



平成30年
5月号
2018
No.613
毎月1日発行



おおあみしらさと

OAMISHIRASATO CITY



発行 大網白里市 編集 秘書広報課 〒299-3292 千葉県大網白里市大網115番地2
総合案内電話 ☎0475(70)0300 (総務課) <http://www.city.oamishirasato.lg.jp/>

— 主な内容 —

- 市地域公共交通活性化協議会の委員を募集 3
 - 国民健康保険の安定的な運営にご協力を! 4
 - 5月から朝市・白里遊楽市の開始時間が変更になります 6
 - [特集]財政事情 7・8
- ※ 問=問合せ先 申=申込み先



ロコモ体操コンテスト



ウォーキング



健康ポイント対象事業例



健康づくり講演会



簡単バランスクッキング

自分で健康づくりに関する目標を立てる

(1日8000歩あるく、野菜料理を毎食食べる、禁煙する...)

チャレンジA

- 「自分の目標」を60日間続ける
- 健診(検診)を受ける
(特定健診、職場健診、歯科医院での歯科検診、人間ドック...)

応募者の中から抽選でクオカード(5,000円~500円分)を200名様にプレゼント!

チャレンジB

- 「自分の目標」を60日間続ける
- 市の保健・介護予防事業などを受ける又は自分で行っている活動(自主グループでの活動・他市町村や民間の運動事業)に参加する

応募者の中から抽選で豪華商品(市の特産物など)を50名様にプレゼント!

※両方応募する際は、自分の目標を120日続け、チャレンジA・Bの条件(健診や市の保健事業など)をクリアしてください。

「健康のために何かしようかな」「自分に合ったスポーツは何かな」。

市では、昨年度に続き、健康ポイント事業を実施します。今年度は対象年齢を「20歳以上の方」へ拡大。健康ポイント手帳を参考に自分で健康づくりの目標を立てて、参加してみませんか。

健康ポイント事業

- ▼ 実施期間 平成31年1月31日まで
- ▼ 健康ポイント手帳配布場所 市役所受付、保健文化センター、大網白里アリーナ、白里出張所、集団がん検診会場など
- ▼ 自分の健康のためにまずは歩いてみませんか?
 - ▼ 歩く準備
 - ・動きやすい服装、足に合った運動靴
 - ・夏は帽子などで紫外線対策をする
 - ・水やスポーツドリンクでこまめに水分補給
 - ▼ 歩き終わったたらクールダウン・ストレッチ

- ▼ 十分な準備体操ストレッチ
- ▼ 正しい歩き方
 - ・背筋を伸ばし広めの歩幅で腕を前後に振り、かかとから着地
 - ・歩き終わったたらクールダウン・ストレッチ
- ※持病のある方は、主治医に相談し、自分の体調に合わせてマイペースで行いましょう。

問 健康増進課健康増進班
☎0475(72)8321

平成30年度は対象年齢を拡大! 健康ポイント事業

ビーチラグビー大網白里大会2018



ビーチラグビーは、1990年に日本で生まれました。ラグビーとアメリカンフットボールをミックスしたスポーツですが、タックル禁止のため、男女関係なくプレーすることができます。海辺のニュースポーツを観戦してみませんか。

- ▶ 日時=5月20日(日) 開会式10時~ 試合開始10時30分~
- ▶ 会場=白里海岸
- ▶ 主催/共催=日本ビーチラグビー協会/大網白里市・大網白里市教育委員会



問 商工観光課振興班 ☎0475(70)0356

ビーチラグビーキッズ講習会を開催します!



市内在住の小学生を対象としたビーチラグビーの講習会を開催します。海水浴シーズン前に砂浜で行うニュースポーツを体験してみませんか。

- ▶ 日時=5月19日(土)13時30分~
- ※ 荒天中止
- ▶ 会場=白里海岸
- ▶ 募集人数=50人
- ▶ 申込方法=大網白里アリーナに設置の申込書に記入の上、窓口まで提出してください。
- ※ 申込書は市ホームページからもダウンロードできます。
- ▶ 参加費=無料
- ▶ その他=受講者の保険は主催者側で加入します。当日は運動に適した服装でご参加ください。



問・問 大網白里アリーナ ☎0475(72)5708