

# 「人づくり」こそが「まちづくり」の基本 一人ひとりが輝くまちづくりの実現を!

藤崎町長

平田 博幸

藤崎町では健康づくりに関しては、どのような事業を行っていますか？

8年前から「チャレンジデー」というスポーツイベントを実施しています。県内で実施しているのは藤崎町と新郷村のみですが、これは毎年5月の最終水曜日に実施されている、住民参加型のスポーツイベントで、人口規模がほぼ同じ自治体同士がウォーキングやランニングなどの何らかのスポーツをした住民の「参加率」を競い合い、対戦に敗れた場合は、相手自治体の旗を



周間掲揚し相手の検討を称えるというユニークなルールが特徴です。藤崎町は今のところ3勝3敗1分け。去年は神奈川県の開成町に勝たせていただきました。そういうイベントをやりながら、少しづつ町民一人ひとりが自分に合った体力づくりを行っています。

囲気でした。講演では「皆さん、仲間をもっと作ってください。一人でいて、あまり外出しない人には、皆さんが顔を出して、引き連れて、趣味や生きがいと一緒に作るような雰囲気を作つてください」というお話をさせていただきました。現在、老人クラブの皆さんも「新しい会員を1年で100人増やす」と頑張っております。直近の実績では約70～80人の会員が増えたそうで、老人クラブが全く無かつた町内にもクラブができ、少しずつ形になりつつあります。高齢者の皆さんが自発的に動いて連携意識を高めてくださり、その活動が多くの人々にまで広がってきておりますので、町長としてもコミュニティが増えることはありがたく思います。

今後の取り組みを教えていただけますか？

福祉課と生涯学習課では、町の体育協会と一緒に、筋トレ・脳トレを平成28年度から実施することになります。これは老人世帯に限らず一般町民に参加していただこう計画しています。日々、町民が自分の体を常に健康を意識しながら事業に参加してもらい、少しでも健康寿命が延びるように頑張っていきたいと思ってます。

**最後になりますが、藤崎町のアピールをお願いします**

藤崎町は、津軽平野の真ん中にあり面積は約37km<sup>2</sup>しかありませんが、交通の要衝でもあります。りんご「ふじ」が誕生した町、そして常盤地区には「トキワ養鶏」の赤い卵や、減農薬栽培でおいしく出来上がった「つがるロマン」や、新品種の「青天の霹靂」、そして良質な「ときわにんにく」などがあります。今後は、通年でメイド・イン・藤崎のものが提供できるように、農産物直売所の「食彩ときわ館」を充実させていきたいと思っています。



インタビュアー

● 駒井 哲由美 ●  
青森テレビアナウンサー。  
担当番組は「わっち!!」  
わっちNEWSなど。



藤崎町長

● 平田 博幸 ●  
1957年生。現在59歳。  
2011年藤崎町長選挙に初当選。現在2期目。



直径2mのジャンボアップルパイも好評



ジャンボおにぎりづくりは「青天の霹靂」で作成し、大盛況

また、福祉課では健診率アップのために健康推進員を各地域に配置し、町の保健師と連携して地域の保健指導や健診指導、そして軽い運動や食事の指導を行っています。例えば、先日は60歳帯くらいの町内会で地域の人たちが集まり、昼食に減塩の料理を作つて食事と運動を行う催しを行いました。将来の自分たちの健康を考える良い機会になり、そういう雰囲気が時に広まりつつあります。

健康は食事とスポーツ、十分な睡眠、ストレスをためないことなどトータルのバランスで成り立ちます。年配の方であれば、「一人で」もらずに、老人クラブとかに入り、趣味や生きがいを持つて、日々、自分が体も鍛えながら生活すれば、健康寿命はさらに伸びると思います。ですから、町と地域の団体が連携して、これからもっとパワフルに、健康増大を図るために頑張ります。



**藤崎町の高齢者「ミユニティの現状はいかがですか？**

先日、老人クラブの新年研修会が開かれまして、健康づくりや行政について今年一年の課題を講演しました。約130人ぐらい集まりまして、老人といつても皆さん70代でまだまだ若い感じの方が多く、逆にパワーをもらうような雰囲気です。

また、福祉課では健診率アップのために健康推進員を各地域に配置し、町の保健師と連携して地域の保健指導や健診指導、そして軽い運動や食事の指導を行っています。例えば、先日は60歳帯くらいの町内会で地域の人たちが集まり、昼食に減塩の料理を作つて食事と運動を行う催しを行いました。将来の自分たちの健康を考える良い機会になり、そういう雰囲気が時に広まりつつあります。

健康は食事とスポーツ、十分な睡眠、ストレスをためないことなどトータルのバランスで成り立ちます。年配の方であれば、「一人で」もらずに、老人クラブとかに入り、趣味や生きがいを持つて、日々、自分が体も鍛えながら生活すれば、健康寿命はさらに伸びると思います。ですから、町と地域の団体が連携して、これからもっとパワフルに、健康増大を図るために頑張ります。

健康法は、早朝の農作業です。春・夏は朝5時半から7時半頃まで作業をして、役場に登庁しています。冬期間であれば、リンゴの選果作業をして役場に行きますが、朝の空気も非常に爽やかです。ストレスがたまらない環境がでています。ただし、夜の総会や会合が多くその度に食事が付くので、調整しないと1年で2kgの減量公約が果たせません。しっかりとセーブしながら頑張りたいと思います。

健康法は、早朝の農作業です。

春・夏は朝5時半から7時半頃まで作業をして、役場に登庁して