

広報

しんち

215号

元
5

4月1日現在
()内は前月比

2,069世帯 (-5)
4,337人 (-8)
4,539人 (-20)
8,876人 (-28)

男女
合計



歩いて健康づくり

のびのび 歩こう大会

今年も「歩いて作ろう自分の健康」をスローガンに、四月二十三日、町民歩こう大会が行われました。

鹿狼山コースと地蔵森コースで行われた大会には、家族連れなど合わせて約三百五十人が参加。それぞれの集合場所で軽い準備体操を行った後、新緑を楽しみながら、マイペースで山頂をめざしました。

季節はまさに春らんまん。

自然に親しみながらのんびり歩くには最適の気候とはいうものの、山頂に着く頃には全員汗ビックショリ。快よい風を胸いっぱいに吸い込んで、健康を満喫していました。また、楽しみながら町の歴史や健康について学べる○×クイズなども行われ、参加者は親睦を深めていました。



▲元気に宣誓する折笠孝一くん(新地小6年)

第215号

スポーツで仲良く

スポーツ少年団結団式



▲新入学児童に苗木を贈る 渡部商工会副会長(駒ヶ嶺小学校で)

町商工会、スタンプ会、町観光協会では、新地町の花“桜”で、町を美しく、そして町のイメージアップを図っています。その一環として、昨年から桜の花いっぱい運動を展開しています。その一環として、今年も町内小学校の新入学児童百二十九人全員に桜の苗木がプレゼントされました。苗木は、記念樹としてそれぞれの家

新入学児童に桜の苗木をプレゼント

の庭などに植え付けてもらうことにしています。

キビキビと消防団検閲式

新地町消防団の春の検閲式が

四月十六日、雨天のため新地小学校の体育館で行われました。

式では、新入団員二十六名に

辞令を交付した後、荒町長が「今

年はまだ大きな火災はゼロ。こ

れからも予防消防に全力をあげ

てください」とあいさつ。続い

て通常点検が行われました。

また席上、隣家の火災をいち

早く発見し、自宅の消火器で消

し止め、大事を防いだ須藤秀松

さん(今神)に感謝状が贈られま

した。

緑の少年団の

総合式が、四

月十七日、駒

小体育館で行

われました。

駒ヶ嶺小學

校の五年生で

組織している

緑の少年団の

総合式が、四

月十七日、駒

小体育館で行

われました。

緑の少年団

は、自然を愛

し、緑を守る

ことなどを目

的に結成され、

今年で十三年

目。今では、その活動も全校児

童生徒に広がっており、今年も

学校園の手入れ、国道六号線の

フラワーベルトづくりなどの体

式が、四月二十二日、新地小学校の体育館で行われました。式には、ユニフォーム姿の団員など約百五十人が出席。はじめ本部長の小泉洋一教育長が「スポーツを通して健康な体、心、そして仲間をいっぱい作ってくれださい」とあいさつ。団旗の受

(以上小学生のみ)

花と緑を育てます 緑の少年団結団式

与、団員の宣誓などに続き、指導者の紹介が行われました。

なお、今年度の加入状況(四

月二十日現在)は、野球五百人

(うち尚英中三十五人)、柔道二

十二人、剣道十一人、サッカー

四十九人、バレーボール三十六人、空手五人となっています。

「スポーツを通して健康な体、心、そして仲間をいっぱい作ってくれ下さい」とあいさつ。団旗の受



▲団長の古橋秀輝くんに続き、誓いの言葉を全員で唱和

愛情でつんできびしく健全育成



▲武者姿で交通安全をPR



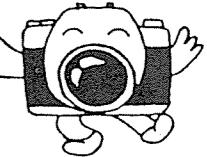
▲子供たちもたくさん参加しました(鹿狼山)

子供と高齢者の交通事故防止などを重点に、今年も春の全国交通安全運動が実施されました。左の写真は、運動期間初日の四月六日に、国道六号線の山元

町との境に設けられた伊達と相馬の間。上下線を通るドライバーに、交通安全対策協議会の会員らが武者姿で交通安全を呼びかけました。

ドライバーも歩行者も ルールを守つて交通安全

トピックスは、町内の話題をカメラリポートするコーナーです。みなさんのまわりにある話題を、企画振興課(☎62-2111)までお寄せください。



▲右見て、左見て、正しい横断(駒ヶ嶺保育所で)

町民歩こう大会から

自然と親しみながら、のびのびと歩いた町民歩こう大会。

参加できなかった方も、写真ですがすがしい空気や楽しかった雰囲気を味わってください。

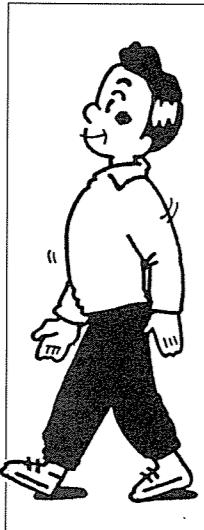
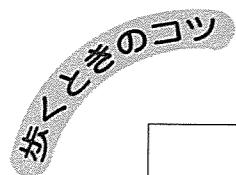


▲最高齢参加者の野地清記さん(沢口の首頭で万才三唱(地蔵森))



▲カメラはどこ?-(地蔵森)
平成元年度町民歩こう大会
上三志ヶ岳 新地町公民館・新地町国民健康保険

暖かき家庭の愛で子は育つ



●顔は目の高さより少し見上げるくらいに上げる
●背すじをのばし、胸を張って堂々と歩く
●重心は腰に置き、状態は揺らがない。ヘソを前に前に出すような気持ちで歩く
●歩幅はいつもより大またぎみ。着地は必ずかかとから

- ブラブラ歩きでは運動の効果がない。額にうつすらと汗がにじむ程度のスピードで(ふだんより10パーセント=時速5~6キロ=ほどピッチを上げて歩く)
- 肩、ひじの力は抜き、うでは自然に振る
- 厚手の靴下にジョギングシューズをはく

・まず歩こう! 一日一万歩を目指に!

五百歩族つてご存知

日曜日、テレビの前に寝ころ

んで、たまにトイレに起きる程

度。こんな一日に五百歩ほどしか歩かない人のことを「五百歩族」

か歩かない人のことを「五百歩族」

つてご存知

お変わりありませんか

保健婦の健康火矢

族」といいます。
五百歩で消費するエネルギーは、わずかにごはん七分の一杯
分。これでは肥満を招き成人病の原因になります。「疲れている」という言い訳はダメ。適度に体を動かす方が疲労回復を早めるのです。

先月の町民歩こう大会に参加して、久しぶりにすがすがしい空

氣に触れたという方も多いと思

います。が、仕事が忙いのかお

父さんたちの姿は少なかったよ

うです。まさか「五百歩族」にな

っていたのではないでしょうね。

歩くことは、誰にでもできます。

マイペースを保てるうえ、足にかかる負担も体重の1~1.2

倍程度。これは、ジョギングのわずか四分の一の負担です。から、どなたでも安心してできる健康法というわけです。一日最低二十分以上、一万歩をめざして歩きましょう。

行楽に最適の季節。「ヨイショ！」と気力を起きあがらせ、まず外に出て歩きましょう。

一日二十分钟以上

マイペースで

歩くことは、誰にでもできます。マイペースを保てるうえ、足にかかる負担も体重の1~1.2倍程度。これは、ジョギングのわずか四分の一の負担です。から、どなたでも安心してできる健康法というわけです。一日最低二十分以上、一万歩をめざして歩きましょう。

健康は自分自身で

住民検診から



四月十日から

ら二十日まで、
町では地区ご
との結核検診
(肺野部がん検
診も含む)、基
本健康診査、胃
がん検診を行
いました。

者数は、結核検診二千七百三十九人、基本健診五千一百一人、胃がん検診千九十四人でした。これが昨年と比べてみると、結核検診は昨年並みでしたが、基本健診と胃がん検診ではそれぞれ二割近く増えています。

あなたは健診を受けましたか。
今回の健診会場でも「なんでもないからレントゲンだけ受ける」



△ 健診の合間にビデオに見るみなさま

良い見本親が示せば子もまねる

健診会場での待ち時間も有効に過ごしていただきため、今回子宮がん検診の施設検診で、五月十五日(水)六月十六日まで行われます。受診のお申し込みは保健環境課(六二二二二二二)へ。

ようだから帰る」などという声も聞かれました。なんでもない時こそ受けてほしいのが検診ですし、忙しい時ほど健康管理のために時間をもうけ、しっかりと受けてしまいものです。自分の健康は自分自身で守っていくましょう。

なお、これから検診予定は、県の国民健康保険広報車「ひまわり号」をお借りし、健康に関するビデオを上映しました。

健康づくりの参考になつたでしょう。

待ち時間も有効に

参加者を募集します

公民館・勤労青少年ホームの各種講座

公民館・勤労青少年ホームでは、今年度も楽しい教室(講座)をたくさん計画しました。お気軽にご参加ください。

申し込みとお問い合わせは、新地公民館(☎62-2085)、駒ヶ嶺公民館(☎62-3477)、勤労青少年ホーム(☎62-3106)へ。



家庭 教育 学 級	若 妻 学 級	青 年 学 級	鹿 狼 山 少 年 教 室	子 供 読 書 会	婦 人 学 級	墨 絵 教 室	手 編 教 室	生 花 教 室	理 教 室
-----------	---------	---------	---------------	-----------	---------	---------	---------	---------	-------

古くなったセーターの再利用など、世界にたったひとつのオリジナルに挑戦。完成の喜びは最高ですヨ!

静かに花との対話、花のある生活。そんな心のゆとりを見出すために花に親しむきっかけをつかもう。

家族の健康を守るために、バランスタイムで役立つ家庭料理を食卓に、すぐに役立つ家庭料理を食卓に、

日本古来の文化、墨絵の基礎を学んでみましよう。今年度からの新設の教室です。

絵心は人生の大きな広がりのひとつです。社会学習や、健康づくり、教養講座などを通して、婦人の資質を高めましょう。簡単なダンスや健康体操も計画しています。

小学校五年生を対象に郷土文化の理解を通して、読書を通じて、読書の楽しさを豊かな情操を育てます。

テレビ・パソコンなどで本ばなが進んで、読書の楽しさを豊かな情操を育てます。

小学五年生がいのある生活を送るために、社会の一部としての自覚を持たせます。

マラソン・ソフトボール・ビーチバレーボールなどのスポーツ、レクリエーションを通して、仲間と友情の輪を広げます。

手芸、料理、生花などの趣味の講座を通して、仲間作りのお手伝いをします。各地区の集会などにご利用ください。

保育所や学校の保護者を対象に健全で豊かな子供の育成について学びます。

社会学習や、健康づくり、教養講座などを通して、婦人の資質を高めましょう。簡単なダンスや健康体操も計画しています。

小学校五年生を対象に郷土文化の理解を通して、読書を通じて、読書の楽しさを豊かな情操を育てます。

テレビ・パソコンなどで本ばなが進んで、読書の楽しさを豊かな情操を育てます。

小学五年生がいのある生活を送るために、社会の一部としての自覚を持たせます。

マラソン・ソフトボール・ビーチバレーボールなどのスポーツ、レクリエーションを通して、仲間と友情の輪を広げます。

手芸、料理、生花などの趣味の講座を通して、仲間作りのお手伝いをします。各地区の集会などにご利用ください。

六一月の土曜日(月一回)、午後三時から三十分から	五三月の第四曜日、午後三時から三十分から	四三月の第三曜日、午前十時から三十分から	五三月の第三曜日、午後三時から三十分から	五三月の第三曜日、午前十時から三十分から
--------------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

5月の日程

- | |
|------------------------------|
| 9(火) 生花教室(午時7時 勤労青少年ホーム) |
| 17(水) 子供読書会(午後3時 農村環境改善センター) |
| 料理教室(午前9時30分 駒ヶ嶺公民館) |
| 19(金) 墨絵教室(午後1時30分 勤労青少年ホーム) |
| 24(水) 婦人学級(午前10時 農村環境改善センター) |
| 28(日) 青年学級(マラソン・ソフトボールほか) |

●このほか、9月以降の開講予定にカラオケ教室、茶道教室、健康体操があります。



新地公民館

駒ヶ嶺公民館

勤労青少年ホーム

