



～ episode 40 ～

大山町長 竹口 大紀

徒歩で通勤するようになって3カ月。片道およそ2kmの道のりを、雨の日も雪の日も歩いていきます。保健指導で「もう少し歩いてください」と言われたのがきっかけで歩き始めましたが、この期間の成果として、体重や体脂肪にも多少の変化がありました。ほんの少しですが。

もともと、適度な運動をしていますが、新型コロナウイルスの影響で地域スポーツの機会が減り、マラソンやサイクリングなどのイベントや、スポーツ大会などがほとんどなくなっただけに、それとともにトレーニングの回数も激減。あまり健



▲最後のハーフマラソン完走は3年前のこと

康的ではない生活が、2年間続いていました。

歩き始めたころは、気合いを入れて自宅を出発する毎日でしたが、今では自然に楽しく歩くことができ、日常生活に運動を取り入れることができています。

たまに、庭先や車内から話しかけてくださる方もいて、歩かなければ得られなかった機会が生まれたこともうれしく思っています。

外での活動が心地よい季節。みなさんもそれぞれの健康づくりを。

大山チャンネル113

【新番組放送時間】

(6:00/9:00/12:00/15:00/17:00/
18:00/20:00/21:00/24:00)

(4/1～、4/11～、4/21～)

超住民参加型テレビ大山チャンネル。町民から寄せられた情報を元に、大山町のニュース、地域の出来事、暮らしに役立つ情報を地域の方々とともにお伝えしていきます。

新しい年度がはじまる4月。町内にオープンするお店や、新たにスタートする地域の取り組みなどを紹介します。

<主な企画>

- ・大山町のニュースポット特集
- ・ウソかマコトか？大山伝説
～集落に眠る！伝説の石を探せ
- ・密着24時！あの仕事の現場に潜入

【問い合わせ・番組への情報提供】

株式会社アマゾンラテルナ鳥取大山オフィス 担当：貝本・白石

大山町富長159-1 BIKAI 2F ☎0859-54-3785 daisenchannel@gmail.com

<大山テレビ部メンバー募集>

テレビのノウハウを学べる大山テレビ部。

ナレーター、レポーター、特派員、カメラマン、編集…など、映像制作の技術を学んで大山チャンネルの番組づくりに参加しませんか？

- ・YouTubeに興味のある方
- ・撮影や編集の技術を勉強したい方
- ・テレビに出演したい方
- ・副業で映像制作に取り組みたい方



MOVE!
MOVIE
MOVE!

まちの映像を全国へ
大山テレビ部
http://daisen-tv.com

