



# 信州ACE(エース)プロジェクト ネットワーク通信

Vol.21

暖かい日が続くようになり、春の訪れを日に日に感じるようになってきましたね。  
新年度が始まり、新しい人間関係や新しい職場など、環境の変化によりストレスを感じることも多いこの時期ですが、そんな時こそカラダを動かして日頃のストレスを発散し、心もカラダも健康に過ごしましょう！  
今年度も引き続き「信州ACE(エース)プロジェクト」へのご協力をお願いします！！  
また、当通信やFacebookへ掲載する情報等ありましたら、ぜひご提供ください！

## ★新総合5か年計画！

「しあわせ信州創造プラン2.0～学びと自治の力で拓く新時代～」  
が策定されました！！

県づくりの方向性を明らかにし、県民の皆様と共有しながら夢や希望の実現に取り組むための総合計画である新しい総合5か年計画がスタートしました。



2018～2022年度を計画期間とする新しい総合5か年計画「しあわせ信州創造プラン2.0～学びと自治の力で拓く新時代～」が県のホームページで紹介されています。新総合5か年計画では6つの「総合的に展開する重点政策」が定められており、「信州ACE(エース)プロジェクト」に関しても新展開を行っていくことが述べられています。「信州ACE(エース)プロジェクト」をこれまで以上に裾野の広い県民運動としていくため、県としても広く県民の皆さまに働きかけていきます。ACEネット参加団体の皆さまにおかれましても、より一層の取組と、引き続き積極的な情報発信をお願いします！

↓詳しい内容はこちらからご覧いただけます。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kikaku/kensei/soshiki/shingikai/ichiran/sogokeikaku/2018keikaku.html>

## ★ゴールデンウィークもすぐそこ！身近な都市公園でウォーキングをしてみませんか？

長野県のホームページでは、県内の都市公園にあるウォーキングコースを紹介しています。

県内19公園26コース掲載！！

コースごとに

- ・距離・所要時間
  - ・駐車場情報
  - ・コースの概要、景観や見どころといった情報も載っています。
- 休日の気分転換などにご利用ください！



下諏訪町の赤砂崎公園の様子

Action  
体を動かす

↓詳しくはこちらへ！

<https://www.pref.nagano.lg.jp/toshikei/infra/toshi/koen/walkingcourse.html>

あたたかくなってきて運動しやすい季節、歩きっかけづくりとしてみたいかがでしょうか!?

湖と桜を眺めながらのウォーキングもこの時期ならではのですね！

その他、市町村のおすすめウォーキングコースも別途掲載しています！

↓こちらも併せてご覧下さい♪(63市町村256コース紹介中！)

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/index.html>

# ACEネット参加団体活動紹介コーナー



## ご当地体操コンテスト実行委員会 第11回ご当地体操コンテスト開催！！

3月4日(日)に「みんなで楽しく体操♪健康なカラダづくり♪」をテーマに「第11回しあわせ信州ご当地体操コンテスト」が長野市立東部文化ホールで開催されました！今年も8団体がエントリーし、各団体とも個性あふれるご当地体操を発表し、会場も一緒に体操を楽しみました。

### 入賞作品介绍

#### 最優秀賞 「きよしのズンドコ節」 元気アップクラブ高尾／伊那市

最優秀賞作品に選ばれた「きよしのズンドコ節」は、対象者の体力に応じて、椅子に座って行うバージョンと立って行うバージョンがあります。  
コンテストの最後には、会場全体で最優秀賞作品の体操を実践！場内は一体感に包まれました！



#### 優秀賞 「明日があるさ」 高部区体操教室／茅野市



#### 健闘賞 「心をこめていつまでも」 はなみづき／駒ヶ根市



現在、平成28年度の入賞作品をYouTubeでご覧いただけます！平成29年度の入賞作品も近日公開予定です!!  
掲載URL ⇒ <https://www.youtube.com/watch?v=syOjxI4keaA>



当日は千曲市のご当地キャラクター「あん姫」も来てくれました！  
エントリーされた8団体はどれも元気に、笑顔で発表を行いました。  
各団体の発表が終わった後には参加者全員で写真撮影、終始和やかな雰囲気の中、コンテストは行われました！！

なお、入賞された3作品は4月21日(土)、22日(日)にビッグハットで開催された「くらしと健康の博覧会」でも披露されました！

【ご当地体操に関するお問い合わせ】  
しあわせ信州 ご当地体操コンテスト実行委員会(健康運動支援研究所内)  
(TEL) 090-2228-9718【健康運動支援研究所 実行委員会 諏訪会長】

しあわせ信州ご当地体操実行委員会Facebookをチェック！

<https://www.facebook.com/originalgotouchitaisou/>

