



冬も元気に運動しよう！

冬は寒さのために運動不足になりやすく、また寒さを防御するため、体には脂肪がつきやすい時期です。そんな季節だからこそ、日々の運動を心がけましょう。

☆普段より1000歩たくさん歩こう！

普段の生活にプラス10分歩くことで、歩数を1000歩増やすことができます。

こまめに動くことで、運動習慣の定着、筋肉量を増やすことに繋がります。

☆「短時間」&「ながら」でも効果あり！

こまめに時間を作って体を動かすことが大切。ながら運動もOKです。

ちなみに、市営プールは穴場です。500円で利用でき、室温も水温も温かく保たれています。水中ウォーキングや、自由に練習できるエリアがありますので、カナヅチでも安心です。ぜひ一度行ってみてください。



「Eco列車でいこう！」～第137回～ ぶらり、路線バスの旅。

(CO2排出量の少ない交通機関での旅行や、心が豊かになるような旅行を紹介するコーナーです！) 

新潟交通の路線バス1日乗り放題きっぷ「ぶらばすチケット」(500円)を使って、旅に出た。

12月12日(土)。あいにくの曇天模様。新潟駅前の案内所でチケットを買ったあと、8:17発のBRT「青山」行に乗車し、終点で9:00発の「月潟」行きに乗り継ぐ。乗客は10人程度。国道8号を白根方面に向かい、大野町交差点から中之口川沿いへ。「大野新町」で最後の乗客が降りると、そこからは貸し切りになった。月潟着は9:48。堤防方面へ3分ほど歩くと「旧月潟駅」がある。1999年に廃止になった「新潟交通電車線」の駅と車両を、地元の「かぼちゃ電車保存会」が管理している。寒風の中、ホームに保存会のおばあちゃんがあり、駅舎を開けて案内してくれた。思いがけず、ふれあいの時間を過ごし、電車線跡の歩道を白根方面へ歩く。鉄道ならではのなだらかなカーブだ。小学生の頃、「白根大凧合戦」に行った記憶がよみがえる。「緑が丘病院前」でバスをつかまえ、「白根農協前」で下車。懐かしいたたずまいの「白根商店街」を散策し、昔ながらの食堂でタンメンの昼食。「白根横町」11:52発の小須戸経由で「新津駅」へ。土曜の昼間のバスはこの1本だけ。乗客は2、3名。のどかな田園地帯を行く。

「新津駅」で五泉駅行きに乗り換え、「滝谷入口」で下車。徒歩5分で日帰り温泉「花水」着。温泉に入りリラックスし、ヒーリングルームでうたた寝。15時過ぎ、雨の中「能代川」を渡り徒歩25分で「新津鉄道資料館」へ。SLの車両を見たり、鉄道の歴史を学んで16:34「新津工業前」発。阿賀野川沿いの堤防から、横越、亀田を通り、「新潟駅」には17:30に着いた。

事前に計画を立てておいたので、充実したバス旅になった。ちなみにこのルートの正規運賃は2,500円。2,000円もトクをしたことになる。



チケットは500円。こどもは250円 かぼちゃ電車は雪囲いされていた

白根商店街はレトロな雰囲気

新津行バスは閑散