

健康百科

みなさんは「プラス・テン」という言葉を聞いたことがありますか？ この言葉は、日常生活の中で普段より10分多く体を動かすことです。

健康的な体を維持するためには、できることを無理のない範囲で行い、1日に動かす時間を毎日10分程度多くなるように意識しましょう。運動習慣を身に付けることで、病気やケガの予防につなげることができます。

今回は、自宅で簡単にできる運動を紹介します。

テレビを見ながらできる体伸ばし

両腕を頭上に伸ばし、右手で左手首を持ち、左方向へそのまま真横に体をゆっくり20秒ほど倒します。反対側も同様に行います。

スポーツの秋！ 普段より体を10分多く動かそう



歯磨きしながら片足立ち

洗面台に片手でつかまり、背筋を伸ばして30秒ほど片足を上げます。反対の足も同様に行います。

イスに座ってカラダ倒し

イスに座って、両手を腰に当てます。息を吐きながら上体を左右に5秒ほど倒します。これを5回ずつ行います。

何気ない運動でも繰り返し行うことが大切です。市ホームページでは「おうちde動画プロジェクト」の中で家庭内ストレッチ動画を紹介しています。いつまでも健康でいられるよう、できることから始めてみませんか。

健康づくり課

こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

配電盤工業団地近くにある中華明楽は、下山町で創業しました。その後に現在の場所に移転し、今年で48年目を迎える老舗の町中華です。

初代と2代目夫妻の4人がつくるアットホームな店内の雰囲気は、地域の人たちに愛されています。一度訪れてみてはいかがでしょうか？

【店舗概要】
営業時間：11時～14時、
17時～21時
定休日：毎週月曜日、
第3火曜日(祝日の場合は翌日)
住所：下大野1806-8
電話番号：92-2321



こがキラメンバー えんちゃん

みんながうれしい町中華 中華 明楽



古河の優れた商品を発信！

古河ブランドに新商品が仲間入り！

市では、市内の商品の中で特に優れたものや、安心・安全で高品質なものを「古河ブランド」として認証し、市内外の物産イベントやパンフレットなどで広く紹介しています。

8月に実施された審査会では新たに「はなももせんべい」が認証され、古河ブランドに加わりました。

古河ブランドの商品は「道の駅まくらがの里こが」や「お休み処坂長」等で購入ができますので、ぜひご賞味ください。

【問】 ⑤観光物産課Tel22-5111

はなももせんべい

市の花「ハナモモ」をイメージした3種類の色と味を楽しむことができるせんべいです。

桃色は赤だいこんの色素を、緑色はさしま茶の粉茶を、茶色は茨城県産の醤油を使用しています。



市ホームページでは、古河ブランドとして認証された全24品目を掲載しています。



水道基本料金の全額免除期間を 3カ月間延長します

新型コロナウイルスによる市民の皆さんや市内事業所の経済的負担を軽減するため、水道基本料金の全額免除期間を3カ月間延長します。

【問】 水道課(三和浄水場)Tel76-3780



免除期間 9月～11月の検針分(3カ月間)

※免除されるのは、10月～12月の請求分となります。

※5月～8月の基本料金は全額免除済みです。

※免除のための申請は必要ありません。

※従量料金は通常どおり使用水量に応じてかかります。

口径区分	基本料金(税込み)
13 mm	605 円
20 mm	704 円
25 mm	803 円

※他の口径区分に関わる基本料金は市ホームページをご覧ください。