

ふるさと  
**故郷だより**  
～私の育ったまち～



矢萩 泰弘さん(大宮)



福岡県北九州市

今月号では、福岡県北九州市出身の矢萩泰弘さんに故郷の思い出などを伺いました。

北九州市は、福岡県北部に位置する7つの区から構成される工業都市です。人口は約99万人で、屋台と閉門のふくが有名です。矢萩さんは、ふるさとの思い出を「公害のまちで、人が多く混雑していました。家族の都合で、熊本や大阪などよく引っ越ししていました」と話してくださいました。

趣味は、パソコンでインターネットなどをよく見ているそうです。今後は、家族が家庭菜園をしているので、手伝いができればと思っているそうです。

引っ越し当初の町の印象を訪ねると「親戚の紹介で現在の場所に住むことになりました。四季がはっきりしていて静かですね。冬には、高野池の白鳥の鳴き声が聞こえていいところですよ」と答えてくださいました。

町づくりについては、「駅東側が寂しいので、開発されるともったいにぎやかになりますね。スマートIC社会実験の開始で地域振興に弾みがつきますね」と話してくださいました。

このコーナーにご協力いただける方を募集します。故郷の思い出を語ってみませんか。お問い合わせは、町総務課(☎62-2111)までお電話ください。

ボランティアフェスティバルにおいてよ

日時 11月11日(日)  
午後12時～午後3時  
場所 町立第一小学校 体育館  
主催 町社会福祉協議会  
内容 各ボランティア団体による写真や資料などのパネル展示、記念講演や楽しいイベントもあります。  
問い合わせ先 町ボランティアセンター  
☎62-7198

**行政相談委員**

総務省から行政相談委員を委嘱された三浦光幸さんが行政相談を担当することになります。

・名前 三浦光幸さん  
・住所 前山18-1  
・連絡先 ☎62-7707

**秋の行政相談週間**

10月15日(月)から21日(日)までの1週間は、「秋の行政相談強調週間」です。この行政相談は、みなさんが普段、役所(国・県・町)の仕事や、N・T・Tなどの仕事についての苦情や意見・要望を受け付け、皆さんと

10月15日(月)から21日(日)までの1週間は、「秋の行政相談強調週間」です。行政機関などとの間に立つて、相談に応じるものです。町では、春の行政相談週間の一環として、次のとおり特設行政相談を実施します。相談は無料です。この機会にお気軽に相談ください。

日時 10月16日(火)  
午前10時～午後3時  
場所 町勤労青少年ホーム

この他、町では町民相談と併せて毎月第一日曜日と20日(日・祝日のときは翌日)午後、町勤労青少年ホームにおいて行政相談を行っています。

町総務課  
お問い合わせ先  
☎62-2111

旬のおいしさ、心とこめて...

江戸前 寿司 割烹

**本 賊**

有限会社 寿し割烹とくさ

福島県岩瀬郡鏡石町不時沼265  
TEL (0248) 62-3980



# 歩くことから始めよう

10月は体力づくり強調月間です

あなたは毎日、どれくらい歩いていますか。近年は、栄養状態の改善、運動不足により生活習慣病の増加が問題となっています。ここでは、歩行不足病とも言われる生活習慣病予防に役立つウォーキングの効果と方法をお知らせします。

## 生活習慣病と肥満

生活習慣病は、中性脂肪による肥満が要因といわれています。高血圧、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病は食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などが引き起こす病気です。

## ウォーキングのすすめ

それでは、その生活習慣病は、どうしたら防ぐことができるのでしょうか。それは、食生活の改善もそうですが、習慣的に運動することです。ウォーキングの優れたところは、継続して出来、ジョギングとは違い衝撃が小さく体に優しいところです。また、

継続してウォーキングすることにより、筋力が維持され基礎代謝エネルギーが増え、太りにくい体になります。

生活習慣病の要因として、ストレッチもあげることが出来ます。ウォーキングに熱中することによりストレスを忘れ、適度な疲労が十分な睡眠を促してくれます。

## ウォーキングのしかた

ウォーキングの基本姿勢は左の図を参考にしてください。ウォーキングは歩く距離ではなく、時間を決めて継続的に歩くことが大切です。ウォーキングを始めると生活習慣病予防に役立てましょう。



## 図書館だより

みんなの造形教室

日時 10月14日(日)  
午後1時30分から3時まで

内容 立体カード作り『レッツゴー！ヒーロー』  
講師 菊地清 先生  
持ってくる物 カッター、ハサミ、色マジック又は色えんぴつ、定規  
参加希望者は図書館(☎62-1288)まで申し込みをください。

ばん たん ほか  
おひざにだっこのおはなし会

日時 10月24日(水)  
午前11時から正午まで

内容 絵本『でんしゃのつて』の読み聞かせ、リズムに合わせて手遊びなど

対象者 就園前の幼児と保護者  
子ども映画会

日時 11月10日(土)  
午後1時30分から3時まで

上映作品 『チキン・リトル』  
スペシャル展示コーナー 10月のコーナーテーマは「旅」です。

行楽の秋に家族や友達と旅に出てみてはいかがですか。国内外の旅行のガイドブックなどの本を準備しております。

問い合わせ先  
町図書館  
☎62-1288



このような作品が出来上がります。