

災害対策コーディネーター養成講座を開催します

防災活動の知識や技能を習得するための「多古町災害対策コーディネーター養成講座」を開催します。全3回の講座を受講すると、千葉県から災害対策コーディネーターの修了証書が授与されます。「自治会の役員になった」「自主防災組織の担当になった」という方や、「防災の知識を高めたい」「防災のネットワークを広く持ちたい」と考えている方々にぴったりの講習会です。ぜひご参加ください。

日 時 ● 11月30日(土)・12月1日(日)・15日(日)
午前9時～午後4時(全3回)
会 場 ● 役場3階 大会議室
参加費 ● 無料



申込・お問合せ ● 総務課交通防災係 ☎ 76-2611

住民参加型の防災訓練を行います

地震や風水害などの自然災害に備えるため、防災訓練を実施します。当日は防災に関する訓練のほか、各種展示・体験コーナー・炊き出しの提供なども実施します。ぜひご参加ください。

日 時 ● 11月16日(土) 午前9時～午後0時30分頃 ※荒天中止
会 場 ● 多古町民体育館
対象地区 ● 町内全地区
内 容 ● 避難所設営訓練・応急救護訓練・消火訓練など
※駐車場に限りがありますので、お近くの方は徒歩で、お車の方は乗合せでご来場ください。
※詳しくは、広報11月号(来月号)同封予定のチラシまたは町ホームページでご確認ください。
お問合せ ● 総務課交通防災係 ☎ 76-2611



第66回 町民大運動会

今年も町民大運動会を開催します。大人と子どもで作るチーム対抗戦・消防団対抗戦・PTA対抗戦やレクリエーション種目など内容が盛りだくさんです。皆さんの参加をお待ちしています!!



※当日のプログラムは、町ホームページをご覧ください。

日 時 ● 10月5日(土)
午前8時30分～
正午頃(予備日なし)
会 場 ● 多古第一小学校 運動場
お問合せ ● 生涯学習課社会体育係
(コミュニティプラザ内)
☎ 76-7811



詳しくはこちら

中村小を小規模特認校に指定

少人数ならではのきめ細かな指導や、地域の特性を生かした活動など、特色ある教育を行う多古町小規模特認校として中村小学校を指定しました。一定の条件の下で多古町内全域から就学(入学・転入学)することができます。詳しくは、町ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

お問合せ ● 学校教育課学校教育係
(コミュニティプラザ内)
☎ 76-5411

多古中央病院から

運動の習慣

文/多古中央病院 整形外科 岸本任史



多古町では、毎朝10時半になるとラジオ体操の元気ではつらつとした声が無線から響いてきます。皆さんは常日頃、何か運動はしていますか。

「運動の習慣」が心と体の健康を保つのに良いことはご存じだと思いますが、毎日の仕事や家事で忙しかったり、何をどのくらい運動すればよいのか分からない人も多いのではないのでしょうか。

6月1日現在、多古町の総人口は13,484人で、その内65歳以上は約39.5%(全国平均は28%)です。65歳以上の割合が21%を超えると、超高齢社会と定義されます。全国平均と比べても、多古町の高齢化率はかなり高いことが分かります。

さらに核家族化の進んだ日本社会では、独居老人や老々介護の方が全国的に多くみられます。この核家族化の進んだ超高齢社会を乗り切るために、私たちはどう対応すれば良いのでしょうか。

解決すべきことはたくさんありますが、土台となるのは、自身の健康だと思えます。けがや病気を予防するためだけでなく、誰にでも訪れる

老化現象に立ち向かうためにも「運動の習慣」は必須です。その鍵となるのは、「何をするか」よりも「いつやるか」を決めておき、毎日少しずつ続けることです。最初は、起床時や就寝前、入浴中に自分が気になる箇所のストレッチや体操を3分間やるだけでも十分です。ちなみにラジオ体操は約3分半です。物足りなくなったら、運動の種類や時間を増やしてみよう。出来れば、普段あまり動かさない関節を中心に動かしてください。長く動かさないと関節は硬くなり、筋肉は痩せ衰えてくるからです。

そして、カレンダーや日記帳などに記録してみてください。記録すると続ける励みになります。

10年後も今と同じように動ける体でいたいですね。

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっております。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないこともあるため、受診前に、必ず確認の電話をお願いします。

☎(76)2211

俳句

文芸コーナー

※多古町俳句会では会員を募集しています。

ガラス玉抜いてラムネの昭和の子

北中 鈴木 裕

夏燕雨の舗道を低く飛ぶ

南中 木内 慶子

震災の棚田のホタル光る道

堀ノ尻 野老 恵子

みどり児と転がる午後の夏座敷

林 高橋 宮乃

青田波早朝散歩足軽く

高野前 西村 則子

七夕の願い書く子ら皆真顔

匝瑳市 平山眞理子

包丁を拒むカボチャの深緑

千葉市 稲毛きよみ

露草に膝まで濡らし飼葉刈る

千葉市 内藤 誠

短歌

※短歌の作成者名は雅号を使用しており実名と異なる場合があります。

千代紙のあじさい壁に咲きあふれ施設の友らと紫陽花まつり

本町 浅野 婦久

雨やみて朝の障子を明け放つ庭より薔薇の香りただよう

大高 藤井 たか

都会へと帰り行く子に持たせたる紫陽花の鉢「隅田の花火」

高野前 鈴木沙和子

あふれたる思ひ掬ふか朴の花 乳白色のやはきふくらみ

染井 小川美智子

高架より車窓に都心の景を見て夕陽のかがよふ江戸川を渡る

南玉造 秋山 裕子

娘と共に原爆ドームを訪ねたり世界にひとつの負の世界遺産

南玉造 野平 敏江

玄関にじゃが芋どつさり置かれありいつも初掘り呉るる友より

柏熊 越川 節子