

# 河川女子ニュース

## N80周年

地域とともに歩む未来

国土交通省 能代河川国道事務所

TEAM-YONESIRO  
レポート

きみまちこ



スポーツ・運動を楽しみ、健康づくり、体力づくり、仲間づくり

### のしろチャレンジデー 2016

15分の運動で 地域を元気にしよう！

**5月25日(水)**  
午前0時～午後9時

今年の対戦は **能代市 vs 奄美市** (鹿児島県)

市民の参加率(%)を競い合います！  
赤ちゃんから年輩の方までどなたでも15分以上の運動をして、報告しよう！

どんな運動でもOK!  
スポーツ施設はもちろんだが、公園や学校、広場、自宅など、どこでもどんなスポーツ、運動でも構いません。

報告がないと参加率にカウントされません。

能代市チャレンジデー実行委員会事務局  
TEL.73-3221

今回は現場レポートではありませんが5月25日(水)チャレンジデーということで、ニツ井出張所で参加したのでその様子をお伝えします!

### ☆能代市VS奄美市☆

ウォーキングがてら堤防のクリーンアップの予定でしたが、あいにくの雨で急遽変更し、なまった体をほぐすためにラジオ体操を行いました。

ラジオ体操もしっかりやると息切れレベルの運動でしたが、普段動かさない筋肉を動かすことができ気分だけですが痩せることができました(笑)



### ☆結果☆

今回のチャレンジデーは我々の力が及ばず敗北してしまいました……

ですが、普段なかなか体を動かことがないので、いい機会になりました。  
みなさんも適度な運動を心がけましょう(^o^)

### ミニトピックス

ニツ井町にあるラーメン屋さん【萬福食堂】私のオススメは「もやしラーメン」「担々麺」です。ぜひ食べてみてください!



ラジオ体操後の集合写真



みなさん一生懸命体操に励んでいます(^o^)

