

心に残る国民体育大会に

競技会運営

ボランティアを募集

国民体育大会が37年ぶりに千葉県で開催されます。

本町で開催する「少年女子バレーボール」の競技会を支援してくれるボランティアを募集します。全国から訪れる多くのの方々を温かく迎えて、競技会と一緒に盛り上げませんか。

①受付

▼活動区分・内容
受付・資料配付、会場・観光案内など

②会場整理

▼競技会場での車両および一般観覧者の誘導など

③会場美化

▼競技会場での飾花の管理、会場内のごみ収集・管理など

④休憩所

▼選手・監督や一般観覧者への飲み物提供など

▼活動期間・場所
10月1日(金)～4日(月)・大網白里アリーナ

▼募集人数
50人程度

▼募集要件
高校生を除く18歳以上で積極的に活動できる意欲のある方

▼応募方法
所定用紙に必要事項を明記のうえ、郵送・ファクス・Eメールまたは総務課国体推進室に持参して応募

▼応募用紙配布場所
役場受付、総務課国体推進室

※町ホームページからもダウンロードできます

▼募集期限
平成22年5月31日(月)

△その他注意事項

▼活動日・活動内容の決定
事前の希望調査を基に実行



委員会が決定します。

▼研修等の実施
大会に関する理解を深め、競技会の円滑な運営が実施できるように、必要に応じて実施します。

▼報酬・交通費
報酬は無償とし、交通費は自己負担とします。なお、ボランティア活動が食事時間帯を含む場合の弁当については、必要に応じて実行委員会が支給します。

▼保険
活動中の事故等については、全国町村会総合賠償補償保険の適用範囲内で対応します。

▼個人情報の取り扱い
応募者の個人情報については

活動中の事故等については、全国町村会総合賠償補償保険の適用範囲内で対応します。

コミバスの実証運行計画が承認に 町地域公共交通活性化協議会

10月1日に開催された、町地域公共交通活性化協議会で、「コミユニティバス実証運行計画」が承認されました。

これを受けて、来年1月から実証運行を開始する予定で、国の運行許可を得るなどの準備を進めています。なお、運賃は200円で、今年1～2月に実施し

た試験運行と同様、増穂地区と大網地区を結ぶ計画となっています。

運行に関する詳細は、確定次第、広報紙やホームページ等でお知らせします。また、地域公共交通活性化協議会の議事録等は、町ホームページで閲覧できます。町企画政策課政策推進班 ☎(70)0315

新型インフルエンザ予防接種

国から示された優先順位に従い、接種が受けられます。任意の予防接種ですので、町から個別通知はしません。まず、かかりつけの医療機関で接種可能かどうか問い合わせください。

なお、町内の接種医療機関は、健康介護課へ問い合わせください。

▼優先接種対象＝①妊婦、②ぜんそくや慢性疾患など基礎疾患がある方(①②の方は11月接種予定)、③1歳から小学校3年生に相当する年齢の小児、④1歳未満児の保護者および優先接種対象者で身体的理由により受けられない児の保護者、⑤小学校4年生以上、中学生、高校生に相当する年齢の方、⑥65歳以上の方(③～⑥の方は12月以降順次接種予定)

▼接種料金＝1回目3,600円、2回目2,550円
※1回目と同一医療機関で接種の場合(1回目と異なる医療機関で接種の場合は3,600円)

町健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

国体の思い出を募集

昭和48年に開催された第28回大会「若潮国体」の写真や思い出話を募集しています。また、過去に国体へ選手や役員として参加された方からの情報も併せて募集をしています。

まずは、総務課国体推進室へお電話ください。

☎・☎29913292
大網白里町大綱11512
総務課国体推進室(ゆめ半島千葉国体大網白里町実行委員会事務局)

☎(70)0438
☎(72)8454
✉kokuai@omn.caminstrata.chiba.jp



栄養士だより 89

外食の取り方

外食をよく取る場合でも、ちょっとしたコツを知っておくだけで、健康的な食事になります。

まずは、主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心掛けましょう。注意することは、野菜をきちんと取ることと油・塩分を取りすぎないことです。野菜は、メニューによって少ないものもありますので、意識して取るようにしましょう。

たとえば、そば・うどん・ラーメン類は、具だくさんのものを選んでスープを残すようにすれば、野菜を多く食べられ、塩分が控えられます。洋食は、比較的油が多く使われているので、サラダにかけのドレッシングをノンオイルにしたり、次の食事で油を使わないメニューを選んだり

して調節するようにしましょう。

また、丼物やカレーライスなどはカロリーが高いので、ご飯を少し軽めに盛ってもらったり、ミニサイズを選んだりしましょう。野菜の小鉢などを添えるとバランスが整います。

メニューに迷ったら、定食ものもよいでしょう。栄養バランスが比較的取れているので、お勧めです。フライや天ぷらなどの揚げ物定食よりも、刺身定食やしょうが焼き定食などの油が少ないメニューや、野菜が多く取れるメニューを選びましょう。

また、最近ではメニューにカロリー表示がされているので、活用しましょう。

賢く外食を利用して、健康的な食事を心掛けましょう。

町健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

保健師だより

生活習慣病の予防や筋力アップのために運動を始めませんか

平成20年度から特定健診・保健指導が開始され、生活習慣病予防のための保健指導が実施されています。生活習慣病の大きな原因の1つに運動不足があります。今回、40歳～65歳の方ならどなたでも参加できる運動教室を開催します。

「運動しよう」、「食事に気をつけよう」と思っている1人で行い、継続していくには相当な努力と意志の強さが必要です。この教室を通じて、仲間をつくり、支え合いながら頑張ってみませんか。

また、すでにウォーキングなどを行っている方も、ストレッチや筋トレを取り入れ、食習慣を改善することで、さらなる効果が期待できます。

皆さんの参加をお待ちしています。

◇運動教室

▶対象＝町に在住の40歳～65歳の方

▶募集人数＝30人程度

▶実施日時(全8回のコース)＝12月2日(水)・25日(金)、平成22年1月14日(木)・29日(金)、2月12日(金)・25日(木)、3月2日(火)・11日(木)

※各回9時30分～11時30分

▶会場＝大網白里アリーナサブアリーナ

▶内容

①運動(ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など)

②栄養相談
4日間食事記録表に記入してもらい、コメントを返却します。また、希望者には個別栄養相談もあります。

③生活習慣改善
運動・栄養面について保健師が総合的にお話をさせていただきます。

町健康介護課健康指導班 ☎(72)8321