city.kinokawa.lg.jp/>



【チャレンジの流れ】

健康ナビ QR コード▶

1. チーム【1チーム（1人～5人まで）掛け持ち不可】を編成し申込
2. 歩数計は各自で準備
3. チャレンジの詳細・歩数記録表等を受け取る（窓口・郵送等）
4. チャレンジの実施・結果報告（歩数の記録は自己申告）
5. 結果報告会（11月28日（日）※当選者のみ参加可）
谷本先生の運動教室、筋肉量・脂肪量測定システム等の測定会を実施予定。

【注意事項】

歩き過ぎで健康を損ねることが無いよう注意！！

【お問合せ先】 紀の川市 市民部 健康推進課（本庁1階：17番窓口）

TEL 0736-77-0829（直通） FAX 0736-79-3934

Email k070700-001@city.kinokawa.lg.jp

チャレンジ 100万歩 2021 参加申込書

Let's Walk & Eat ～歩いて健康、食べて健康！「紀の川飯」の名店を目指して～

チーム名（必須）	
----------	--

【代表者】

氏名（必須）	
住所（必須）	
電話番号（必須）	
メールアドレス	

【参加者】

	チャレンジ 100万歩 参加者氏名 (必須)	性別	年齢	ノルディックウォーキング教室		谷本先生の運動教室	各種教室に参加申 込する場合、連絡先を 記入してください
				希望日時 「①or②」	ポールレンタル 「OorX」	希望日時 「①or②」	
例	紀の川 太郎	男・女	26	①	○	①	0736-xx-xxxx
1	代表者名	男・女					
2		男・女					
3		男・女					
4		男・女					
5		男・女					

【申込締切 令和3年9月14日（火）】

- ◆ “ノルディックウォーキング教室” 及び “谷本先生の運動教室” への参加を希望される方は、裏面の日程をご参照のうえ、希望日時欄に「①か②」、ポールレンタル欄に「OかX」をご記入ください。
 - ・各教室に参加申込の際は、必ず、連絡先を記入してください。
 - ・各教室の定員は、各回50名（定員を超えた場合は抽選）とさせていただきます。
 - ・各教室は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じて、中止又は延期する可能性があります。その場合は、対象の方にご連絡させていただきます。（チャレンジ 100万歩は感染状況に関わらず実施します。）
- ◆ ご記入いただきました内容につきましては、紀の川市個人情報の保護に関する条例に基づき厳重に取扱い、「チャレンジ 100万歩」のみに利用させていただきます。

キリトリ線

「紀の川飯」とは？

紀の川飯 QR コード



新型コロナウイルス感染症の拡大により、イベントや外出の自粛といった状況が発生し、市内の飲食店は大きな影響を受けています。「紀の川飯」プロジェクトでは紀の川市内飲食店の情報を、ホームページやInstagramにより発信していきます。ふるさとの味を守るために皆さんで飲食店を応援しましょう。



ノルディックウォーキング教室を実施します！

ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングは、2本のポール（ストック）を使って歩く北欧生まれのフィットネスエクササイズの一つです。誰でも簡単にできる運動としてヨーロッパを中心に人気が高まっています。ノルディックウォーキングは、通常のウォーキングと比べて以下のようなメリットがあります。

- ・カラダ全体の90%の筋肉を使うので、より多くのカロリーを消費します。
- ・ポールを持って歩くことにより、歩く姿勢が良くなり、呼吸を整えます。
- ・下半身にかかる負担を軽減し、長い距離を歩かことができます。

下記の日程でノルディックウォーキング教室を実施します。ぜひこの機会にご参加ください。

内 容：ノルディックウォーキングの基礎を学び、敷地内を歩きます。

（基本的には、屋内で実施します。天候に応じて、外を歩く場合もあります。）

日 時：①令和3年10月3日（日） 10:00~12:00（受付時間 9:30~10:00）

②令和3年10月3日（日） 13:30~15:30（受付時間 13:00~13:30）

※日程①,②のいずれかを選んでいただき、参加申込書に記入してください。

開催場所：那賀体育館（〒649-6621 紀の川市名手西野 114-1）

対 象：チャレンジ100万歩に参加する方

定 員：各回50名（※定員を超えた場合は抽選を行います。当落結果については、チームの代表者宛に郵送にてご案内します。）

費 用：無料（ポールをレンタルする場合は、別途200円必要になります。）

持 ち 物：タオル、飲み物、トレッキングポール（レンタル可：別途200円必要）

運動のできる服装、屋内外用運動靴

キリトリ線

谷本道哉先生による運動教室を実施します！

内 容：NHK「みんなで筋肉体操」等でおなじみの谷本道哉氏から、無理なく楽しいからだづくりを学びましょう。同時に、チャレンジ100万歩の結果報告会と筋肉量・脂肪量測定等も実施します。

日 時：①令和3年11月28日（日） 10:00~12:00（受付時間 9:00~10:00）

②令和3年11月28日（日） 13:30~15:30（受付時間 12:30~13:30）

※日程①,②のいずれかを選んでいただき、参加申込書に記入してください。

※時間を過ぎても筋肉量・脂肪量測定等は実施していただけます。希望される方は、当日スタッフにお声がけください。

開催場所：紀の川市役所 南別館 4F ホール田園（〒649-6417 紀の川市西大井 338 番地）

対 象：ノルディックウォーキング教室に参加する方

定 員：各回50名（※定員を超えた場合は抽選を行います。当落結果については、チームの代表者宛に郵送にてご案内します。）



▼谷本道哉（たにもとみちや）

静岡県出身。1972年生まれ。近畿大学 生物理工学部准教授。博士（学術）。大阪大学工学部卒。東京大学大学院総合文化研究科博士課程を終了後、国立健康・栄養研究所 特別研究員、東京大学 学術研究員、順天堂大学 博士研究員、近畿大学講師を経て現職。NHK「みんなで筋肉体操」など多数出演。筋肉や運動についての情報発信者として幅広く活躍。

店名	住所	電話番号
三 平	東大井 411	77-7909
味 蔵	東大井 373	77-5480
ピストロLe Iskalg	東大井 323-6	77-0231
食事処 よってよ	黒土270いろはビル1F	090-2706-5137
Cafe 日和	打田 703-3	60-1419
Café 虹色	打田 1237	090-8142-1012
クヨナラカフェ	打田 1336-1	77-0934
珈琲館 紀の川打田店	打田 1363	77-5500
厨 café Cya-ra	打田 67-1	77-5945
ローランドホリデイ	打田 1478-2	77-2045
よびあーかー BREADYS	打田 1296-1	78-1277
カフェさわりゆるり	打田 1241-1	60-1888
豊 八	打田 1294-1	77-4964
キッチン&カフェなごみ	上野 81-3	60-9419
手作りパンのパン・ド・パニ	西大井 143-6	77-3307
T-NARUSE	西大井 336-1	78-2326
食楽呑楽処いわき	西大井 118	77-4052
食楽酒むすび	東大井 348	78-3344
創作一品松ちゃん	花野 212-11	77-5305
喫茶カフェレッツ	尾崎 166-1	77-1023
café LIFE	下井阪 455-3-102	78-3550
御料理 竹屋	下井阪 473-1	60-4603
たこやき波月	下井阪 604	77-1488
カドツツカカハワAKASAKA	下井阪 597	090-8888-6446
Café Kura	東国分 407-8	60-5200
岩 鶴 屋	中三谷 127	77-3024
焼肉桃太郎	中三谷 3-2	77-2931
炭火焼肉恵命園	東三谷 158-7	77-6037
米市農園	北中 216	77-3716
マル龍中華そば	豊田 57-1	090-2064-4972
万 糸 川	北志野 32-11	73-8170
ユーカリット	南志野 644	74-1708
展望レストランゆたか茶屋	中津川 802	090-1079-7237
丸 馬 本店	粉河 1797	73-2046
福 太 郎	粉河 980-1	73-6981

店名	住所	電話番号
創-HAJIME-café	粉河 853-3	60-8233
カフェ・スイツ・サカエ	粉河 1002-4	60-2069
マルイチキンセンター	粉河 74-2	73-4578
パン工房 セラヴィ	粉河 455-1	74-3840
双 眞 紋	粉河 451-1	73-2228
こかわや	井田 35-1	73-3282
ちくりん	粉河 1901-19	73-2247
なごみの木の菓すし本舗	粉河 73	73-2621
居酒屋なんくる	粉河 3302	74-3515
カ 寿 し	粉河 10-6	73-6670
観光特産センターこかわ	粉河 2046-1	73-8500
かにい土産物店	粉河 2640	73-4201
パン工房ひりりあん	東野 50-2	74-3322
お食事処ふみ	東野 64	73-6800
桃 の 木	嶋 142-1	67-7404
あしたの家族	深田 72-1	73-8887
トリバタラーメンJIN	深田 72-1	88-9087
中華そば 大福軒	松井 112-2	73-2687
Café Tomobuchi	中鞆 1658	79-3767
open café 風車	平野 927	75-2255
café mulino	平野 927	75-9077
道の駅青洲の里	西野山 473	75-6088
おかげや食堂	穴伏 79-1	75-2657
夕陽のつらね SAKASAE	名手西野 383	88-9250
そば処 粹庵	名手西野 363	75-5553
珈琲館 円	名手西野 290	75-3595
二代目よなきや	藤崎 268	75-5788
カフェ&リスト サンスイ	藤崎 341	75-4270
焼肉 松ノ蔵	藤崎 268	75-2914
ますや飯店	名手市場 125	75-2152
ミートショップニシイ	名手市場 1433	75-2929
前田かしわ店	名手市場 1511	75-4055
café MURO(無瀬)	桃山町最上 757-39	66-9535
Copain・de・Fromage	桃山町調月 769-136	60-7175
自然薯茶屋からびな	桃山町調月 331	79-3559

店名	住所	電話番号
ももやまらくまん	桃山町調月 92-8	66-2147
めし太郎	桃山町調月 673-1	66-3277
藤 桃 庵	桃山町元 901	66-8475
吟醸赤餅あづま寿し	桃山町元 292-8	66-0217
喫茶 桃園	桃山町元 124-4	66-0456
じゅげむ	桃山町元 328	66-2023
根来商店	桃山町神田 179	66-0101
野カフェおりや	桃山町神田 244	66-1001
MAISON FLEURIR	桃山町市場 309-2	66-3233
メリケンステーキきたの	桃山町市場 189-1	66-0865
かみすけ げん-私乃乃	桃山町市場 273-1	66-9077
branch	貴志川町丸橋 735-1	64-7680
加勢田商店	貴志川町丸橋 892-1	070-5662-6479
子子(ねね)	貴志川町丸橋 90	64-6835
中華料理 孝司	貴志川町北山 516-2	64-2373
寿司・海鮮料理さかなや	貴志川町北山 507-1	60-3853
インド料理ニューテリ	貴志川町神戸 395-3	64-1234
焼き鳥と肉煮込み紀州路	貴志川町神戸 335-4	050-5372-9496
珈琲館 熊野路	貴志川町神戸 177-3	64-5454
明 仙 堂	貴志川町神戸 446	64-2218
お好み焼き いろは	貴志川町神戸 176-9	64-5522
たまカフェ	貴志川町神戸 803 貴志駅前	78-0110
し お ん	貴志川町神戸 802	64-2315
やぎとり鳥こ	貴志川町長原 132	64-1366
おみそ汁のちやんカフェ	貴志川町長原 102-2	60-2952
鳥 馨	貴志川町長原 101-3	66-8090
中華料理 浩	貴志川町長原 101-3	60-3898
美味処 丸己	貴志川町長原 248-9	64-6626
CAMP78	貴志川町長原 102-2	64-2670
海老一統	貴志川町長山 1235	64-8508
お食事処 うてび	貴志川町長山 277-47	64-2220
花 田 屋	貴志川町長山 1304	64-2077
料理旅館 大池荘	貴志川町長山 1287-1	64-2076
いっぱい呑み屋エース	貴志川町長山 277-44	79-4329
お好み焼き居酒屋いちく	貴志川町井ノ口 449-1	64-2830