

今月の表紙は  
スポーツで活躍する皆さん



10月9日は「スポーツの日」。スポーツは実際に競技するのも、観戦するのも、楽しいものです。令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁）によると、20歳以上の週1回以上のスポーツ実施率は52.3%で、20代～50代の働く世代で引き続き低い傾向となっています。

心身の健康のため、過ごしやすいこの季節にスポーツを始めてみませんか？

表紙題字 橘吉也氏（寄席文字書家／石岡市在住）



スポーツのチカラ  
(P7～9)



まちの話題 (P26・27)

## 市長だより



体力には自信のある私でしたが、酷暑の中、新型コロナに感染してしまいました。発熱と咳の症状に加え、のどの痛みはとてひどいものでした。これまで感染拡大防止により見送られていた会合や交流の場が急激に増えたことに加え、半年前に愛犬が息を引き取ってから、それまで日課としてきた散歩をしなくなり、その後意識して運動をしていなかったことが体力低下、ひいては免疫力低下の一因となったと反省しています。

今月の特集は「スポーツのチカラ」。シルバーリハビリ体操のように身体の機能を維持するものから当市で盛んなニュースポーツまで、スポーツの持つ力は市民全体の健康長寿に役立っていると言えます。スカイスポーツや野山を駆け巡るトレイルラン、サイクリングはもちろん、霞ヶ浦まで含めると水にかかわるスポーツについても石岡は高いポテンシャル（可能性）を秘めています。恵まれたスポーツ環境が市のPRポイントとなるよう、今後も環境整備に努めていきたいと思います。



石岡市長 谷島洋司

## 目次

- 3 まるっと  
～石岡市の官民連携サイト公開中～
- 4－6 **特集** シル・リハ体操はじめよう
- 7－9 **特集** スポーツのチカラ
- 10－11 情報ネットワーク Pick Up
- 12－21 情報ネットワーク
- 22 学校ひろば・子育て information
- 23 ヘルスマイトの健康レシピ  
消費生活ホットライン
- 24 図書館つうしん・時の記憶
- 25 文芸いしおか・スポーツ協会だより
- 26－27 まちの話題
- 28 わがやのアイドル・読者アンケート