

楽しく健康づくり
ができるね



自分の体を自分で守るために

小泉町元気・いきいき倶楽部



▲白滝山での野外活動。笑い声が響きます



▲毎回の活動を楽しみにしています

力をあわせて
市民協働の
まちづくり

⑧

健康づくり推進員は、健康づくり

に関心をもち、「健康みはら21計画」の普及活動を行い、個人・地域での健康づくりの意識の向上と実践に努め、健康で支え合いのまちづくりを推進することを目的に活動するボランティアです。

その健康づくり推進員8人と小泉町町内会が主体となり活動する「小泉町元気・いきいき倶楽部」がスタートして今年で4年目となります。

約30人の地域の人が集まり、年9回の活動を行います。活動内容は、血圧や体力を測定して、健康管理に役立てたり、室内でボールを使つてのレクリエーションや白滝山に登る野外活動、食に関する出前講座などです。

参加者が一番楽しみにしているレクリエーションでは、笑い声が絶えない楽しい活動になっています。参加者からは「毎回の活動が待ち遠しいです。長生きができるように、自分の体は自分で守っていききたいです」との声が聞かれました。

代表の土肥千津子さんは「健康づくり推進員になる人が少なく、後継者の育成などの課題もありますが、みんなの喜ぶ顔が見られるような楽しい交流の場にしたいです。この活動でいろんな人と知り合い、どこで会っても話ができる関係を築いてもらいたいです」と今後の展望を語ります。

保健福祉課は、健康づくりに関する講師派遣などを通じて、住み慣れた地域でいつでも健康でいきいきと暮らすことができ、市民協働で進めていきます。小泉町元気・いきいき倶楽部についての問い合わせは、保健福祉課 ☎0848-63359 FAX0848-675934へ。

募集 手作り年賀状を広報の表紙に

あなたの年賀状を来年1月号に載せてみませんか。題材は自由です。応募多数の場合は選考します。

※営利目的、写真入り、パソコンで制作のもの、その他掲載することが不相当と認められるものは掲載できません。

※応募作品の返却はできません。

応募方法 12月14日(月)当日 必着までに、はがき(年賀はがきを除く)の裏面に年賀状作品、表面に住所、名前、年齢を記入し、秘書広報課 ☎723-8601 港町三丁目5番1号 ☎0848-676007へ



▲皆さんの年賀状が広報の表紙を飾ります

税の納期(普通徴収)

- ◎国民健康保険税第5期
- ◎介護保険料(第5期)
- ◎後期高齢者医療保険料第5期
- 納期限 11月30日(月)
- ※税金・保険料は納期限までに納めましょう。

今月の夜間収納窓口(19時まで)
12日(木)・26日(木)

あ・と・が・き

秋も深まり、冬のたよりが届き始める季節となりました。三原の秋といえば、佛通寺の紅葉がとてもきれいですよね。静寂の中、赤く色づいた木々の下を歩くと、気持ちが一番落ち着きます。今月中旬が一番の見ごろを迎えると思います。みなさんも自然に囲まれた佛通寺で、心を癒してみたいかががですか。

先日、みはら環境写真・絵画・ビデオコンテスト2009の審査会に参加しました。今年は「つながり」がテーマに、写真・絵画・ビデオ部門に511点の力作が揃いました。残したい三原の自然や市民が協力して環境整備に取り組む姿、地球温暖化防止やエコバッグ持参を啓発するポスターなど、どの作品も環境に対する作者のメッセージが伝わり、審査はとも苦勞しました。環境に対する一人ひとりのわずかな気づきが、大切な地球を守ることにつながるのだと思います。▼作品は、市民ギャラリーなどで展示されています。環境を考へるひとときを過ごされてはいかがでしょうか。(やまと)



三原市の人口

(9月30日現在)

世帯数	43,888世帯 (-109)
人口	103,348人 (-951)
男	49,581人 (-513)
女	53,767人 (-438)
()内は前年同月との比較	

資源保護のため「広報みはら」は再生紙および大豆インクを使用しています。

編集・発行／三原市秘書広報課 (〒723-8601 広島県三原市港町三丁目5番1号 ☎0848-676007) 毎月1日発行
「広報みはら」は市役所1階ロビーと各支所、サン・シープラザとうきろロビーの窓口にも備えています。点字版や録音テープの「広報みはら」も発行しています。問い合わせは秘書広報課へ。