

平成30年5月1日

住民のみなさまへ

岬町長 田代 堯

## みさきのまちづくりについて町長と語ろう！ 第9回 みさきタウンミーティング

今年も開催します、タウンミーティング！

タウンミーティングは、町長が住民のみなさまと直接語り合う機会を持つことで、まちづくりへの理解を深めていただくとともに、みなさまの幅広いご意見をまちづくりに反映させることを目的としています。

日頃まちづくりについて思っていること、感じていることを町長と直接語り合いませんか。

### ◆テーマ

- 財政状況について
- コミュニティバスの運行について
- 新たなまちの活力づくりについて など

※開催日は裏面をご覧ください。

※会場内へのカメラ、録音機器等の持ち込みは禁止させていただきます。



## 平成30年度 タウンミーティング開催日程

日 程		開 催 場 所
5月13日(日)	18:00~	16区集会所
5月14日(月)	19:00~	14区集会所
5月16日(水)	19:00~	青葉台みさき台集会所
5月18日(金)	19:00~	さくら会館
5月20日(日)	10:00~	望海坂第一集会所
	18:00~	17区集会所
5月21日(月)	19:00~	石橋集会所
5月23日(水)	19:00~	孝子小学校
5月24日(木)	19:00~	文化センター
5月26日(土)	18:00~	港会館
5月27日(日)	10:00~	住民活動センター
	18:00~	たんのわ海浜会館
5月28日(月)	19:00~	池谷集会所
5月31日(木)	19:00~	小島集会所
6月 3日(日)	18:00~	深日会館

※ご都合のいい会場にご参加ください。

※各回とも1時間30分~2時間程度を予定しています。

▼問合せ 総務部企画地方創生課 ☎492-2775

参加者募集

平成30年度  
めざそう  
健康生活！  
健康教室のご案内



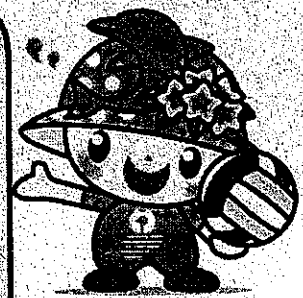
岬町では、今年も楽しい健康づくりをお手伝い  
するための教室を開催します。あなたも楽しみ  
ながら健康づくりしませんか？

みなさんの参加をお待ちしています。



みさっきー  
ゆるキャラ

くわしい教室の内容と  
お申込方法は次の  
ページから！



みさっきーちよ  
岬町観光大使

※各教室の運動強度（レベル）について

☆☆☆☆☆（レベル1）から★★★★★（レベル5）まで表示しています。  
★が増えるほど、運動強度がやや強めになっていきますが、個人差もあるため、  
あくまでめやすとなっています。教室選びの際の参考にしてください。

①

# げんき1番!

## 健康アップ教室

★★★★☆(レベル3)

開催日 (全20回)

6月	8日(金)
6月	22日(金)
7月	6日(金)
7月	20日(金)
8月	3日(金)
8月	31日(金)
9月	7日(金)
9月	21日(金)
10月	12日(金)
10月	26日(金)
11月	2日(金)
11月	16日(金)
12月	7日(金)
12月	21日(金)
1月	11日(金)
1月	18日(金)
2月	8日(金)
2月	22日(金)
3月	8日(金)
3月	15日(金)

みなさんは最近健診を受けましたか?  
「体重が増えた」「血圧やコレステロールが高い」「血糖値が気になる」「今の健康状態を保ちたい」など、色々と感じることがあると思います。この教室を通して、生活習慣病について正しく理解し、ご自分にあった生活習慣の見直しを試してみませんか。

身体健康チェックが年に3回と、教室特典として無料の血液検査が年に1回あります。

日頃の健診結果と併せて、楽しくからだを動かすことで健康アップを目指しましょう。

▼対象：おおむね35歳以上の方  
▼定員：20名  
▼参加費：無料

○内容  
運動  
保健師および栄養士によるミニ講演

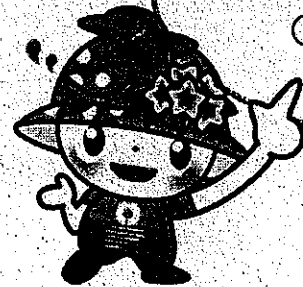
▼時間：午後1時～3時  
健康チェック  
運動  
ミニ講演

▼場所：ピアツア5 フィットネスルーム  
▼持ち物：健康手帳・上靴・タオル・飲み物  
教室のファイル・筆記用具

※6月、10月、3月に簡単な身体チェックを予定しています。

1月10日(木)は無料の血液検査を予定しています。

(※くわしくは後日ご案内します)



②

みんなでチャレンジ!元気度アップ応援教室

# 水中エクササイズで

## 健康スイッチ!

★★★★☆(レベル2)

▼場所：健康ふれあいセンター ピアツア5 プール

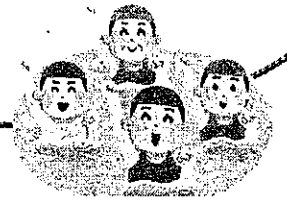
▼時間：15:20～16:20

▼対象：おおむね40歳以上の住民

▼定員：20名

▼持ち物：水着・スイムキャップ・水中メガネ・バスタオル・飲み物(水・お茶など水分補給のできるもの)・健康手帳等

水泳が苦手な方でも大丈夫!水中で効率よく筋力アップしませんか?



開催日 (全8回)

6月 19日(火)	7月 31日(火)
6月 26日(火)	8月 7日(火)
7月 10日(火)	8月 28日(火)
7月 24日(火)	9月 11日(火)

③

みんなでチャレンジ!元気度アップ応援教室

# めざせ!25m

## ~かなづちにサヨナラ~

★★★★☆(レベル2)

▼場所：健康ふれあいセンター ピアツア5 プール

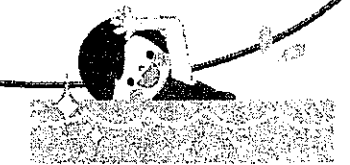
▼時間：16:30～17:30

▼対象：おおむね30歳以上の住民

▼定員：20名

▼持ち物：水着・スイムキャップ・水中メガネ・バスタオル・飲み物(水・お茶など水分補給のできるもの)・健康手帳等

「水に浮かんでのんびりしてみたい」。そんなあなたの希望と健康な体づくりの両方をお手伝い。まずは水に親しむことから始めましょう。



開催日 (全8回)

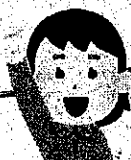
6月 26日(火)	8月 21日(火)
7月 10日(火)	8月 28日(火)
7月 31日(火)	9月 4日(火)
8月 7日(火)	9月 11日(火)

4

### 保健センター 健康道場ぷらす ★★★★☆(レベル3)

- ▼場 所：保健センター
- ▼時 間：10:00~11:30 (10:00~血压測定)
- ▼対 象：概ね60歳以上の住民
- ▼定 員：30名
- ▼持ち物：健康手帳、飲み物、タオルなど

イス体操を中心に、筋力を維持向上  
することでバランス・健康アップを  
目指します！



開催日 (全15回)

5月 28日 (月)	10月 29日 (月)
6月 11日 (月)	11月 12日 (月)
6月 25日 (月)	11月 26日 (月)
7月 9日 (月)	12月 10日 (月)
7月 23日 (月)	1月 21日 (月)
8月 27日 (月)	2月 18日 (月)
9月 10日 (月)	2月 25日 (月)
10月 15日 (月)	



5

### 深日会館 健康道場ぷらす ★★★★☆(レベル3)

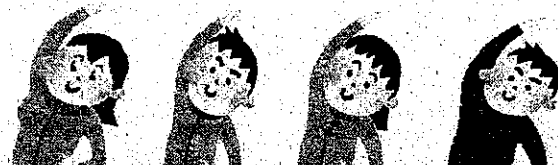
- ▼場 所：深日会館
- ▼時 間：10:00~11:30 (10:00~血压測定)
- ▼対 象：概ね60歳以上の住民
- ▼定 員：30名
- ▼持ち物：健康手帳、飲み物、タオルなど

イス体操を中心に、筋力を維持向上  
することでバランス・健康アップを  
目指します！



開催日 (全15回)

5月 31日 (木)	10月 18日 (木)
6月 7日 (木)	11月 15日 (木)
7月 5日 (木)	12月 6日 (木)
7月 19日 (木)	12月 20日 (木)
8月 2日 (木)	1月 17日 (木)
9月 6日 (木)	2月 7日 (木)
9月 20日 (木)	2月 21日 (木)
10月 4日 (木)	

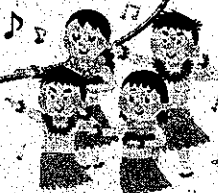


6

### 健康フラ体操 ★★★★☆(レベル2)

- ▼場 所：保健センター
- ▼時 間：13:30~15:00  
(13:30~血压測定)
- ▼対 象：概ね50歳以上の住民
- ▼定 員：30名
- ▼持ち物：健康手帳、飲み物、  
タオル、スカート  
など

ハワイアンのリズムに乗り、  
筋力をつけながら楽しく体操  
を行ないましょう♪



開催日 (全20回)

5月 30日 (水)	11月 7日 (水)
6月 6日 (水)	11月 21日 (水)
6月 20日 (水)	12月 5日 (水)
7月 4日 (水)	12月 19日 (水)
7月 18日 (水)	1月 16日 (水)
8月 1日 (水)	1月 30日 (水)
9月 5日 (水)	2月 6日 (水)
9月 19日 (水)	2月 20日 (水)
10月 3日 (水)	3月 6日 (水)
10月 17日 (水)	3月 20日 (水)

7

### おとこの健康道場 ★★★★★(レベル5)

男性の方を対象に、体力・筋  
力・体幹を鍛え、かつ背中を  
緩めて身体と心を柔軟に、  
体力アップを目指します！



- ▼場 所：保健センター
- ▼時 間：10:00~11:30  
(10:00~血压測定)
- ▼対 象：概ね60歳以上の男性
- ▼定 員：30名
- ▼持ち物：健康手帳、飲み物、  
タオルなど

開催日 (全17回)

6月 13日 (水)	10月 24日 (水)
6月 27日 (水)	11月 28日 (水)
7月 11日 (水)	12月 12日 (水)
7月 25日 (水)	12月 26日 (水)
8月 8日 (水)	1月 9日 (水)
8月 22日 (水)	1月 23日 (水)
9月 12日 (水)	2月 13日 (水)
9月 26日 (水)	2月 27日 (水)
10月 10日 (水)	

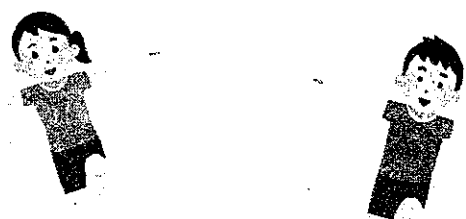
8

# ストレッチ!! 午前クラス

☆☆☆☆☆(レベル1)

正しいポーズで、血管・筋肉を  
ほぐし、健康意識を高めましょう

- ▼場 所：保健センター
- ▼時 間：10:00~11:30  
(10:00~血压測定)
- ▼対 象：概ね60歳以上の住民
- ▼定 員：30名
- ▼持ち物：健康手帳、飲み物、タオルなど



開催日 (全17回)

6月 1日 (金)	11月 2日 (金)
6月 15日 (金)	11月 16日 (金)
7月 6日 (金)	12月 7日 (金)
7月 20日 (金)	12月 21日 (金)
8月 3日 (金)	1月 18日 (金)
9月 7日 (金)	2月 1日 (金)
9月 21日 (金)	2月 15日 (金)
10月 5日 (金)	3月 1日 (金)
10月 19日 (金)	

9

# 体幹 バランスストレッチ 午後クラス

☆☆☆☆☆(レベル4)

筋膜リリース・体幹を整え、ゆがみを  
改善します。身体を若返らせリフレッ  
シュしましょう♪

開催日 (全17回)

6月 1日 (金)	11月 2日 (金)
6月 15日 (金)	11月 16日 (金)
7月 6日 (金)	12月 7日 (金)
7月 20日 (金)	12月 21日 (金)
8月 3日 (金)	1月 18日 (金)
9月 7日 (金)	2月 1日 (金)
9月 21日 (金)	2月 15日 (金)
10月 5日 (金)	3月 1日 (金)
10月 19日 (金)	

- ▼場 所：保健センター
- ▼時 間：13:30~15:00  
(13:30~血压測定)
- ▼対 象：概ね50歳以上の住民
- ▼定 員：30名
- ▼持ち物：健康手帳、飲み物、タオルなど

10

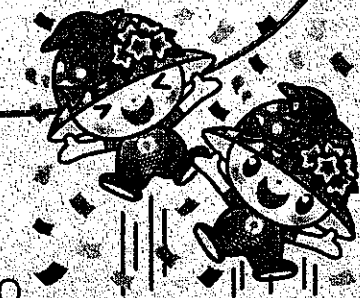
みんなでチャレンジ! 元気度アップ応援教室

# とれサポクラブ!

(トレーニングサポートクラブ)

ピアツァ5を利用して、気心の  
知れた者同士、楽しく運動してみま  
せんか?

友達同士などの仲間同士で一緒  
にからだを動かすお手伝いを始め  
ます。



▼内 容：グループ単位の運動を主とした講座で、次の3つの中から  
希望の内容を選んでいただきます。

- ① プールを利用した運動 (水中ウォーキング等)  
：火曜日 15:20~16:20
- ② トレーニングジム等を利用した運動 (体幹や筋力をつけたいグループに)  
：金曜日 14:00~15:30
- ③ フィットネススタジオを利用した運動 (体力に合わせた運動)  
：木曜日 14:00~15:30

- ▼場 所：健康ふれあいセンター ピアツァ5
- ▼対 象：おおむね30歳以上の住民グループ (1グループにつき5名以上。最大で10名まで)
- ▼日 時：①~③番を1講座 (1回) として、1グループにつき、おおむね月に1~2回で、  
6月~11月の間に連続して10回を限度とします。
- ▼持ち物：タオル、飲み物 (水・お茶など水分補給のできるもの)・健康手帳 等

▼お申し込み  
グループ単位でお申し込みいただき、申し込み時に、日時・内容についてご希望を伺います。

11

# 地域で元気に ないませんか

お近くの会館で気軽に集い、楽しく  
運動をしませんか?  
自主グループとしての活動を支援  
します。



▼内 容：次の運動の中からいずれかを、月1回、講師がグループへ訪問して計5回指導  
します。

訪問時間は、平日10時~15時で予約制です。

**イス体操 正しいラジオ体操 ウォーキング フラ体操  
スロージョギング 体幹 バランスストレッチ ノルディック・ウォーク等**

- ▼場 所：町内の各会館など (グループで会場の手配をお願いします)
- ▼対 象：おおむね40歳以上で15名以上のグループ
- ▼講 師：松井 ちひろ (岬町 運動士)
- ▼持ち物：タオル、飲み物 (水・お茶など水分補給のできるもの)・健康手帳 など
- ▼お申し込み  
グループの代表者よりお申し込みいただき、申し込み時に、日時・内容についてご希望を  
うかがいます。

## ▼お申し込み方法

○電話またはFAXでお申し込みください。お申し込みの際は、住所・氏名・生年月日・電話番号と、各教室名に番号をつけていますので、ご希望の教室番号名をお知らせください。（お申し込ただけの教室は1つです。）また、FAXでお申し込みいただく場合は、別紙折り込みの「参加申込書」欄に参加を希望する教室の番号を記入してお申し込みください。

ここに記載されている番号が教室番号です。ご希望の教室の番号をお知らせください。



○教室によって開催場所や日時が違いますので、事前に日程をよくご確認ください。

○「⑩とれサポクラブ!」「⑪地域で元気になりませんか」のお申込方法

グループ単位でお申し込みいただきます。申込の際は、代表者の方の住所・氏名・生年月日・電話番号とグループの人数、内容の希望をご連絡ください。

## ○申込期間 平成30年5月1日(火)～5月17日(木)

○申込が多数の場合は抽選となります。なお、抽選ののち、参加していただく教室のくわしい案内をあらためてご本人あてにお送りします。

○岬町が主催する、健康に関する教室に初めて参加される方を優先とします。

○以下の病気や症状に当てはまる方や、体調が気になる場合は、事前にかかりつけ医にご相談下さい。

高血圧、糖尿病、心臓病(不整脈を含む)、脳卒中、呼吸器疾患、骨粗しょう症や骨折、関節痛などの痛みなど

○継続して運動することに意味がありますので、期間中、必ず日程の半分以上に参加できる方がお申し込みください。

○運動の前には必ず血圧を測ります。

○大雨警報、洪水警報、大雪警報、暴風警報、暴風雪警報、高潮警報等いずれかの警報(波浪警報をのぞく)が発令された場合、教室活動は中止となります。ご理解とご協力をお願いします。

### ▼申込・問合せ

〒599-0392 岬町深日2000-1

岬町 しあわせ創造部 福祉課 (電話 492-2716)

保険年金課 (電話 492-2705)

〒599-0311 岬町多奈川谷川2424-3

岬町立保健センター (電話 492-2424)

FAXでお申込の方はこの面にご記入のうえ送信してください。

## 参加申込書

※⑩「とれサポクラブ！」⑪「地域で元気になりませんか」をご希望の場合は代表者の方

住所	〒599- 岬町		
氏名	ふりがな		
生年月日	年	月	日
電話番号			
希望教室	⑩「とれサポクラブ！」⑪「地域で元気になりませんか」をご希望の場合のみ)		
	参加予定人数  名		
希望内容	⑩「とれサポクラブ！」または⑪「地域で元気になりませんか」をご希望の場合) 例：⑩「とれサポクラブ！」の場合：①番を5回と③番を5回 ⑪「地域で元気になりませんか」の場合：ラジオ体操		

岬町役場 しあわせ創造部 福祉課 高齢介護係 あて

FAX 番号 492-5814



平成30年5月1日

住民のみなさまへ

岬町長 田代 堯

## 市民農園入園者の募集について

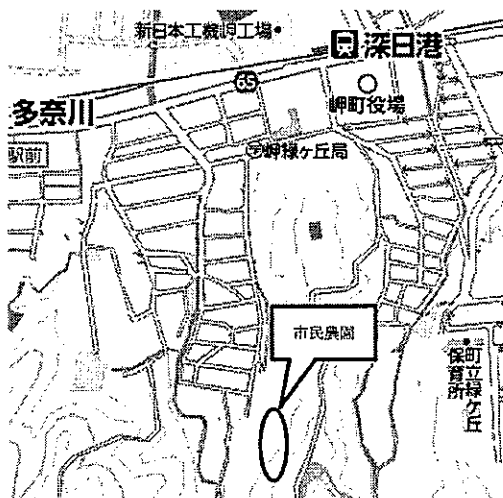
農作業を通じて自然にふれあい、農業に対する理解を深めてみませんか？

本町では、住民のみなさまに農業に親しんでもらうため、深日地区に市民農園を設けています。この市民農園の入園者を下記のとおり募集します。

### 記

1. 入 園 期 間 : 平成30年6月1日から平成31年3月31日まで
2. 申込受付期間 : 平成30年5月1日から平成30年5月31日まで
3. 募集予定区画数 : 40区画(1区画約30㎡)
4. 入 園 料 : 250円/月(入園月より3月末まで一括納入、その後、1年単位で一括納入)
5. 募 集 の 基 準 : 岬町住民(非農家世帯)であり、市民農園の趣旨を理解し、その利用に熱意があり、許可条件等を遵守できる方
6. 申込書設置及び受付場所 : 岬町役場 産業観光促進課 産業振興係

深日市民農園付近図



#### ▼問い合わせ

〒599-0392 岬町深日 2000-1  
岬町都市整備部産業観光促進課  
産業振興係  
電話 (072) 492-2749

住民の皆様へ

岬町長 田代 堯



「人権擁護委員の日」の特設人権相談について



昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行されたことから、毎年6月1日は「人権擁護委員の日」と定められました。

法務大臣から委嘱された人権擁護委員は、基本的人権尊重が社会生活で実現されるよう様々な活動を行っています。

岬町におきましては、この活動の一環として、下記のとおり岬町人権擁護委員による特設相談を実施します。相談は無料で秘密は厳守されますので、人権に関わる問題で悩んでいる方や気になっていることがある方は、この機会に是非ご相談下さい。

記

- ◆ 日 時 平成30年 6 月 1 日 (金)  
午前10時～12時・午後1時～3時
- ◆ 費 用 無 料
- ◆ 予 約 不 要
- ◆ 場 所 岬町役場敷地内 住民活動センター
- ◆ お問い合わせ 岬町総務部人権推進課 TEL492-2773

# 回 覧

回 覧 第 6 号

平成30年5月1日

住民のみなさまへ

岬 町 長 田 代 堯

## 岬 町 町 民 交 流 広 場 の 開 放 に つ い て お 知 ら せ

平素は、町行政の推進にご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

この度、夕野池・カイカ池埋立地広場整備工事が完了し、4月28日から夕野池町民交流広場及びカイカ池町民交流広場として、住民のみなさまに広く開放致しました。

広場は、地域住民の憩いと安らぎ及び健康づくりなど交流の場として使用することができます。

使用するにあたっての注意事項は裏面をご覧ください。

### 記

広場名称 夕野池町民交流広場 (岬町淡輪5759番地の1)

カイカ池町民交流広場 (岬町淡輪5758番地の1)

※裏面参照

※問合せ

岬町 都市整備部土木下水道課  
担当 是澤、寺田 TEL072-492-2744

## ※広場使用についての注意事項(岬町条例より抜粋)

・広場を使用するにあたって、営利を目的とする場合は町長の許可が必要になります。  
【行商その他これに類する行為や競技会、展示会その他これに類する催しをする場合、並びに、その他広場の全部又は一部を独占して使用する場合】

また、次のいずれかに該当するときは、広場の使用を許可しないことがあります。

- 公益又は良俗を害するおそれがあるとき。
- 広場の施設を損傷するおそれがあるとき。
- 広場の管理上支障があると認められるとき、など。

## ※位置図

