



健康づくり応援通信



健康づくり課 ☎ 21-0228

市公式 YouTube
体操などのコンテンツを視聴できます

骨を大切に！

皆さんは、骨粗しょう症をご存じですか？骨粗しょう症とは、骨の強度が低下して、もろく骨折しやすくなる病気です。高齢者に多い病気と思われがちですが、特に40代以降の女性や、過度なダイエットや不健康な生活習慣を続けている20～30代の人も注意が必要です。

主な原因に、加齢、女性ホルモンの減少、生活習慣、病気や薬による影響があります。年齢を重ね食事量が落ちると、骨の健康に必要なカルシウムやビタミンDなどの摂取不足が起こりやすくなります。また、女性では閉経以降、骨を作る働きを整えているエストロゲンという女性ホルモンが少なくなり、骨粗しょう症のリスクが上がります。

年齢を重ねても健康で質の高い生活が送れるよう、今からコツコツと強い骨を作る習慣を始めましょう。

骨を強くする習慣

食事

骨の主成分であるカルシウムとともに、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨づくりを助けるビタミンKも一緒にバランスよくとりましょう。

カルシウム：乳製品、小魚、小松菜、大豆製品など

カルシウムの吸収を助けるビタミンD：さけ、しいたけ、卵など

骨が作られるのを助けるビタミンK：ひじき、ほうれん草、納豆など



運動

骨は負荷がかかると強くなり、負担をかけないと弱くなります。運動習慣を取り入れ、骨に刺激を与えましょう。有酸素運動＋筋力トレーニングが効果的です。

有酸素運動：1日30分程度のウォーキング、通勤や買い物に自転車を使うなど

筋力トレーニング：スクワットやつま先立ち



日光浴

1日15分の紫外線を浴びることで、体内にビタミンDが作られます。



冬場は私にとってもマラソンシーズン。「愛らぶ高梁ふれあいマラソン」に出場した2週間後、2月23日は「そうじゃ吉備路マラソン」に出場しました。昨年10月24日に市長に就任以来生活パターンが変わってしまい、練習不足は明らかでした。これまでの大抵後半で失速していたのでスロースタートにしました。小雪舞い散る寒さでしたが沿道やエイドの皆さんの温かい応援のおかげで、足の痠痛などほとんど何とかなる走りでした。制限時間の中で準備をしなければならぬことや、いきなり本番を迎えるようなことが多くなると感じていた。そんな状況で、どんな良い結果に結びつけることができるよう頑張ります。

はしれ！よしお

市長コラム 文/石田 芳生

冬場は私にとってもマラソンシーズン。「愛らぶ高梁ふれあいマラソン」に出場した2週間後、2月23日は「そうじゃ吉備路マラソン」に出場しました。昨年10月24日に市長に就任以来生活パターンが変わってしまい、練習不足は明らかでした。これまでの大抵後半で失速していたのでスロースタートにしました。小雪舞い散る寒さでしたが沿道やエイドの皆さんの温かい応援のおかげで、足の痠痛などほとんど何とかなる走りでした。制限時間の中で準備をしなければならぬことや、いきなり本番を迎えるようなことが多くなると感じていた。そんな状況で、どんな良い結果に結びつけることができるよう頑張ります。

新生活応援キャンペーン
2025.3/31まで

初期費用が
キネットも
0円
テレビも
0円

超高速・安定・快適
全エリア光回線

吉備ケーブルテレビ
正社員募集

募集職種 報道制作部（番組制作全般）
応募方法 履歴書を送付してください
〒716-0061
岡山県高梁市高梁1768-5

お問い合わせ
☎ 0120-370-155

（広告） 広告の内容については広告主へお問い合わせください

「ニューピーオーネスクール」受講者募集

定年後に本格的に農業をやりたい、栽培技術を身に付けたいなど、これから栽培に挑戦しようとする人や農業を始めて間もない人を対象とした技術講習会を開催します。実際のほ場で、作物の生育状況に合わせた栽培管理方法、収穫、出荷などに必要な技術を学ぶことができます。

対象 ニューピーオーネの栽培技術を学びたい人で、次のすべての条件を満たす人

①これから栽培を始める、または栽培を始めて約3年以内である人

②市内に在住している、または市内での就農を希望している人

③出荷を目標とした農業経営に自身が取り組む、または取り組む農家へ作業支援を行う人

※家庭菜園や家庭果樹園を対象にしたものではありません。

講習場所 川上町領家地内
研修期間 5月上旬～令和8年2月上旬

回数 全10回程度
講習内容 若木育成方法、房づくり、収穫、土づくり、剪定など
定員 30人（先着順）
受講料 無料
申し込み 4月1日（火）～4月16日（水）に農林課へ申し込みください。

農林課 ☎ 21-0223

新規学卒就職者激励会

日時 4月24日（木）午後1時30分～3時30分
対象 令和7年4月に市内の事業所へ就職した新規学卒者
申込期限 4月8日（火）
申込方法など詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

場所 高梁総合文化会館レクチャールーム
産業振興課 ☎ 21-0229



第18回 雛まつり
町家通りの雛まつり

本町の町家通りで多くのひな人形が飾られる雛まつりを今年も開催します。近くに流れる紺屋川からの桜は見ごたえがあり、紺屋川筋は「日本の道百選」にも指定されています。町並みバザールでは、多数の出店や雑貨の販売などもありますので、ぜひお越しください。

日時 雛飾り 3月28日（金）～4月6日（日）
町並みバザール 4月5日（土）～4月6日（日）両日とも午前10時～午後3時

準備中たかはし町家通りの雛まつり実行委員会事務局
☎ 21-0180



凱旋Concert
春の息吹が響く

日時 4月26日（土）午後3時開演（午後2時30分開場）
場所 高梁総合文化会館大ホール
出演 木口雄人さん（成羽町出身）、森野美咲さん

料金 1階席3000円／2階席2000円（全席指定、当日500円増）
前売りチケット販売 高梁総合文化会館、イズミゆめタウン2階とりむらんど、ポルカ天満屋ハピータウン1階ポルカプラザ

高梁総合文化会館 ☎ 22-1040

ふるさとに世界最高峰の音楽の贈り物。
凱旋Concert
春の息吹が響く