

西区 人口:154,134人(-33) 男:74,094人(-37) 女:80,040人(+4) 世帯数:70,936世帯(+31) ※令和5年11月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による) 面積93.88km<sup>2</sup>



## 正月太り解消計画!

問い合わせ 西区地域課 広報・広聴担当(☎025-264-7180)

今年の正月はどのように過ごされましたか?寝正月だった人は、自身の体型や運動不足が気になっているのではないのでしょうか。今号では、区民の皆さまの命を守るため、日々トレーニングしている消防隊からトレーニング方法を教えてもらいました。皆さまの日々の生活に取り入れ、正月太りや運動不足を解消しましょう。

### マッスル1 腕立て伏せ



つま先で支える

体をまっすぐに支える

腕は垂直に



腕を肩幅より少し広めに広げる

足を上げることで負荷が増え、より効果的にトレーニングできます。また、足を上げる場所が不安定であるほど、お腹や背中中の筋肉でバランスをとるので体幹も鍛えることができます。自宅なら、ソファなどが使えます。



あごが床に着くまで下げる

### マッスル2 ロープトレーニング



重りなどで負荷をかけたロープを引っ張ります。これは、消防隊が消火時に、消火ホースの位置を素早く変えるためのトレーニングです。腕や背中中の筋肉を鍛えることができます。ロープを引く際は、軍手などで手を保護して行ってください。



### マッスル3 消防式ぞうきんだッシュ

腰を頭より高い位置に!



目線は前に!

足は力強くリズムカルに!



長い廊下を一気に駆け抜ける

雑巾がけは、低い姿勢で素早く進みます。これは、火災の際、煙が上にたまるため、消防隊は低い姿勢で素早く行動できるようにトレーニングしています。

### マッスル4 ダッシュ昇降運動



4つの動きをリズムカルに繰り返し行います

右足を上げる 左足を上げる 右足を下げる 左足を下げる  
火災の際、エレベーターなどは使えず、階段を使って上り下りします。素早く動けるようにトレーニングしています。

自宅であれば階段などの段差を使ってトレーニングできます。その際、中身の入ったペットボトルを持ちながらやるとさらに効果的です。

重りを持ち、負荷をかけるとより効果的です



**注意** ここで紹介したトレーニングは、かなりハードです。トレーニングを行う場合は、無理せず、自身の体力に合わせて行ってください。運動の前後は、ストレッチで体をほぐしましょう。



普段運動していない広報担当者(46歳)と一緒にトレーニングすると、しばらく動けなくなり、2日間筋肉痛に苦しみました

### 消防隊からのお願い

#### 火の用心!



消防隊は、皆さまの安全を確保するため普段から鍛え、いつでも出動できるよう備えています。出動がないのが一番です。

令和6年も防火を心がけ、火災を起こさないよう、よろしくお願いいたします。

### 新春区長メッセージ

### 力を合わせて、挑戦し続ける



新年おめでとうございます。皆さまにおかれましては、日頃から区政の推進にご理解とご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

昨年4月から「西区ビジョンまちづくり計画」に基づき、新たなまちづくりがスタートしました。目指す西区の将来像「快適なくらしと、豊かな自然や食が調和する、住み心地のよいまち」の実現に向け、区民の皆さまと共に第一歩を踏み出すことができたと感じています。

今年は、昨年動き出した取り組みをさらに発展させる一年となります。多

様な主体や人材が出会い、共に行動するためのコミュニティ「Meetup! NiigataWEST2040」では、社会構造が大きく変化する2040年を見据え、これまで出し合ったアイデアの実現に向け、多様な主体同士の新しい取り組みに挑戦します。また、「まちづくりパートナーシップ事業」では、西区の宝である美しい海岸エリアの魅力・賑わい創出に向け、さまざまなイベントが計画されています。地域の皆さま、民間企業、行政が連携した「IoT技術を活用した登下校子ども見守り事業」は、令和6年度までに西区の全小

学校を対象を広げる予定です。こうした取り組みを通して、区民の皆さまにとって西区がより「住み心地のよいまち」になっていくよう努力してまいります。

新しい一年を区民の皆さまと一緒にたくさん笑えるように  
つながりを大切に  
どんどん挑戦していきます  
しょくいん一同、どうぞよろしくお願いいたします。

令和6年1月 西区長 水野 利数