

今年の夏は暑い日が続き体調のコントロールが難しかったと思います。「最近朝晩過ごしやすくなったけど、夏バテが続いているような疲労感が…」と感じていませんか。そのたるさは、「夏バテ」でなく「秋バテ」かもしれません。

**こんな症状が出たら要注意  
「秋バテ」チェック**

- ✓食欲がなく胃がもたれる
- ✓疲れやすい、だるい
- ✓立ちくらみ、めまいがする
- ✓腰が重だるくて動きたくない
- ✓頭がボーッとする
- ✓寝不足気味で、朝スッキリ起きられない



【問合先】りふれ運動指導室 (☎82-5555)

**腹圧とは**  
お腹の中にかかる圧力のことです。体の安定性に大きく関わっています。腹圧には、高い状態と低い状態が存在し、腹圧が高い状態とは筋肉でできた天然のコルセットを巻いているような状態です。

◆姿勢を整えてやる気スイッチをいれましょう  
ソファに座ってつくづく時の猫背気味の脱力した姿勢は一見楽に感じますが、長く続けると腹筋や背筋が衰えてしまいます。猫背気味の脱力した姿勢を改善し、腹圧をしっかりとかけられる姿勢にするエクササイズを紹介します ↓↓↓↓↓↓↓↓↓

**「秋バテ」を解消するポイント**

- ◆じんわり体を温めましょう  
38℃~40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かり血行をよくする
- ◆食事の時に温かいスープ、お茶などで体の中から温める
- ◆ゆったりリラックスで心と体をリセットしましょう  
・朝晩の涼しい時間帯に軽いウォーキングでリフレッシュ  
・寝る前に呼吸を整えるストレッチで快適な睡眠を心がける

**1 膝を胸に引き付ける**  
右膝を胸に抱えるようにして腰を伸ばす  
30秒程度 3呼吸

**2 膝を胸に引き付ける (腹筋)**  
右膝を胸に引き付けたまま左足を床から離し  
お腹に力をいれたまま上半身を起こす  
30秒程度 1呼吸

※反対側も同様に

**3 両膝を立て骨盤、背中を持ち上げる**  
両膝を立てお尻、骨盤、背中を浮かせて  
1呼吸30秒、2~3回繰り返す

**4 両手を後ろに組み骨盤、背中を持ち上げる**  
両手を背中の後ろで組みお尻、骨盤、背中を浮かせて  
1呼吸30秒、2~3回繰り返す

腹筋、背中、お尻の筋肉が鍛えられ腰痛改善にも!

**新しい農業委員を紹介します**

任期満了に伴う改選後初の長沼町農業委員会総会が7月20日に開催され、新人10名を含む委員16名が出席し、委員の推薦による互選で会長に高宮 徹さん(29区)、会長職務代理者に山田浩之さん(28区)が選出されました。

担当区域	委員氏名	期数	備考
1・4~5区 北市区	広嶋 浩一	1	認定農業者
	遠藤 拓身	3	中立委員
2~3区	伊東 俊彦	1	認定農業者
7~8区	阪 由平	2	〃
9~10区	近藤 修一	1	〃
6・11~12区	吉田 茂	1	〃
15・28区	山田 浩之	2	〃
13~14・16区 その他の区域	南 貴文	1	〃
20・25~27区	大橋 豊幸	2	〃
17・19・21区	鶴野 秀樹	1	〃
18・22区	秋葉 信勝	1	〃
	青野 恭則	1	〃
23~24・31区	窪田 秀治	5	〃
	柴田 佳夫	1	〃
29~30区	高宮 徹	3	〃
	三上 守親	1	〃

任期：7月20日~令和8年7月19日(3年間)



**農業委員会の仕事**

- ✓「農業委員会等に関する法律」に基づいて設置される行政委員会で、農業者の代表である委員などで構成されます。
- ✓地域の農業者・関係団体からの推薦や農業者にこだわらず広く一般公募し、その結果により町長が任命します。
- ✓主に農地の売買・貸借りの許可や農地転用の許可、届出受理、遊休農地対策、違反転用防止対策など農地に対する業務をはじめ、農地の税制や農業者年金に関わる業務を行っています。

【問合先】農業委員会事務局 (☎88-2114)

**ヒグマに注意!**

**▶ 厳重注意! ヒグマに遭遇しないために**

- ・野山に入る前に  
地元の市役所・町村役場や土地管理者などに事前にヒグマの出没情報を確認し、出没情報や看板、足跡などの痕跡がある場所への立入りは絶対に止めましょう。
- ・ヒグマに出会わない工夫を  
ヒグマの出没が予想される野山には出かけないようにし、行く場合には鈴などの鳴り物を携行したり、笛を吹くなどの工夫をし、見通しの悪い場所は特に注意しましょう。

**▶ ヒグマに遭遇したら冷静な対応を!**

- ・まずは落ち着いて  
あわてず、落ち着いて状況判断をしましょう。急に走って逃げると追いかけてくる可能性があります。非常に危険です。
- ・ヒグマを刺激しない  
ヒグマが気づいていないようであれば、静かに立ち去りましょう。距離が近い場合は、視線をそらさずゆっくりと後退してください。

\*野山でヒグマに遭遇したり、足跡などの痕跡を見つけた場合は、下記まで情報を提供してください。

【問合先】空知総合振興局自然環境係 (☎0126-20-0043) 役場農政係 (☎76-8018)