

自主的な防災活動に向けた新たなきずなを

2地区で自主防災組織が設立

区長会では、地区自主防災組織づくりを主要事業として位置付け、地区防災組織の設立を目指して取り組んでまいりました。5月18日に開催した区長会総会の席上では、各区長に自主防災組織の設立を呼び掛け、これを受けて南町と北今泉4区がそれぞれ設立しました。

わが国は、世界でも有数の地震国。そして首都圏では、直下型地震などがいつ発生しても不思議ではないといわれています。

一度、大地震が発生すると水道管やガス管の破損など、ライフラインが機能を果たせなくなるのが予想されま

町議会議員選挙の

立候補を予定している方は

11月11日は町議会議員選挙投票日

11月30日の任期満了に伴う町議会議員選挙を11月11日(日)に行う予定です。

立候補を予定している方は、当該選挙執行に係る立候補予定者の説明会および立候補届出書事前審査を行いますので、必ず出席してください。

立候補予定者説明会

立候補するための手続き方法や選挙運動に係わる説明を行います。

日時 10月5日(金)13時30分

場所 保健文化センター3階

出席者 立候補予定者を含め3名以内

立候補届出書事前審査

立候補届出日に書類不備による届出無効を防ぐために、事前に届出書類の内容を審査します。

日時 10月22日(月)9時~16時



場所 中央公民館1階講義室

立候補届出

日時 11月6日(火)8時30分~17時

場所 中央公民館講義室

※立候補届出日の仮受付は7時30分から開始します

投票

告示日 11月6日(火)

投票日 11月11日(日)

期日前投票・不在者投票

日時 11月7日(水)~10日(土)8時30分~20時

問 選挙管理委員会

☎(70)0397

が必要で

区長会では、平成15年度から地区自主防災組織づくりを主要事業として位置付け、地区防災組織の設立を目指して取り組み、「私たちの町は私たちが守る」という考えのもと、他地区に先駆けて南町の「南町防災部会」と北今泉4区の「汐浜防災部会」が8月5日に設立総会を、16日には



設立届を持参する根本勝部会長(左)と金坂英雄部会長(右)

設立届を町に提出しました。

南町防災部会の根本勝部会長と汐浜防災部会の金坂英雄部会長は、設立に至るまでの苦勞を語りながらも、これからを見据え、「時が経つても揺るぐことのないしっかりと自主防災組織にしていきたい」と抱負を語り合っていました。



▲自主防災活動について懇談する各役員

現在、他地区でも自主防災組織の設立に向け、着々と準備が進められ、災害にも負けない強いきずなのある町が生まれようとしています。

問 住民課 コミュニティ推進班

☎(70)0342

大網白里アリーナ で夢と感動を

ゆめ半島千葉国体 大網白里町実行委員会の 設立総会が開催



国民体育大会は、広く国民の間にスポーツを普及し、国民の

健康増進と体力の向上、地方スポーツの振興と地方文化の発展を目的とする日本最大のスポーツの祭典です。2010年には千葉県で開催。昭和48年の第28回大会「若潮国体」以来37年ぶり2度目の国体開催となります。

バレーボール競技少年女子種目の会場となる大網白里町では8月4日、「ゆめ半島千葉国体大網白里町実行委員会」の設立総会が県内他会場よりも一足早く大網白里アリーナで開催。町や県・警察・スポーツ団体・医療機関などで構成される実行委員会を設立しました。

会長を務める堀内慶三町長はこの席上で「大網白里町で開催して良かったと思ってもらえるおもてなしをしたい」とあいさつ。実行委員会の委員たちは、互いの協力を誓い、大会の成功に向けて歩み始めました。

今後、大網白里町実行委員会では、常任委員会や専門委員会を立ち上げ、先催県などを視察するとともに、来年の事業計画策定を目指します。

問 スポーツ振興課 ☎(72)5708

保健師だよ

問・問健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

がん検診・骨粗しょう症検診の受診を

各種がん検診と骨粗しょう症検診を行います。致命率の高いがんから身を守るために継続的に、検診を受けることが大切です。また、あなたの健康状態を把握するためにも、ぜひ受診しましょう。

検診日程

検診名	検査日	負担金額	持ち物
胃がん検診 乳がん検診 子宮がん検診 骨粗しょう症検診 (申込受付は終了)	㊦5日(水)、7日(金) 8日(土) ㊧6日(木)	・胃がん=1,000円 (70歳以上は500円) ・子宮・乳がん=各800円 (70歳以上は各400円) ・骨粗しょう症=700円	・はがき ・問診票 ・負担金
大腸がん検診 (要申込)	<申込受付日> ㊦5日(水)、7日(金)、 8日(土) ㊧6日(木) <検査容器の回収日> ㊦8日(土)、12日(水) 18日(火) ㊧10日(月)	600円 (70歳以上は300円)	・検査容器 ・負担金

※検査容器を配布しますので、自宅で採便後、回収日の8時30分~9時に会場にお持ちください

㊦=保健センター、㊧=農村環境改善センターいずみの里
※問診票は保健センター・農村環境改善センターいずみの里にあります

9月は健康増進普及月間です

現在、日本人の死亡原因として、約6割ががん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病で占めています。このような生活習慣病を予防・改善するには、日ごろの「健康づくり」が重要です。それでは、私たちは日々の生活の中でどのような点に注意して健康づくりを進めていけばよいのでしょうか。3つのポイントから生活習慣を見直してみましょう。

*意識的に体を動かす習慣を

運動は生活習慣病の予防以外にも体力づくりやストレス解消などさまざまな効果があります。生活の中で無理なく運動を続け、健康を維持していきましょう。例えば1回30分以上、週2回以上を目標に、息がはずむ程度のスピードで歩くなどの運動は手軽ですぐに始められるのでお勧めです。

*食生活の見直しを

がん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣

病は、食生活との関係が深い病気です。食生活の問題として、エネルギーの過剰摂取、脂肪の多い食事、塩分の過剰摂取、カルシウムの摂取不足などが挙げられます。

栄養に関する正しい知識を身に付け、バランスのとれた食事を楽しみながらとることが大切です。

*疲労は貯めずにこまめに解消

内閣府の調査では、肉体的疲労を感じている人は約6割、精神的疲労を感じている人は約5割と過半数を超えています。このような疲労の蓄積が健康を損なう原因となっているのです。

疲労回復には何よりも休養が必要です。特に睡眠不足は大敵。快適な睡眠のために、就寝前の過度なアルコールの摂取やカフェインの摂取は控えましょう。