



広報

金武

人口のうごき

総人口	11,403人(6)
男	5,620人(8)
女	5,783人(-2)
世帯数	5,047戸

(各区分別人口)平成24年9月末日現在
金武 4,887人(-3) 転入 34人
並里 2,730人(2) 転出 31人
中川 903人(3) 出生 10人
伊芸 1,022人(0) 死亡 7人
屋嘉 1,861人(4) 結婚 3件
離婚 3件

※ ()内は増減を表す
※外国人を含む

2012
平成24年

11 月号

NOVEMBER

No.529

▲ 金武区観月祭 (6ページに関連記事)

平成25年度町立保育所入所児童募集

町立保育所への入所児童を下記のとおり募集します。

1. 募集対象児童

生後6カ月から小学校就学前までの家庭保育に欠ける児童

2. 申込期間

11月12日(月)～11月30日(金)まで(土・日を除く)
※12月3日(月)以降の申し込みは欠員補充(待機)の対象となります。

3. 申込書配布場所・提出先

町役場保健福祉課

4. 添付書類

申込書提出時に次の書類を添付してください。

①住民票謄本

②平成24年度の市町村民税課税証明書・納税証明書

※③源泉徴収票(平成24年分 提出期限平成25年1月31日)

※④確定申告書の写し(平成25年に手続分 提出期限平成25年3月1日)

⑤健康診断書(新規申込児童)

⑥同意書

⑦保育に欠けることを証明する資料

イ) 雇用証明 ロ) 自営業証明 ハ) 農林漁業等証明

ニ) その他(介護証明等)

※③④は後日提出になります。



お問い合わせ | 町役場 保健福祉課 児童福祉係 | NTT 968-3559
有線 8-3559

「第1回儀武敏男水彩画展」開催のお知らせ

画家の屋良朝春さんに師事し絵画を学んでいる儀武敏男さんが下記のとおり個展を開きます。

実行委員長の仲村長正さんは「多くの金武町の皆さんに見てほしい」と来場を呼び掛けています。

- ◆日時 11月16日(金)～18日(日)
- ◆場所 なかむらやー(金武町字金武3463番地)
- ◆内容 金武町を含む沖縄の風景などを描いた水彩画約30点



▲ 金武湾風景

お問い合わせ
実行委員長 仲村長正 090-8291-3223
儀武敏男 090-4774-1868

統計調査員・仲間恵子さん 総務大臣表彰

粘り強い調査業務の功績たたえ

総務省が実施する統計調査において、調査業務に従事し顕著な功績があった調査員等をたたえる「統計功績者」に仲間恵子さんが選出され、受賞の報告に儀武町長を訪れました。仲間さんは平成22年度に実施された国勢調査の統計調査員として従事。その成績が優秀と認められ、県内の統計功績者18人の一人に選出されました。



▲ 儀武町長に受賞の報告を行った仲間さん(中央)

交通安全章「緑十字銅章」受章

交通安全指導員・宜野座新吉さん

並里区の宜野座新吉さんがこのほど、交通安全推進の功労者に贈られる全日本交通安全協会の交通安全章「緑十字銅章」を受章し、9月28日、石川警察署で表彰伝達式が行われました。宜野座さんは、長年にわたり沖縄県シルバー交通安全指導員として各種交通安全運動に参加しているほか、登校時の児童・生徒に対する交通安全指導などを実施しています。このような積



▲ 表彰伝達式で受章の喜びを語る宜野座さん

極的な取り組みが評価され、今回の受章にいたりました。

老若男女、和やかにハッスル 中川区民運動会

中川小学校運動場で10月14日、秋晴れの空の下、中川区民運動会が行われました。各班対抗で行われた競技は、「ゲンゲル回し」や「タイヤ回し」、「ぐるぐるバット競争」、「あめ玉探し」、子ども会と老人会が戦った「玉入れ」など、いずれもユニークなもので、会場は笑いの絶えない和やかなムード。和気あいあいとした「戦い」の末、1班が優勝、2班が準優勝を勝ち取りました。



▲ 白熱の成人会対抗「タイヤ回し」

「風化させない」誓い立て…

屋嘉区で戦没者追悼式

屋嘉区出身の戦没者237柱をまつる、屋嘉西児童公園内の慰霊碑前で9月28日、屋嘉区戦没者追悼式が行われました。同区遺族会を代表して追悼の言葉を述べた伊芸修さんは「家族の行く末を案じつつ、戦場に散った人たちの犠牲の上に今日の日本が築かれたことを思うと、単なる「戦争の犠牲者」とは片づけられない」と戦没者の無念を悼みました。



▲ 献花を捧げる参列者ら

式典の最後には参列者全員で献花を行い、御霊を慰めました。

予算総額 117億5901万2千円 支出済額 39億6659万8千円 (執行率 33.73%)

一般会計歳入

区分	予算現額	構成費	備考
町税	10億6338万1千円	9.04%	町民税・固定資産税・軽自動車税等、町民が納める税金
国有提供施設等所在市町村助成交付金	2億3118万2千円	1.97%	米軍等に使用させている国有資産に応じて国が基地所在市町村に交付するお金
施設等所在市町村調整交付金	2億7101万6千円	2.30%	提供施設内の米軍資産に応じて国が基地所在市町村に交付するお金
地方交付税	20億1510万4千円	17.14%	国税のうち所得税、法人税、酒税、消費税、たばこ税を一定の割合・基準で国が地方公共団体へ交付するお金
国・県支出金	50億7234万3千円	43.13%	事業などを行うときに国や県から入ってくるお金
町の債	5億1820万円	4.41%	町が資金調達のために負担する債務(借入金)
その他	25億8778万6千円	22.01%	使用料・手数料・財産収入・諸収入等
合計	117億5901万2千円	100.00%	

町税の徴収状況(平成24年9月末現在)

	徴収すべき額	収入済額	徴収率
本年度分課税	10億6338万1千円	6億5348万4千円	61.45%

町有財産の状況(平成24年9月末現在)

土地	1869万1163.67㎡	建物	8万7822.62㎡
基金	27億6097万1千円	有価証券	1263万2千円

町の借入金(平成24年9月末現在)

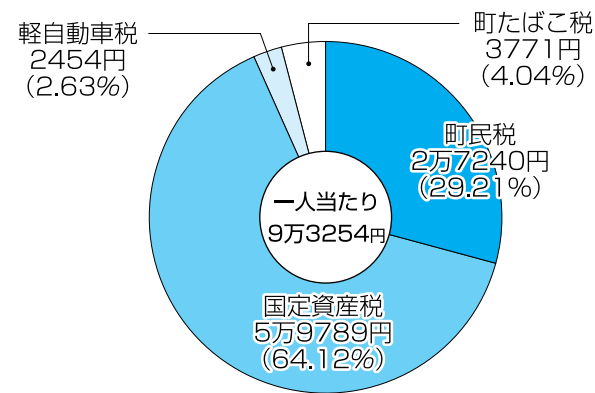
借入金現在高	45億6641万6千円
町民一人当たりの借入金	40万円

各会計の予算執行状況

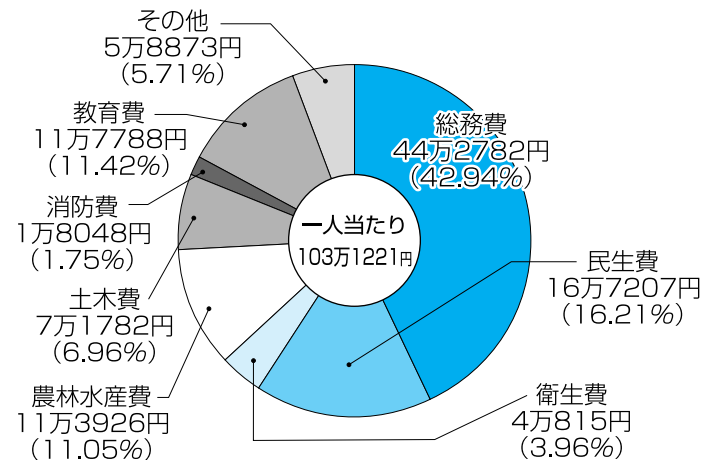
会計名	予算総額	収入総額	収入率	支出済額	執行率
一般会計	124億4063万7千円	44億4278万2千円	35.71%	44億5615万4千円	35.82%
国民健康保険事業	21億1204万3千円	9億5734万3千円	45.33%	8億7960万8千円	41.65%
有線放送電話事業	2887万5千円	1175万2千円	40.70%	1183万7千円	40.99%
後期高齢者医療事業	1億2992万3千円	6595万9千円	50.77%	4839万6千円	37.25%

(繰越予算を含む)

町民一人当たりの町税負担額



町民一人当たりの歳出予算額



総務費

予算現額 50億4904万4千円 (対予算総額42.94%)
 支出済額 14億5845万円 (執行率28.89%)
 予算決算事務・財産管理・企画費・国際交流費・基地渉外費・軍用地跡地利用計画作成・交通安全・広報発行・徴税・戸籍・選挙・統計・監査・人事等に使われます。



土木費

予算現額 8億1853万3千円 (対予算総額6.96%)
 支出済額 1億407万2千円 (執行率12.71%)
 主に道路・橋・街灯・公園・河川・公営住宅などの工事に使われます。



民生費

予算現額 19億666万円 (対予算総額16.21%)
 支出済額 10億1211万6千円 (執行率53.08%)
 社会福祉・身体障害者・高齢者・児童福祉・生活保護に係る経費や金武町総合保健福祉センター・町立保育所の運営等に使われます。



消防費

予算現額 2億580万円 (対予算総額1.75%)
 支出済額 1億290万円 (執行率50.00%)
 金武地区消防の運営に使われます。



衛生費

予算現額 4億6541万2千円 (対予算総額3.96%)
 支出済額 1億8902万4千円 (執行率40.61%)
 住民検診・予防接種・ごみの収集・ハブ対策・狂犬病予防・赤土流出対策・火葬場の管理等に使われます。



教育費

予算現額 13億4313万6千円 (対予算総額11.42%)
 支出済額 3億8071万3千円 (執行率28.35%)
 幼稚園・小学校・中学校に係る学校教育や町立中央公民館・町立図書館・町営プール・町立武道館・町立体育館・町営グラウンドの管理運営等、社会教育に係る経費に使われます。



農林水産費

予算現額 12億9909万4千円 (対予算総額11.05%)
 支出済額 4億3099万3千円 (執行率33.18%)
 農業・畜産業・漁業・林業・商工業の振興に使われます。



その他

予算現額 6億7133万3千円 (対予算総額5.71%)
 支出済額 2億8833万円 (執行率42.95%)
 議会運営費・労働費・災害復旧・公債費(借入金の返済)等に使われます。



町の人口(平成24年9末日現在)

人口	11,403人
男	5,620人
女	5,783人
世帯数	5,047世帯
面積(平成24年10月1日現在)	37.88km ²

金武町では、町の財政がどのように運営されているかを町民の皆さまにご理解いただくため、歳入歳出予算の執行状況等を表やグラフにまとめ、年2回公表しております。
 町の財政をご理解いただく一助となれば幸いです。



▲ 左奥から金城松枝さん、前田ヨシさん、前田初子さん

屋嘉区の前田初子さん、前田ヨシさん、金城松枝さんの3人が今年米寿を迎え、同区公民館で9月22日、合同祝が開かれました。華やかな衣装をまとった3人は、儀武町長や伊芸菊博区长からお祝いの品を手渡されると、破顔の笑みを見せました。

米の高坂や安々と登て... 祝屋嘉区で3人が米寿



▲ キャチャーシーを踊る足腰はまだまだ現役!

祝賀会では孫たちの余興に目を細めつつ、多くの親族に囲まれながら振る舞われたごちそうを楽しんでいました。



▲ ノロ殿前で獅子舞奉納



▲ 満月をバックに「かぎやで風」



▲ ひときわ大きな歓声が上がった青年会の「松竹梅鶴亀」



▲ 子どもたちに大人気のミルク神



金武区観月祭

月下の宴、華やかに

猛威を振るった台風17号も去り、見事な中秋の名月を夜空にたたえた9月30日、金武公会堂前広場で金武区観月祭が開催されました。

台風の影響で延期を決定した並里区では、公民館前の大松下で10月5日、十五夜村あすびが行われました。

両区とも、各団体がこの日のために重ねてきた練習の成果を披露。訪れた区民らは、地域の芸能を堪能しつつ、区民同士の憩いを楽しみました。

▶ 金武区観月祭の動画を金武町公式 YouTube「雄飛チャンネル」でご覧になれます。

URL <http://www.youtube.com/user/kintown11>



▲ 観客の笑いを誘う「戻り籠」



▲ 並里区独特の「棒かぎやで風」



▲ 熱のこもった演技で魅せる「長者の大王」



▲ 伝統芸能保存会「高平良万才」

並里区十五夜村あすび

金武区敬老会 盛大に開催

金武公会堂で9月20日、金武区に住む65歳以上の高齢者が招かれ、金武区敬老会（主催・同区）が開かれました。町最大の人口を擁する同区。当日集まった高齢者は約400人！ おのおのが気心知れた仲間と憩いつつ、「ゲンちゃん」こと前川守賢さんや饒辺愛子さんの民謡ショーを楽しみました。



▲ 大盛り上がり！饒辺愛子さんの民謡ショー

▶ 金武区敬老会の動画を金武町公式 YouTube「雄飛チャンネル」でご覧になれます。

URL <http://www.youtube.com/user/kintown11>

入所者・デイ利用者ら、 家族とまつり楽しむ

信愛の丘ふれあいまつり

屋嘉区の介護老人保健施設「信愛の丘」で10月13日、信愛の丘ふれあいまつりが開催されました。入所者やデイサービス利用者などとその家族が集い、秋の夜風に涼みつつ、中庭に設置されたステージで次々余興を楽しむ入所者ら



▶ 余興を楽しむ入所者ら

農業委員会からのお知らせ

【農業委員会総会】

次回総会予定日・・・11月22日（木）
議案締切日・・・11月15日（木）
（農地の貸借や転用等の申請を予定している方は、上記の議案締切日までに必要資料を添えて農業委員会に提出してください。）

【9月総会の審議内容】

農地法第3条許可申請・農地法第5条許可申請・農用地利用集積計画に係る意見決定

【農地法Q&A】

Q：農地法の規定に違反した場合、罰則の適用があるのですか？

A：次の①～⑥の場合、3年以下の懲役または300万円以下の罰金に処されます。なお、法人（代理人や使用人等を含む）が違反行為を行った場合、行為者に課される罰則とは別に、1億円以下の罰金が科されることがあります。

①農業委員会の許可を受けずに耕作目的で農地等の権利を移動した場合

- ②県知事の許可を受けずに農地を農地以外にする行為をした場合
- ③県知事の許可を受けずに転用目的で農地等の権利移動した場合
- ④県知事の許可を受けずに農地の賃貸借の解約等をした場合
- ⑤偽りその他不正の手段により許可を受けた場合
- ⑥違反転用者に対する県知事等の原状回復命令等に違反した場合

【参考】罰則が適用されたものに、次のような実例があります。

農業振興地域内に所存する農地について、都道府県知事の許可を受けることなく賃貸し、建物を建築させ、一部資材置場として、農地法および農業振興地域の整備に関する法律の違反として懲役6月、執行猶予2年の罪とされた。

農地法の罰則規定については、引き続き次号でも解説します。

金武町農業委員会 NTT 968-4717 有線 8-4717

平成24年度農業共済加入促進支援事業

「農業共済」に加入しましょう

加入農家に資材購入費等を支援します

沖縄県は台風等の自然災害による農業被害が多いため、共済掛金が全国平均と比べて高く設定されており、農業共済加入農家の負担となっています。

農業共済加入農家の負担を軽減し、生産組合等の共済加入を推進するため、沖縄県は次のような支援を行います。

さとうきび共済加入農家への支援

◆支援内容

- ・肥料等の購入費用
- ・ハーベスター等の使用料等
- ・支援限度額：農家負担掛金の22%

◆対象者

平成25年産の加入農家

◆実施期間

平成24年12月10日から平成25年3月10日までの期間に購入（使用）した資材が対象となります。

園芸施設共済加入農家への支援

◆支援内容

- ・ビニール、ネットの購入費用
- ・農薬、骨材等の購入費用
- ・支援限度額：農家負担掛金の60%

◆対象者

平成24年度加入農家

◆実施期間

平成24年8月1日から平成25年3月15日までの期間に購入した資材が対象となります。

申請手続

◆共済加入時または事業実施期間中に、「支援金申請書」に営農用資材の明細・金額等を記入して共済組合支所に提出してください。

◆申請書・領収書等を確認した後に申請農家の口座に振り込みます。

※農協の購買で購入した場合は、明細票で確認可。

共済に加入するには

共済加入の申し込みについては、下記までお問い合わせください。

沖縄県農業共済組合 北部支所 0980-52-4082
沖縄県農林水産部糖業農産課 866-2275

金武町国民健康保険ご加入の皆さまへ

「特定健診」で年に一度の健康チェックを!

通常6,200円かかる特定健診料……金武町の国保加入者は

無料

◆対象となる方：40～74歳の国民健康保険加入者（今年度まだ受診していない方）

◆持参する物： **保険証** **受診券**（ハガキ送付済）

病院で受診したい方

平成25年1月末までに受診してください。
通院中の方は、かかりつけ医とご相談のうえ受診してください。

年1回は必ず
健康診断を
受けましょう!

◆特定健診を受診できる近隣の病院・クリニック

病院・クリニック名	所在地	電話番号
金武診療所	金武町字金武94	968-2145
おくまクリニック	金武町字金武4790-1	968-5017
松原クリニック	金武町字金武4231	968-3961
屋嘉クリニック	金武町字屋嘉2724	982-5050
北部病院	宜野座村字漢那469	968-3661
ちばなクリニック	沖縄市知花6-25-15	939-1301

上記以外でも、県内ほとんどの病院・クリニックで受診できます。
受診したい病院・クリニックへ直接お問い合わせください。



集団健診を受診したい方

下記の日時・場所で受診してください。

◆日 時：平成24年11月18日（日） 午前8時30分～午前11時（受付）

◆場 所：金武町総合保健福祉センター

皆さんが医療機関の窓口で支払っているのは、かかった医療費の1～3割です。
残りの7～9割は、金武町国民健康保険が負担しています。

平成23年度金武町国民健康保険が
1年間病院に支払った医療費の総額

→ **約12億円**

病気が重症化して医療費が高額にならないよう、年に1度は特定健診を受診し、健康状態を把握して生活習慣改善に取り組みましょう。

住民生活課 保険・年金係 国民健康保険担当（⑤番窓口）

NTT 968-3557 有線 8-3557

すこやかライフサポートサービス通信

すこやかライフサポートサービス (SLS) は使っていると生活の見直しポイントが分かる新しい健康管理のシステムです。vol.30

晩秋から初冬にかけての穏やかな暖かい日のことを、春のような気候ということ、「小春日和」と言います。沖縄もそれに気温も下がって過ごしやすい時期ではないでしょうか？これから年末にかけて気温が徐々に下がっていきます。亜熱帯の沖縄ですが、冬は海からの風が強いため、気温はそれほど低くはないのに、体感気温はかなり低くなります。現代の日本人は生活習慣によって「低体温化」しているそうです。「雪の降るような季節だけ」とか「女性に多い」などと一般的には思われていますが、実は男性や子どもにも増えてきているのだそうです。暖かい沖縄も例外ではありません。生活習慣が関わっている「低体温化」、免疫力の低下や基礎代謝にも影響します。これからの季節は特に気をつけたいものです。

低体温になる行為 (生活習慣)

- ☆無理なダイエットや偏った食事などによるビタミン・ミネラルのバランスの崩れ
- ☆冷たい食べ物や甘いものの食べ過ぎ
- ☆季節はずれの野菜や果物の摂取 (冬に夏の野菜や果物を食べる)
- ☆冷暖房が整っている住環境 (体温調整機能を鈍くする)
- ☆運動不足 (筋力の低下による血流減少)
- ☆過度のストレスによる血行不良 (血管の収縮)
- ☆便秘 (腸内でぜん動運動が行われていない→基礎代謝の低下)
- ☆食べない系のダイエットで、栄養失調や栄養バランスの悪化
- ☆タバコを吸う (急激に血管を収縮)



一般に健康な体温は、ワキの下36.5℃～37℃くらいです。体温が1℃下がると基礎代謝が12%低下します。つまり、ダイエットにも影響します。さらに、体脂肪が多いほど低体温になりやすいのです。

低体温を改善する行為

- 軽い運動を継続する (基礎代謝を維持・向上させる)
 - ビタミン・ミネラルも含めたバランスよい食事をする
 - お風呂にゆっくり浸かる (リラックス、血行・代謝サポート)
 - 指圧やマッサージなど (症状を一時的に緩和することがある)
- ※基本は運動です!!

健康のバロメーター 健診に行こう

各区の健診で受けられなかった方、これが最後のチャンスです！
11月18日(日)
総合保健福祉センター
8:30～11:00 受付

機器(体動計・血圧計・体重計)の無料貸出し継続中!

総合保健福祉センター
NTT 968-5932
有線 8-5932

地域包括支援センターだより

Vol.20

「外反母趾」を放っておくと歩けなくなることがあります



外反母趾(がいはんぼし)とは、足の親指の付け根の部分から小指側に、くの字に曲がって変形している状態です。足に合わない靴をはいていると起こりやすくなります。

<外反母趾の原因>

- 筋力の低下
- 体重増加
- 長時間ハイヒールを履く
- 長時間ストッキングを履く
- 遺伝

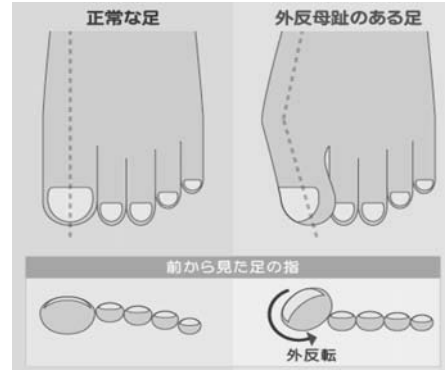
足のトラブル～外反母趾～

外反母趾になると足もとが変形し不安定になります。足の裏は地面からの衝撃を和らげるクッションとしての働きがありますが、外反母趾になってしまうと衝撃をうまく受け止められずに全身の骨や関節(ひざや腰など)に影響を及ぼしたり、足が痛くて歩くことが困難になったり、姿勢が保てなくなるなど、全身に影響が出ることがあります。

<外反母趾の予防対策>

足に負担のかかる靴を履かないようにすることや、日頃から歩くなどして、足の指や足裏の筋肉、足底のアーチを正常に維持してあげること効果的です。
※ヒール靴は高さ3cmくらいまでのものを選びましょう。

痛みが強い、足が著しく変形している場合は、かかりつけ医、整形外科に受診しましょう。



お問い合わせ
地域包括支援センター(総合保健福祉センター内)
NTT 968-5933 有線 8-5933

墓地建設前に許可申請を

平成23年4月1日から、墓地・埋葬等に関する許可等の権限が県知事から市町村長へ移譲されています。金武町内に墓地を建設する方は、町長の許可が必要となります。墓地を建設する前に必ず町役場住民生活課環境係にご相談ください。

土地問題に 専門家がアドバイス

土地境界問題でお悩みはありませんか？登記の専門家である法務局職員、土地家屋調査士が筆界特定等のご相談をお受けします。

- ◆日時 11月18日(日) 午前10時～午後4時
- ◆場所 名護地方合同庁舎(1階会議室)
- ◆相談内容 ・土地境界問題

沖縄県最低賃金改正

沖縄県の最低賃金は、平成24年10月25日から「653円」に改正(8円引き上げ)されました。沖縄県内で働くすべての労働者及び使用者に適用されます。

組織の力で企業を活性化 (中小企業組合制度)

沖縄県は99%以上が中小企業で占められています。特に本県の場合、零細企業が多く、厳しい経営状況にある中小企業が多いのが実情です。一社の力は弱くても、他社と連携し組合を設立することで協力することができれば、

この厳しい状況を乗り越え、競争に打ち勝つことも可能です。あなたも中小企業組合を設立してみませんか。

- ◆組合設立の主なメリット
 - ①経営の近代化・合理化を図ることができる
 - ②県の制度を活用した低金利融資を受けることができる
 - ③活用することができる中小企業向け施策が多くなる……など
- 組合の設立をお考えの方は、お気軽にご相談ください。

全国豊かな海づくり大会 開催に伴う交通規制

第32回全国豊かな海づくり大会および関連行事の開催に伴い、11月17日(土)～20日(火)の間、糸満市の会場周辺ならびに県内の主要な道路等において、一時的に通行禁止、駐車禁止等の交通規制が行われます。また、交通規制が行われる道路の周辺においても、混雑緩和や安全のために、一時的な交通規制が行われること

秋の全国火災予防運動

11月9日から15日まで、秋の全国火災予防運動が実施されます。

- ◆統一標語 「消すまでは 出ない行かない離れない」
- ◆火災の発生しやすい時季です。次の「3つの習慣・4つの対策」に注意し、私たちの町から火災をなくしましょう。
- ◆「3つの習慣」
 - ①寝たばこは絶対にしない
 - ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
 - ③ガスコンロなどのそばを離れるときは必ず火を消す
- ◆「4つの対策」
 - ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置

陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

◆受験資格 15歳以上17歳未満の男子
◆受付期間 11月1日(木)～平成25年1月7日(月) 1次試験日 平成25年1月19日(土) ※推薦受験者は1月12日(土)～14日(月)のうち指定する一日
◆お問い合わせ 自衛隊沖縄地方協力本部 名護地域事務所 0980-152-4064

祝 100歳おめでとうございます

山里文さん (伊芸区) 仲田ウタさん (金武区) 新垣シゲさん (並里区)



▲ 山里文さん。家族に囲まれピースサイン



▲ 仲田ウタさん。儀武町長と昔話に花を咲かせました



▲ 新垣シゲさん (療養中のため娘さんが代理で受け取り)

子孫揃って願たごとかなて
大主の百歳 御祝しやべら

(子や孫たちみんなが願ったとおり、おばあが百歳になったよ。)

みんなで祝いしよう

金武町では今年度、大正元年4月から大正2年3月の間に生まれた6人の方が100歳になります。このうち伊芸区の山里文さん、金武区の仲田ウタさん、並里区の新垣シゲさんのお宅を、敬老の日の9月17日、儀武町長が訪問

して内閣総理大臣からの祝い状と銀杯、町からのお祝い金などを贈呈しました。 ※特別養護老人ホーム光が丘に入所している方へは、同施設で行われた合同祝において記念品等を贈呈しました。その模様は次号でお届けします。

編集後記

大きな爪あとを残していった台風たちも過ぎ去り、沖縄もすっかり涼しく、秋らしくなってきました。

秋と言えば、芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋などと言われ、本町でも11月は文化祭や民俗芸能祭など多くの文化的イベントが行われます(スポーツ関連の催しの多くは10月までに開催されましたね)。

しかし、秋にだけ芸術に触れたり、読書やスポーツをするのではなく、秋をきっかけに始めて、習慣として続けるべきものと理解したいと思います。

「食欲の秋」転じて「天高く俺肥ゆる秋」とならないよう、私もそろそろヘビー級の腰を上げてジョギングなどを習慣として始めてみようかと考えています。

……そう、近いうちに。