多古町都市計画マスタープラン見直しに関する提言書を町長に提出！

有識者、町民委員、関係機関の委員で構成された多古町都市計画マスタープラン見直し検討委員会は、平成 22 年、23 年の 2 カ年にわたって懇談会や会議を重ね、見直しに関する提言書をまとめました。会長の大下茂さん（当時：東京工業大学工学部・立教大学観光学部兼任講師）は、「将来の人口減少を見通した本計画が、町民と行政の知恵と努力によって、その予想を覆すこととなればうれしい限りです」と伝え、3 月 5 日、町長に提言書を手渡しました。

今後積極的に取り組んでいただきたい事項の大きな柱

①市民（志民）協働事業の創設とまちづくり活動への支援
②まちづくりを先導する重点的な取組み
③開発と保全を意識したメリハリと秩序ある土地利用の推進
④個性ある地域づくり
⑤都市計画マスタープランの適切な運用

（「多古町都市計画マスタープラン見直しに係る提言について」より抜粋）

町では、この提言内容を盛り込み、今後 20 年の都市づくりの方針を定めた多古町都市計画マスタープランを策定、公表しました。概要は、各戸に配布したリーフレットを参照してください。なお本計画は、町ホームページと都市整備課窓口でも閲覧できます。

お問い合わせ●都市計画室都市計画係
☎ 76-5407

4月1日着任
多古中央病院の新しい医師を紹介します

内科
野手（のて） 桃子（ももこ）医師（33歳）
成田市出身・自治医科大学卒

【趣味】 テニス・ミシン・編み物
【多古町の印象】 お米や野菜がおいしい
【抱負】 早く病院に慣れて、子育てとの両立を頑張ります。

3月の町内放射線量は目標値（毎時0.23マイクロシーベルト）未満です

測定結果は町ホームページでも公表しています。

測定地点	測定値（マイクロシーベルト／時） 地上1cm	地上50cm	地上100cm	測定日（天候）	地面の形状
多古中学校	0.08	0.08	0.08	15日（晴れ）	土
多古第一小学校	0.09	0.09	0.08	15日（晴れ）	土
島ライスセンター前公園	0.06	0.07	0.08	15日（晴れ）	砂利
町民牛尾グラウンド	0.10	0.09	0.09	15日（晴れ）	土
水戸第２公園	0.13	0.11	0.10	15日（晴れ）	芝生
喜多第２共同利用施設	0.13	0.12	0.12	15日（晴れ）	砂利
多古第二小学校	0.11	0.10	0.10	15日（晴れ）	土
旧多古町公民館五辻分館	0.16	0.14	0.14	15日（晴れ）	砂利
一鍬田星宮神社	0.16	0.12	0.11	15日（晴れ）	土
御料地青年館	0.11	0.11	0.10	15日（晴れ）	アスファルト
旧十余三小学校	0.17	0.14	0.14	15日（晴れ）	芝生
久賀小学校	0.13	0.17	0.16	15日（晴れ）	土
高津原青年館	0.20	0.15	0.13	15日（晴れ）	芝生
井戸山区民館	0.12	0.12	0.12	15日（晴れ）	砂利
神行集会所	0.11	0.11	0.09	15日（晴れ）	砂利
中村小学校	0.11	0.10	0.10	15日（晴れ）	芝生
坂区民館	0.12	0.10	0.09	16日（晴れ）	アスファルト
常磐小学校	0.11	0.10	0.10	15日（晴れ）	土
東保育所	0.06	0.08	0.09	16日（晴れ）	砂
旧久賀小学校	0.12	0.10	0.10	16日（晴れ）	土
本三倉青年館	0.14	0.12	0.11	16日（晴れ）	アスファルト
コミュニティプラザ前みどりの広場	0.11	0.10	0.10	15日（晴れ）	雑草
あじさい公園（藤棚前）	0.11	0.10	0.10	15日（晴れ）	芝生
県立多古高等学校テニスコート	0.11	0.09	0.08	15日（晴れ）	土
多古中央病院（敷地内歩道）	0.13	0.12	0.12	15日（晴れ）	コンクリート
多古町役場	0.16	0.14	0.13	15日（晴れ）	アスファルト
多古幼稚園	0.10	0.09	0.09	15日（晴れ）	土
中央保育所	0.09	0.09	0.09	15日（晴れ）	土
北保育所	0.14	0.12	0.11	15日（晴れ）	土
久賀幼稚園	0.21	0.16	0.14	15日（晴れ）	土
西古内グラウンド	0.21	0.18	0.16	15日（晴れ）	芝生
旧中幼稚園	0.07	0.07	0.07	15日（晴れ）	土
旧常磐幼稚園	0.11	0.11	0.10	15日（晴れ）	土

お問い合わせ●生活環境課環境係　☎ 76-5406

多古中央病院から

『運動療法の効果』

文／国保多古中央病院　内科　宇都宮隆法

ダイエットのために運動を始める方は多いと思いますが、その効果については諸説有り、食事療法に比べると劣るといわれています。そこで私が身をもって実験しました。

3週間ほど水泳をした時点で、当院の腹部CTでおへその高さで脂肪量を測定したところ、内臓脂肪面積は92平方センチメートル、皮下脂肪面積は220平方センチメートルでした。内臓脂肪が多いという先入観があったため、おしりの分厚い皮下脂肪と、そのおかげで背骨が体の真ん中に位置していることに驚きました。内臓脂肪はテレビなどで目にする機会が多いため、過剰に意識している方もいらっしゃると思います。

おしりの筋肉を鍛えるトレーニングを運動メニューに取り入れ、週に2～4回の水泳と筋力トレーニングをさらに3週間行った後に再度腹部CTを撮影すると、内臓脂肪は69平方センチメートル、皮下脂肪は214平方センチメートルまで減少し、腹囲は2センチ、体重も2キログラム減っていました。

このように運動療法は確かに効果がありましたが、皮下脂肪の減りにくさも身にしみて分かりました。体重減少以外にも良い効果はあり、日々の生活の中でも、歩行や姿勢の改善がありました。

運動療法は個人の体力に合わせて行う必要がありますので、体力に自信のない方は、床上でゆっくりと体をほぐすことから始めましょう。

【病院便り】

忙しくても検診は受けたいという方の要望を受け、多古中央病院は特定健診対象者以外の方に、血液検査のみの検診を5月1日から開始します。肝機能・中性脂肪とコレステロール等の脂質・血糖値とヘモグロビンA1cを測定し、価格は税込み2,000円です。受け付けは平日の午前8時30分から午後3時までとし、検査結果は後日郵送いたします。詳しくは当院にお問い合わせください。☎76-7755（健診センター）

認知症対応型高齢者グループホーム

「多古グループホーム」が開設しました

4月1日に多古特別養護老人ホームを運営する社会福祉法人八光聰が、地域密着型の介護サービス事業として町の介護保険事業者指定を受け、認知症対応型高齢者グループホーム「多古グループホーム」を開設しました。

■**定員**　9人（全個室）
■**利用できる方**
1. 多古町に住民票のある方
2. おおむね65歳以上の認知症高齢者の方
3. 介護認定で要支援2以上の方
4. 少人数での共同生活を送ることに支障のない方

■**場所**　多古町南玉造460-81（多古ケアハウス隣接）

運営理念　地域とのふれあいを大切に、家庭的な雰囲気の中でその人らしく、楽しく自由な生活が送れるよう支援します。

お問い合わせ●多古グループホーム（担当 片見）　☎ 76-8800