

健康都市宣言

留萌市は、10月1日(土)に『健康都市』を宣言しました。
「市民だれもが、健康な心と体を求め、明るく、元気で、互いに信頼し、たすけ合い、
安心できる地域社会」を築いていきましょう。



編集後記

最近、スポーツを通じた人間形成がテーマの講演会に2度参加しました。いずれも熱血講師による、前向き「プラス思考」な講演で、たつぷり元気をいただきました。モチベーションUPが大切です。(E)

寒さが増して来ましたが、車にばかり頼らずに、できるだけウォーキングを心掛けて、運動不足にならないようにしたいなあ...と、取材をしてみました。(K)

今月の表紙

今月号の表紙は、「理想の波」を追い求める留萌のイケメンサーファーです。休日ともなると市外からも多くのサーファーがやってくるそうです。これからの季節は、防寒対策を万全にいざ！冬の海へ！

