



# 市町村対抗子ども駅伝大会に向けて

御杖村体育協会では、3月7日(土)に榎原運動公園で開催される「第15回市町村対抗子ども駅伝大会」に向けて、小学校高学年の児童を対象に出場者を募集し、“子ども駅伝クラブ”として1月より水・金曜日の放課後に練習を行ってきました。練習では、昨年に引き続き御杖村スポーツ推進委員長で陸上の選手経験のある篠田元さんと、御杖小学校の先生方に指導をしていただきました。選手の児童は、タイムトライアル走や持久力走など厳しい練習のなかで、みんなで声をかけ励まし合って、自分の走りを少しでも速くしようと一生懸命になっていました。

大会当日は、奈良テレビによるテレビ放送も予定していますので、ぜひご覧下さい。

## 選手たちからのメッセージ

私達は、御杖村の代表としてチームワークを大切に、一生懸命練習に取り組んできました。今年は少ない人数ですが、一人一人全力でゴールを目指します。ご声援をよろしくお願いします。

## 選手紹介 (敬称略)

6年生	今西 侖	小田 愛央	仲子 嘉純
5年生	橋口 奏空	平田 遥己	増井 佳
4年生	小田 心優		

もりた こうが 以上8名



## CONTENTS

- 1 / 市町村対抗子ども駅伝大会に向けて
- 3 / 架空請求
- 6~9 / おしらせ
- 2 / 議会だより
- 4~5 / 保健福祉課より
- 10 / みつえニュース

# 議会だより

第115号

全員協議会 1月17日

今回の全員協議会は、議員から行政に対する質疑が中心となりました。質疑の内容は、伊勢本街道の整備方針を問うものが2件、防災有線放送の設置基準を確認する内容が2件、同窓会補助金の復活検討、地域おこし協力隊農業部門の募集計画、残土処分場の活用計画、合計7件の質問が行われました。また、新たな農作物への取り組みについて議員から報告がありました。終わりに、今後の活動予定を確認し、今回の全員協議会と3月定例会に向けた議会運営委員会の開催日を決定して会議を閉じました。

三村議会議員視察研修

2月10日

昨年12月に行われた、山添村・曾爾村・御杖村の3村の議会による講演研修につづき、今回は、滋賀県日野町を視察先として、まちづくり施

策についてのお話を伺ってきました。

日野町は、滋賀県の南東部に位置し、面積は117km<sup>2</sup>・人口約21,000人で、鈴鹿山系を背景にした自然豊かな町です。江戸時代には、全国各地に近江日野商人として名をとどろかせていました。昭和30年の合併で現在の日野町になりましたが、平成7年以降は人口減少が続き、少子高齢化や農業従事者の後継者不足、農作物の獣害、空き家対策が課題となっています。

このような中、日野町では、住民を中心としたまちづくりを進めています。日野の人や自然と食、地域の絆や自信と誇りを後世に伝えるため、平成21年より「近江日野田舎(いなか)体験」として、修学旅行生などを個人の家庭で受け入れ、日常の暮らし体験をして貰っています。これは、近江日野商人の理念である「三方よし」の精神に習い、「迎えるもの」に自信と誇りの回復を、「地域」に活力を、「訪れる人々」に感動をの三方のよしを目指して始められたそうです。この取り組みは、観光振興や体験目的だけでなく、住民自らの日

頃の暮らしそのものが、いかに豊かであるかを再認識する機会になっているといふことでした。

空き家対策では、その増加傾向を逆手にとり地域資源として有効に活用することで、移住定住促進を図ろうと、空き家情報登録制度を創設されています。この制度は、空き家所有者と利用希望者の出会うきっかけづくりをするもので、多くの利用希望者が待っている状況で、空き家物件の登録募集に努められています。

人と人がつながり、自分たちで考え行動し、地域の誇りと地域資源を活かすことで、豊かなまちづくりに

つなげている日野町の取り組みをお聞きし、地域再発見の大切さを感じた視察となりました。



日野町役場 2月10日

## ～活動報告～

- 1月17日 例月出納検査(山崎)  
全員協議会(全議員)  
広報委員会(盛岡・葛城)
- 19日 宇陀郡民マラソン(山岡)
- 20日 正副議長打合せ(山岡・吉田)
- 25日 広域消防組合観閲式(盛岡)
- 27日 正副議長打合せ(山岡・吉田)
- 2月 2日 地域フォーラム(6名)
- 3日 正副議長打合せ(山岡・吉田)
- 4日 宇陀衛生一部事務組合議会打合せ(吉田)
- 5日 総合計画審議会(山岡・吉田)
- 7日 広域消防組合議会議案説明(盛岡)
- 10日 三村議会議員視察研修(全議員)
- 12日 東宇陀環境衛生組合議会視察研修  
(山崎・松岡・古川)
- 14日 宇陀衛生一部事務組合議会定例会  
(山岡・吉田)
- 17日 正副議長打合せ(山岡・吉田)  
東宇陀環境衛生組合議会定例会  
(山崎・松岡・古川)

全国で多発中!

民事訴訟管理センターなどと称した機関からの封書・ハガキは架空請求です。

無視してください!

「法務省管轄支局 民事訴訟管理センター」、「地方裁判所管理局」、「訴訟通知センター」等と称した機関から「総合消費料金未納分訴訟最終通知書」、「民事訴訟最終通達書」などと題した架空請求の封書・ハガキが届いたという相談が全国で多発しています。(村内におきましても、封書・ハガキが届いたと相談が寄せられています。)

■封書・ハガキの内容と手口

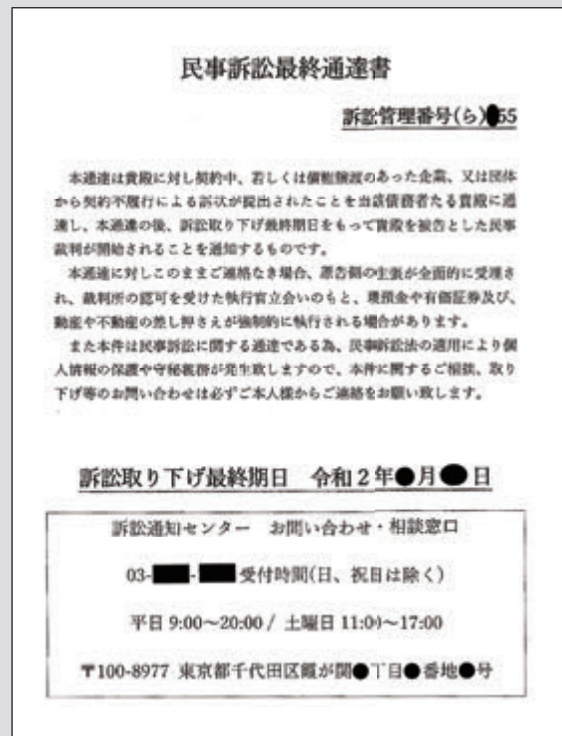
「法務省管轄支局 民事訴訟管理センター」、また最近では名前を変えて「国民訴訟通達センター」、「訴訟管理事務局センター」、「民事再生管理センター」、「地方裁判所管理局」、「訴訟通知センター」といった行政機関を騙るところから、過去に利用した業者への「未払いがある」と思わせ、「裁判所に訴訟が



提出された」「給与差押え、動産・不動産の差押えを強制的に行う」といった内容で消費者を脅し、不安にさせ、訴訟の取り下げについて相談するよう、記載されています。

この通知は、架空請求です!

■こんなハガキや通知に注意!



※一部原文加工

民事訴訟、裁判取下げ、給与・動産・不動産の差押え等のキーワードで脅したり、通知が届いてすぐの期日で取下げ最終期日をわざと設定したり、地方裁判所管理局等のいかにも存在しそうな機関を騙り差出人とすることで不安を煽るように書かれています。

そして、通知に反応して実際に通知に記載されている電話番号に連絡をすると、弁護士と名乗る人物を紹介されて訴訟の取下げのため供託金を支払うよう指示され、最終的にコンビニでプリペイドカードを購入し、金銭を支払うよう巧妙に誘導してきます。

■対策とポイント

封書・ハガキが届いても決して電話をしないでください。無視すれば何事も起こりません。

また、裁判所からの通知はハガキで届くことはなく、必ず「特別送達」と記載された裁判所名入りの封書で、郵便局員が名宛人に手渡しします。

**【3月の予定】 問 保健福祉課 0745(95)2828 社会福祉協議会 0745(95)2522**

保健・福祉センター情報【3月】				保健、福祉、介護、子育てのコーナー									
Sun 日	Mon	月	Tue	火	Wed	水	Thu	木	Fri	金	Sat	土	
1	2 編み物教室	3 みつえっこ広場 元気にしとる会(上郷・中野) 食の和人伝	4 カラオケ教室 元気にしとる会 (水口)	5 ふれあい喫茶	6 筋力アップ教室	7	8	9 ふれあいお食事会 元気にしとる会 (神・中村)	10 元気にしとる会 (峯)	11 心配ごと相談 (神末)	12 ふれあい喫茶 囲碁・将棋交流会	13 筋力アップ教室	14
15	16 元気にしとる会 (敷津)	17 元気にしとる会 (大野)	18 元気にしとる会 (西町)(東町)(堂前)	19 ふれあい喫茶 追悼式	20 春分の日	21 元気に しとる会 (土・中村)	22	23 元気にしとる会 新旧世話人交流会 (保健センター)	24	25 ヨガ教室	26 ふれあい喫茶	27 筋力アップ教室	28
29	30	31											

**筋力アップ教室**

☆申込不要・参加無料☆

- 日時：3月6日・13日・27日(各金曜日)  
ゆったりコース 13:10~14:50 しっかりコース 14:50~16:20
- 講師：運動指導士他 ■場所：保健センター
- 持ち物：お茶

問 保健福祉課 ☎0745(95)2828

**いきいき百歳体操**

☆申込不要・参加無料☆

- 日時及び場所
- 庄谷集会所 毎週月曜 13:30~
- 神末敷津産地化センター 毎週火曜 13:30~
- 土屋原堂前集会所 毎週火曜 13:30~
- 神末西町集会所 毎週水曜 13:00~
- 下里アサエさん宅(神末上村) 毎週水曜 14:00~

問 保健福祉課 ☎0745(95)2828

**囲碁・将棋交流会**

☆申込不要・参加無料☆

- 日時：3月12日(木) 13:00~16:00
- 場所：保健センター ■対象：どなたでもご参加  
ください。

問 社会福祉協議会 ☎0745(95)2522

**困った時は……**

- だいじょうぶ、ひとりで悩まず、まずは、保健福祉課  
95-2828 「にーはちにーはち」へご相談ください。

**みつえっこ広場(子育て支援)**

- 日時：3月3日(火) 10:00~11:00
  - 内容：絵本の読み聞かせ
  - 場所：御杖保育所
  - 対象：保育所に入所されていない村内在住の小学校  
就学前のお子さんとその保護者の方
- ◎毎週月・木・金曜日の9:00~12:00までは、支援室・  
園庭の開放をしていますので、お気軽にご利用ください。

問 御杖保育所子育て支援センター ☎0745(95)3138

**ヨガ教室のお知らせ**

☆要申込・参加無料☆

- 日時：3月25日(水) 17:50~18:50
- 場所：みつえ温泉『姫石の湯』和室
- 内容：瞑想~自分のからだを知り、感じる~
- 対象：御杖村民の方(20名程度)
- 講師：柔道整復師 太田 和幸氏
- 持ち物：水、お茶などの飲み物  
\*ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。  
バスタオルでも代用できます。  
\*動きやすい服装でお越しください。
- 申込み：みつえ温泉『姫石の湯』に3月23日までに  
お申し込みください。

問 姫石の湯 ☎0745(95)2641  
保健福祉課 ☎0745(95)2828

## 令和2年3月 奈良県医師会 健康相談日お知らせ

精神科に関する健康相談

3月 3日(火) 9:30~10:30 <予約必要>

【場 所】

目の健康相談

3月10日(火) 14:00~15:00 <予約不要>

奈良県医師会館1階  
県民健康サービス室

内科疾患に関する健康相談

3月25日(水) 14:00~15:00 <予約必要>

(近鉄大和八木駅から北へ徒歩7分)

※無料相談のみ 検査診察は行っていません

《女性のための健康講座》 耳に関する「講演会」「無料相談」糖尿病県民フォーラムの案内 **参加費/無料**

講演会名	日 時	場 所	内 容
女性のための健康講座 奈良県産婦人科医会	3月1日(日) 14:00~16:00	奈良 商工会議所	「バランスを考えたアイチエイジング」 「見た目のアイチエイジングの考え方ー皮フ・容ぼう・体型」
糖尿病県民フォーラム 奈良県糖尿病対策推進会議	3月14日(土) 14:00~16:00	奈良県 医師会館	「正しい食事療法で元気ハツラツ」「糖尿病でも健康長寿!」 「糖尿病とうまくつきあう生活習慣と治療のポイント」
耳に関する「講演会」と「無料相談」 奈良県医師会耳鼻咽喉科部会	3月26日(木) 14:00~16:00	奈良 商工会議所	講演会「認知症予防にもなる超高齢社会のめまい難聴対策」

連絡先/奈良県医師会 各主催部会 ☎0744-22-8502 FAX.0744-23-7796

### 健康コラム

## 野菜のちから

春野菜を  
食べよう!

これから旬を迎える春の野菜。代表的なものには、春キャベツ、なばな、わけぎ、山菜などがあります。春野菜には独特の苦みや香りのあるものが多く、この時期にしか味わえない野菜が多いのが特徴です。春ならではの味を楽しみましょう!

なばな

つぼみの部分を食べる和種なばなと、茎と葉を食べる洋種なばながあります。アブラナ科の野菜で、がん予防に有効といわれているイソチオシアネートや、皮膚や粘膜を保護し免疫力を高めるなどの効果があるといわれているβ-カロテンが多く含まれます。他にも葉酸、食物繊維、カリウム、ビタミンCなど様々な栄養素を含んでいます。おひたし、和え物(からし、味噌、マヨネーズなど)、炒め物、揚げ物、汁の具など様々な調理方法が楽しめます。



### なばなと卵の炒め物(1人分)

147Kcal たんぱく質10.3g 食塩相当量1.0g

●なばな… 100g ●サラダ油…… 小さじ1  
●卵………… 1個 ●塩・こしょう… 少々

作り方

- ①なばなはさつとゆでて、5cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱して溶き卵を流し入れ、半熟状になったらなばなを加える。さつと炒めて、塩・こしょうで調味する。

★お役立ちポイント なばなは固めにゆでて、水気をしっかりと切り、小分けにして冷凍しておきましょう。保存の目安は2週間くらい。霜がつくと味が落ちるので注意しましょう!

## 御杖村老人クラブ連合会 総会のお知らせ

令和2年4月7日(火)13:00から保健センター2階「大広間」にて村老人クラブ連合会の総会を開催します。

第1部では、令和元年度の事業報告・決算、令和2年度の事業計画(案)・予算(案)について審議していただきます。その後、記念講演として「3B体操」の講習会を行います。ご近所、お誘い合いのうえ、多数ご参加いただきますよう宜しくお願いします。

「3B体操」とは、誰でも無理なく、楽しむことが出来る体操です。プログラムに「遊びの要素」を取り入れ、用具を使い様々な音楽に合わせて行う体操です。また、気軽に体に無理なく行うことができ、「有酸素性運動」・「バランス機能改善運動と筋力づくり運動」・「ストレッチング」・「心身のリラックスや認知機能改善のあそびの運動」等の効果があります。

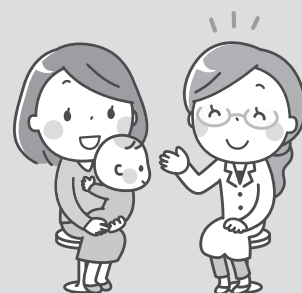
(公益社団法人 日本3B体操協会より引用)

### 昨年度の総会の様子



## 御杖村職員採用試験(保健師)の実施

- 採用時期…令和2年4月1日以降 随時
- 募集職種・採用人数…保健師:1名
- 受付期間…令和2年2月10日(月)～採用決定まで〔土・日・祝日を除く9:00～17:00〕
- 受験資格…令和2年4月1日現在、年齢40歳未満(昭和55年4月2日生まれ以降)で保健師免許を有する者又は令和2年3月末までに取得予定の者
- 試験日時…随時実施(申込み後、実施通知郵送)
- 試験方法…作文試験、口述試験
- 申込用紙入手方法…役場総務課に直接請求または村ホームページよりダウンロード
- 応募方法…申込用紙に必要事項を記入し、直接または郵送により提出



問 総務課 ☎0745-95-2001

## 東宇陀環境衛生組合会計年度任用職員の募集について

### フルタイム

- 業務内容 ごみ収集業務等(主に宇陀市室生地域及び曾爾村御杖村全域におけるごみの収集)
- 雇用形態 フルタイム会計年度任用職員
- 雇用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日  
※当組合が別途定める更新基準を満たしている場合、年度更新あり。
- 年 齢 18歳以上
- 就 業 日 毎週月～金曜日(年末年始祝祭日を除く。)
- 就業時間 時間 8:30～17:15(昼休憩1時間)
- 賃金形態 月給制(前歴加算あり)  
給料、地域手当、通勤手当、特殊勤務手当、時間外勤務手当、休日勤務手当及び期末手当
- 保 険 等 奈良県市町村職員共済組合
- 採用人数 若干名
- 学 歴 問いません。
- 出勤時集合場所 東宇陀クリーンセンター事務所
- その他条件 普通自動車免許以上取得者(AT車限定不可)
- 応募方法 令和2年3月19日 17:00までに郵送または持参により提出してください。
- 提出書類 履歴書、免許証の写し
- 選考方法 面接による(面接の日程は申込後調整します)

### パートタイム

- 業務内容 ごみ収集業務(宇陀市室生地域及び曾爾村御杖村全域におけるごみの収集)
- 雇用形態 パートタイム会計年度任用職員
- 雇用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日  
※当組合が別途定める更新基準を満たしている場合、年度更新あり。
- 年 齢 18歳以上
- 就 業 日 毎週2日程度(年末年始祝祭日を除く。)
- 就業時間 時間 8:30～4時間程度(終了時刻は、収集地域、ごみ量により多少前後します。)
- 賃金形態 時間給制  
報酬及び期末手当
- 保 険 等 労災保険
- 採用人数 若干名
- 学 歴 問いません。
- 出勤時集合場所 東宇陀クリーンセンター事務所
- 応募方法 令和2年3月19日 17:00までに郵送または持参により提出してください。
- 提出書類 履歴書、免許証の写し
- 選考方法 面接による(面接の日程は申込後調整します)

問合せ及び提出先 〒633-0315 宇陀市室生大野3783番地  
東宇陀環境衛生組合 人事担当/箸中 ☎0745-92-2444

## ボランティアガイド募集

御杖村の観光資源である伊勢本街道または三峰山のボランティアガイドとして活動していただける方を募集します。

ボランティアガイドとして活動していただけるよう、年数回程度の研修と認定試験を実施します。

詳しくは、むらづくり振興課までお問い合わせください。

皆様のご応募をお待ちしております。

◎応募資格／御杖村の観光資源に精通している  
または興味を持つ村民

◎募集期間／3月2日(月)～3月31日(火)まで

問合せ・申込み先

むらづくり振興課 ☎0745-95-2001

## 街道市場みつえ生産者出荷組合より新規組合員募集のお知らせ

「街道市場みつえ」で農林産物等の産直販売を行っていただける新規生産者を募集しています。  
 販売を希望される方は、組合への加入が必要となりますので右記の要領でお申込みください。

■申込期限／令和2年3月20日(金) ■入会金／10,000円  
 ■年会費／2,000円(毎年) (新規加入時のみ)  
 ■申込方法／加入申込書に記入の上、街道市場みつえへ提出して下さい。(募集要領・申込書は街道市場みつえに備え付けております。)

**問合せ先** 街道市場みつえ ☎0745(95)2641 (10:00～17:00まで ※ただし火曜日は除く。)

# 春の全国火災予防運動

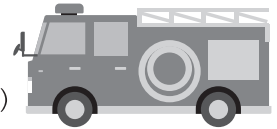
3月1日(日)から3月7日(土)まで

『ひとつずつ いいね!で確認 火の用心』(全国統一防火標語)

空気が乾燥し、火災の増加が予想される時季を迎えるにあたり全国一斉に火災予防運動が実施されます。期間中は、住民の皆さんに火災予防を広く呼びかけ火災による死傷者ゼロを目指し、様々な行事や取組を展開します。

### 活動内容

- ①のぼり旗の掲出による啓発活動
- ②車両による巡回広報活動
- ③各種訓練等における防火啓発活動
- ④住宅防火対策推進(住宅防火 命を守る7つのポイント啓発)



## 住宅防火 命を守る7つのポイント

### 3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対やめる。
- 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ガスこんろ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する。
- ②寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



※火災の早期発見による焼死者防止のため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

## 住宅用火災警報器の電池の寿命の目安は10年! 定期的な作動確認を!



住宅用火災警報器は、一般的には電池で動いています。火災を感じするために常に作動しており、その電池の寿命は約10年とされています。住宅用火災警報器が適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するよう、定期的な作動確認を行い、適切に交換を行うよう習慣づけましょう。



**☎ 奈良県広域消防組合 宇陀消防署 予防課 ☎0745-82-3199**

## 气象台窓口の変更について

令和2年4月1日から奈良地方気象台の電話窓口が変わります。

- 職員による対応 ..... 0742-22-2555  
平日 8:30～17:15
- 自動音声による気象情報 ..... 0742-27-7329  
終日利用可能(夜間・休日含む24時間)

自動音声による気象情報の利用方法は以下をご覧ください。

### ▼利用方法

[https://www.jma-net.go.jp/nara/info/pdf\\_files/jido.pdf](https://www.jma-net.go.jp/nara/info/pdf_files/jido.pdf)



# 児童からのおすすめの一冊

(御杖小学校)

今月の読者からの「おすすめの一冊」は、御杖小学校児童が読書活動の一環として取り組んでいる「おすすめの本」の紹介文を掲載させていただきます。

おすすめ本 しょうがい


おもったこと  
小さいのに、まじり日れんしゅつしてゴリラいかってすごーいとおもいました。




**「ボールのまじゅつし ウィリー」**  
作 アンソニー・ブラウン

おすすめ本 しょうがい


この本を読んでとてもかわいそうだなと思ったのは、マッチ売りの少女が死んでしまうところですね。もしだれかが買ってくれたら死なずに帰れたんだなと思います。帰りたいのに帰れない子かいるんだなと分かって悲しいです。ぼくはそんなことがないようになっほしいです。



**「マッチ売りの少女」**  
作 平田 昭吾  
絵 成田 マキホ

おすすめ本 しょうがい

クララは目も見えなくて、耳も聞こえない犬です。つくえにぶつかったりしてしまっけれど、物の場所を覚えて、上手く物をよけて歩けるようになりました。そして、外に出る、少し走れるようになりました。この本は、可能性をしんじて、信頼関係をすすめていく感動の物語です。



**「クララ、いっしょにまろう」**  
著 今西 乃子

おすすめ本 しょうがい

私はこの本を久しぶりに読んで、保育所の時にこの劇をやったのを思い出しました。私はこの本の中で四ひきの動物がごろぼうをおどかそうとする場面が好きです。とても勇気んで、それまで可愛いが、た動物が急に凶暴になる所がおもしろいからです。絵もとても可愛いので、ぜひみなさん読んでみて下さい。



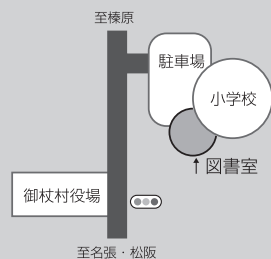
**「ブレーメンのおんがくたい」**  
著 ハンス・フィッシャー

(原文掲載)

## 開放図書館利用案内

- ☆場 所：御杖小学校図書室
- ☆開放日時：毎週土曜日 13:00～17:00まで
- ☆貸出冊数・期間：1人5冊まで 4週間以内

- ☆リクエスト：読みたい本が書架に見あたらないときは、予約リクエストカードに記入してください。





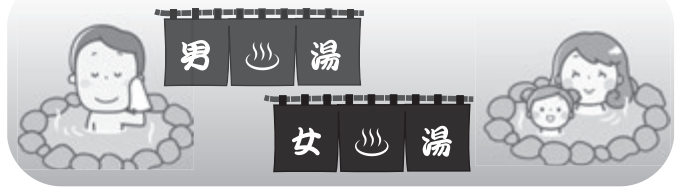
温泉カレンダー  
3月

日	男湯	女湯	姫石の湯
1日	木風呂	石風呂	
2日	石風呂	木風呂	□●
3日	定休日		
4日	石風呂	木風呂	◇
5日	木風呂	石風呂	◎ 【姫石の湯バス】
6日	石風呂	木風呂	☆
7日	木風呂	石風呂	
8日	石風呂	木風呂	
9日	木風呂	石風呂	□●
10日	定休日		
11日	木風呂	石風呂	◇
12日	石風呂	木風呂	◎ 【姫石の湯バス】
13日	木風呂	石風呂	☆
14日	石風呂	木風呂	
15日	木風呂	石風呂	春待祭
16日	石風呂	木風呂	□●
17日	定休日		
18日	石風呂	木風呂	◇
19日	木風呂	石風呂	◎ 【姫石の湯バス】
20日	石風呂	木風呂	☆ 春分の日
21日	木風呂	石風呂	
22日	石風呂	木風呂	
23日	木風呂	石風呂	□●
24日	定休日		
25日	木風呂	石風呂	◇
26日	石風呂	木風呂	◎ 【姫石の湯バス】
27日	木風呂	石風呂	☆
28日	石風呂	木風呂	
29日	木風呂	石風呂	
30日	臨時休業		
31日	定休日		

□…ガラガラ抽選 ●…特別風呂 ◇…お隣町村感謝デー  
◎…シルバーデー ☆…お子様無料デー

ひ め し ゆ  
**姫石の湯**

営業時間: 11:00~20:00 (19:30受付終了)  
☎0745(95)2641



◆「春待ち祭」

3月15日(日)に「春待ち祭」を開催いたします。「ごくまき」など楽しいイベントを予定しております。



◎ごくまき  
御杖村では祭りや棟上げの時に御供(ごく)米粉で作った餅をまきます。

◆ホワイトデー

3月14日(土)にご来館いただいた女性の方に、ささやかではありますが「ホワイトデー」のお菓子をプレゼントします！  
※限定100名様



◆特別風呂

姫石の湯では毎週月曜日に月替りの特別風呂をご用意！  
★3月は「ひな祭りのお風呂」桃の節句にふさわしい元氣な桃色のお風呂と甘酸っぱい香りで心が華やぎます。毛モ葉エキス(保湿成分)配合。



◆臨時休業のお知らせ  
みつえ温泉「姫石の湯」  
街道市場みつえ

メンテナンス作業のため  
3月30日(月)臨時休業致します。  
みなさまには大変ご迷惑をお掛けして申し訳ございませんが、よろしくお願ひ申し上げます。

◆令和元年  
台風第19号  
災害義援金ご報告  
3月30日(月)臨時休業  
3月31日(火)定休日  
4月1日(水)より  
通常営業致します。

〈募金額〉  
17,298円



ご協力頂きまして誠にありがとうございました。  
みなさまの心こもった義援金は、日本赤十字社を通じて募金いたします。

# 地域に広がる 健康づくりの輪



月曜日の午後、菅野庄谷で行われている「いきいき百歳体操」にお邪魔してきました。60代から90代の参加者は和気あいあいとした雰囲気の中で体を動かしておられ、温かく迎えてくれました。今回は参加されている皆さんにお話を伺いました。



## Interview インタビュー

### Q1 「いきいき百歳体操」を始めようと思ったきっかけは？

▶発起人のたにおひろこ谷尾弘子さんとひらたのぶこ平田伸子さんは

冬の間は家にこもりがちになり、「何かすることないかなあ。そう思っている人は大勢いるだろうし、このままだと運動もせず体に良くないし、いきいき百歳体操しているところもあるって聞くし、自分のためみんなのため何か始めよう!!と思った。」



### Q2 これからの目標や続けるために工夫している事はありますか？

- できるだけ長く続けられることです。
- 参加者の意見を聞きながら無理なく続けられるよう、途中休憩をとりながらしています。
- 楽しく続けられるよう、体操の後はみんなで談笑し、かるた取りや大きな声で歌を歌ったりいろいろなレクリエーションを取り入れています。

### Q3 体操やみんなで集まることに何か効果はありましたか？

- 腕が上がりにくかったが上がるようになった。体操の効果がよくわかります。
- みんなと一緒にだから体操もやる気が出て続けられる、みんなと一緒にだから楽しい。
- 無理強いはせず参加できるときだけ参加する！をモットーに行っています。

「私たちもやってみたい」と思われる方は保健福祉課までご連絡ください。

保健福祉課 ☎0745-95-2828