

# みんなで仲良く歩いて健康に。

健康寿命を延ばすために県民や企業が行う健康増進の取り組みを表彰する「にいがた健活アワード2025」にて、個人の部の最優秀賞を受賞した中村隆さん。日頃行っている取り組みの内容と心がけていることについて伺いました。



なかもら たかし  
**中村 隆**さん(吉田大保町)

●にいがた健活アワード2025  
個人の部 最優秀賞 受賞



▶「歩こう会」で吉田ふれあい広場を歩いている様子。

「月に約25万歩。雨の日も雪の日も毎日欠かさず歩いています」  
「歩こう会」で約10年にわたり、継続してウォーキングを実施し、仲間と共に心身の健康維持に努めている中村さん。この活動に加えて、吉田駅の盆栽の展示や北吉田駅の見回りといったボランティア活動などの社会参加も積極的に行っています。これらの取り組みが県民のお手本になる活動として評価され、今回の受賞につながりました。

毎週月曜日にメンバーとウォーキングをする「歩こう会」。中村さんはまとめ役として、20人のメンバーと共に活動を行っています。  
「休まず参加し、メンバーの出欠をとっています。歩くコースは参加者が飽きないように、季節や天気のほか、その日のメンバーの希望を反映し、毎回変えています。季節の花々を見ることができコースや近隣の公園を巡るコースが多いです。時々、歩いた後に食事を開くこともあります」  
和気あいあいと会話をしながら、5キロメートル程度のコースを歩いています。  
「退職するまで近所に知り合いが少なかったので、交流する機会を求めて加入しました。今は楽しく健康づくりに取り組んでいます」  
最後に、活動において心がけていることを伺いました。  
「みんなと交流することが大事！家から出ずに引きこもっていたら気が滅入っちゃうからね(笑)。集まった時はなるべく相手の顔を見て、みんなと話すように心がけています」

## 大ちゃんコラム

燕市長 佐野大輔

4月からはこのコラムと合わせて、毎週火曜日の正午に燕三条エフエム放送「ラヂオはくと」でつばめのPRコーナーをスタートしました！

その名も「燕市の旬なネタや皆さんにお伝えしたいネタを燕市長佐野大輔がゆるっと伝えるラジオコーナー」略して「つばラジ」！ひとりトークで収録も自ら行っています。

4月の放送はおいランド中やふれあいトークなどをテーマに控えめなトーンで始めましたが、5月からは少しテンションを上げて、皆さんに燕市の魅力や知ってもらいたい旬な情報をお届けします！お昼休みにご飯を食べながら、ぜひ聞いてみてください！

お財布応援 / お受取口座ご指定で  
最大 **3,000円** プレゼント!

対象お取引 | キャッシュプレゼント

① 当金庫のお取引口座を給与振込先としてご指定	1,000円
② 当金庫のお取引口座を年金受取先としてご指定	1,000円
③ 当金庫のお取引口座を公金受取先としてご指定	1,000円

キャンペーン概要 2026年6月30日(火)まで  
キャンペーン期間中に、新規で右記の対象お取引をいただいた個人のお客さま

さんしん 三条信用金庫  
2026年1月5日現在

▼詳細はこちらから

※この広報紙は、環境にやさしいベジタブル・オイル・インクを使用しています。