

ラジオ体操の生みの親は日立市出身

郷土の宝「ラジオ体操」

日本の誰もが知る「ラジオ体操」。考案者の一人は、日立市出身の遠山喜一郎さんです。ラジオ体操は、無理のない全身の筋肉や関節を動かすような構成で健康効果があるほか、体操の会場がコミュニケーションの場になる効果も期待されています。

市では、このラジオ体操を郷土の宝として普及しようと、今年度「日立市長杯ラジオ体操コンクール」を初めて実施予定など、さまざまな取り組みを行っています。



無理なく全身運動。ラジオ体操はすごい !!

「簡単、容易でだれにでもできる」「どこでもすぐやれる」「調子がよくて、気持ちがいい」という3つの基本方針と、遠山さん自身の体操理論を駆使して考案された、ラジオ体操。老若男女を問わず誰でもでき、約3分（ラジオ体操第1）という短い時間の中で、13の動作を軽快なリズムに合わせて行うことで、全身の筋肉・骨格をバランス良く効率的に動かすことができます。

ラジオ体操は郷土の宝。地域にも浸透

ラジオ体操の魅力は、健康効果だけではありません。体操の会場がコミュニケーションの場になる効果も期待されており、多くの団体が地域の取組として朝のラジオ体操を実践しています。遠山さんがラジオ体操に込めた思いは、地域の人と人をつなぐ郷土の宝として今も輝きを放っています。

遠山喜一郎さん

明治42年、多賀郡坂上村（現在の水木町）生まれ。昭和11年に、体操競技の日本代表としてベルリンオリンピックに出場した体操のスペシャリスト。

日立市長杯ラジオ体操コンクールの開催日などを変更します

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催日と募集期間を変更します。

開催日 = 12月18日(土)

募集期間 = 11月5日(金)まで



*募集要項など詳しくは、上記QRをご覧ください。になるか問い合わせてください。

問合せ 生涯学習課 内線 633



ラジオ体操実践団体をご紹介します



「雨にもまけず！毎日元気に「ラジオ体操」！！」(日高学区)

団体について 日高学区市民自治会です。地域の取組として、平成18年度から毎日ラジオ体操に取り組んでいます。

団体の活動テーマ

「雨にもまけず！毎日元気に「ラジオ体操」！！」

活動日 毎日

開始時間 午前6時30分～

開催場所 日高交流センター広場

*雨天時は、交流センターの軒先で実施しています。

活動内容 40～50人が常時参加しています。ラジオ体操は、参加者の交流の場にもなっており、夏の時期には、子どもたちが毎日50人程度参加しています。子どもたちは、ラジオ体操カードにスタンプを押し



てもらって出欠を確認しています。

参加対象者

いつでも、誰でも、自分の体調に合わせて気軽に参加が可能です。常時、参加者を募集しています。

*興味のある方は、直接、開催場所に行くか、問い合わせてください。

問合せ 生涯学習課 内線 631

10月5日号から 市報の全戸配布を開始します



開始時期

10月5日号市報から
(発行日：毎月5日号・20日号、新春号(12月20日号と1月5日号の合併号))

配布期間

発行日の前後約2日間(一部の地域を除く)
*市報が届かない場合は、広報戦略課にお問い合わせください。

配布方法

ポストイン(ポストへの投函)
*地域(学区)によって異なる場合があります。

インターネットによる広報

市のホームページには、最新の市報はもちろん、市報のバックナンバーや音声版などを掲載しています。

その他

配架場所(市内JR駅・スーパー・コンビニなど)については、当面の間、継続します。

問合せ 広報戦略課 IP 050-5528-5037

*これまで市報と同時に配布していた他の広報物の配布についても、広報戦略課にお問い合わせください。

～24時間「いつでも・どこでも・簡単に」～ 市の税金・保険料を納付できるスマホアプリが増えます

市税や保険料は、スマホ決済アプリを使用して支払うことができます(手数料無料)。10月から利用できるスマホ決済アプリが増えます。納付書に印刷されているバーコードをスマートフォンのカメラで読み取ることで、24時間いつでも、どこでも、簡単にアプリの残高または登録した銀行口座から納付できますので、ぜひご利用ください。

利用できるスマホ決済アプリ

対象の市税など	現在利用できるスマホ決済アプリ	+	新たに追加するスマホ決済アプリ
固定資産税、軽自動車税、市・県民税(普通徴収)、国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料	PayPay LINE Pay モバイルレジ		d払い au PAY J-Coin PAY

NEW
10月1日～

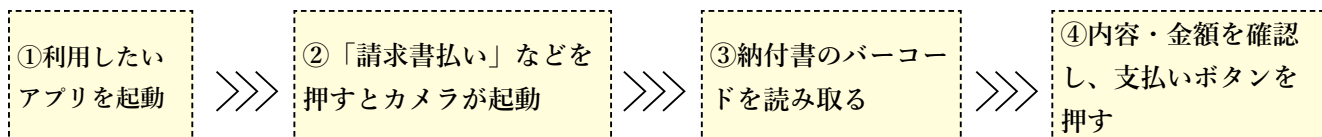
*支払い上限額は、PayPay、LINE Pay、モバイルレジ、d払い、J-Coin PAY = 30万円、au PAY = 25万円

利用の流れ

■必要なもの

- ①バーコードが印刷された納付書(納付期限内のもの) *納付書1枚ごとに手続きが必要となります。
- ②対応するスマホ決済アプリ

■利用方法



*アプリの登録、操作方法、残高のチャージ方法などは、各社のホームページで確認してください。

その他

- 領収書は発行されません。
- スマホ決済アプリでの納付と納付書での重複納付にご注意ください。
- 納付手続き完了後の取り消しはできません。
- コンビニ店頭でのスマホ決済には対応していません。

問合せ 市税に関すること＝納税課 内線 253、保険料に関すること＝国民健康保険課 内線 207