

協働のまちづくり通信

No.38

平成28年度実施住民協働事業の提案募集

市では地域課題の解決を図るため、住民団体が自主的...

- 対象事業
・住民提案型事業II住民団体が企画立案した、公共的な課題の解決...

子ども観察会

子どもたちに、本市の自然や生き物に親しんでもらうため、身近な水環境の全国調査の一環として、観察会を開催します。

子育てサポートクラブ説明会

育児を頑張る方を応援する「子育てサポートクラブ」を設立しました。子育ての援助を受けたい方(利用会員)と援助のできるサポートクラブが仲間として...

ジャガイモの収穫体験学習

十枝の森で育ったジャガイモの収穫体験学習を開催します。日時7月10日(日)13時30分〜15時(雨天中止)

植物の観察会

十枝の森を散策しながら植物の観察会を開催します。森林浴を楽しみながら、樹木や草花にふれるひとときを過ごしましょう。日時7月24日(日)10時〜11時(雨天中止)

園有償ボランティア「まちサポ」

園有償ボランティア「まちサポ」の募集についてお知らせします。あなたの技能・知識・余暇時間を支援活動や団体運営に生かしてください。活動への参加をお待ちしています。

園有償ボランティア「まちサポ」

園有償ボランティア「まちサポ」の募集についてお知らせします。あなたの技能・知識・余暇時間を支援活動や団体運営に生かしてください。活動への参加をお待ちしています。

園有償ボランティア「まちサポ」

園有償ボランティア「まちサポ」の募集についてお知らせします。あなたの技能・知識・余暇時間を支援活動や団体運営に生かしてください。活動への参加をお待ちしています。

市長とのふれあいミーティング



市では、市民や各種公益団体、事業者等、幅広い分野に携わる多くの方々と自由な意見交換を行うことで「未来に向けてみんなでつくろう 住みたい・住み続けたいまち」に向けた今後の市政運営への参考とするため、ふれあいミーティングを開催しています。

3回目となる今回は、本市で介護予防事業の一環として取り組んでいる「ロコモ体操」指導者の先生方に話を伺いました。
※「ロコモ体操」指導者の先生方 以下「指導者」

市長 ロコモとは「ロコモティブシンドローム」の略称と伺っていますが、具体的にはどのような状態を指すのでしょうか。

指導者 ロコモとは「運動器症候群」のことで、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えることで、日常生活が困難になり、寝たきりや介護の必要性がでてくる状態を指します。

市長 普段の生活の中で、自身の運動器の低下というのは、なかなか自覚できないものだと思いますが、簡単に確認する方法はありますか。

指導者 片足立ちで靴下がはけるか、家の中で滑ったりするかなど、日常生活の中で確認できる「ロコチェック」を勧めています。

市長 ロコモ予防のために、ロコモ体操を考案されたと伺っていますが。

指導者 バランス力をつける「片脚立ち」、下半身の筋力をつける「スクワット」や「かかと上げ」等の簡易な運動を取り入れた体操で、楽しみながらロコモを防止しようとするものです。

市長 5月から毎週月曜日に保健文化センターでロコモ体操を中心とした「いきいき元気クラブ」を開催し、指導者として協力いただいておりますが、参加者の反応はいかがですか。

指導者 「みんなと運動して楽しかった」「自宅でもやっています」など好評をいただいております。また、参加者同士のコミュニケーションの場とも

なっていて、笑顔でロコモ体操に参加していただいております。

市長 ロコモ体操をより多くの皆さんに活用していただくためには、どのような方法があるのでしょうか。

指導者 市民の皆さんが集うスポーツ大会や老人クラブの集まりなどの場でレクリエーションや「ちょっとした息抜き」として活用していただけたらと思います。

市長 今後、ロコモ体操を普及するにあたり、子どもから高齢の方々まで参加できるコンテストを企画したいと思っていますが。

指導者 良い企画だと思います。最近では、子どもでもしゃがめなかったり、バンザイできなかったり、手首が十分に反り返らなかったりと運動器が十分に機能していない「子どもロコモ」が増えています。将来、寝たきりの生活にならないように、子どもの頃から体を動かすことが良いという意識を持つことが必要です。

老若男女、様々な年代の方が参加できるイベントは、大変盛り上がると思います。

市長 お話を伺い「自分の健康は自分で守る」という意識だけではなく、実践することが必要だと思いました。

先生方には引き続き、市民の皆さんの良きアドバイザーとして、市の介護予防対策にご協力をお願いします。



公園の名称を募集します!

▲完成イメージ
大網駅東地区土地区画整理事業区域内に街区公園の建設を予定しています。

この公園は駅から約400mに位置し、西側を商業区域に、東側を小中川に接し、周辺にお住まいの方や商業施設利用者の皆さんの憩いと賑わいの場となるように整備します。

多くの方々に親しまれ、利用されるような公園の名称を応募ください。なお、採用された方には粗品を進呈します。

- ▶応募締切=7月25日(月)
▶応募方法=名称とその説明(100文字以内)、住所、氏名、電話番号を記入の上、持参・郵便・ファクス・メールで応募(様式自由)
▶選考=選定委員会で審査を行い、採用名称1点を決定
▶発表=採用された名称は広報紙および市ホームページに掲載
▶注意事項=応募1通につき1点、採用名称などに関する一切の権利は市に帰属します。

〒299-3292 大網白里市大網115-2
都市整備課街路公園班 ☎(70)0360 FAX(72)9107
toshiseibi@city.oamishirasato.lg.jp

両総用水の現状と歴史について学びませんか。
日時8月9日(火)9時〜17時
場所II大網白里アリーナ発両総用水各施設(香取市)
対象者II市内在住・在勤または在学の方
※小学1年生〜4年生は、グループに保護者の同伴が必要
参加費II1人300円(保険料) ※参加費は当日徴収
日時7月24日(日)10時〜11時(雨天中止)
場所II十枝の森
対象者II市内在住・在勤の方
申込締切II7月15日(金)
参加費II無料
URL machisapooasaketai@hotmail.com
「まちサポ」お助け隊」で検索

両総用水の現状と歴史について学びませんか。
日時8月9日(火)9時〜17時
場所II大網白里アリーナ発両総用水各施設(香取市)
対象者II市内在住・在勤または在学の方
※小学1年生〜4年生は、グループに保護者の同伴が必要
参加費II1人300円(保険料) ※参加費は当日徴収
日時7月24日(日)10時〜11時(雨天中止)
場所II十枝の森
対象者II市内在住・在勤の方
申込締切II7月15日(金)
参加費II無料
URL machisapooasaketai@hotmail.com
「まちサポ」お助け隊」で検索

両総用水の現状と歴史について学びませんか。
日時8月9日(火)9時〜17時
場所II大網白里アリーナ発両総用水各施設(香取市)
対象者II市内在住・在勤または在学の方
※小学1年生〜4年生は、グループに保護者の同伴が必要
参加費II1人300円(保険料) ※参加費は当日徴収
日時7月24日(日)10時〜11時(雨天中止)
場所II十枝の森
対象者II市内在住・在勤の方
申込締切II7月15日(金)
参加費II無料
URL machisapooasaketai@hotmail.com
「まちサポ」お助け隊」で検索

両総用水の現状と歴史について学びませんか。
日時8月9日(火)9時〜17時
場所II大網白里アリーナ発両総用水各施設(香取市)
対象者II市内在住・在勤または在学の方
※小学1年生〜4年生は、グループに保護者の同伴が必要
参加費II1人300円(保険料) ※参加費は当日徴収
日時7月24日(日)10時〜11時(雨天中止)
場所II十枝の森
対象者II市内在住・在勤の方
申込締切II7月15日(金)
参加費II無料
URL machisapooasaketai@hotmail.com
「まちサポ」お助け隊」で検索

両総用水の現状と歴史について学びませんか。
日時8月9日(火)9時〜17時
場所II大網白里アリーナ発両総用水各施設(香取市)
対象者II市内在住・在勤または在学の方
※小学1年生〜4年生は、グループに保護者の同伴が必要
参加費II1人300円(保険料) ※参加費は当日徴収
日時7月24日(日)10時〜11時(雨天中止)
場所II十枝の森
対象者II市内在住・在勤の方
申込締切II7月15日(金)
参加費II無料
URL machisapooasaketai@hotmail.com
「まちサポ」お助け隊」で検索