

「お試し体操広場」で一緒に体を動かしませんか



新たな年の始まりは新しいことを始めるチャンス！ですが、運動不足解消のために体を動かそうとした時、いきなり負荷のかかる運動から始めようとすると気が重くなってしまいかもれません。また、運動を始める時に「一人ではちょっと…」という人も、一緒に運動する仲間がいれば始めやすくなります。

まずは、皆さんと一緒に気軽に無理なく体を動かすことができる「お試し体操広場」に参加してみませんか。お問い合わせは、健康づくり課☎483-4646へ

お試し体操広場とは？

「運動不足を感じている人」「みんなで一緒に体を動かしたい人」に向けて、自宅でもできる健康維持のための「やちよ元気体操」や歌に合わせた体操を紹介します。

8月を除く毎月2回（1回30分程度）、八千代総合運動公園内多目的広場バスケットコート横を会場に開催しています。

運動が久しぶりの人は、身体を慣らすつもりで、はじめての人は無理のない範囲で一緒に体を動かしてみませんか。

散歩のついでにお気軽にご参加ください。

開催日程

予約や申し込みは不要。直接会場にお越しください。どなたでも参加できます。

▶日程 1月21日(火)・28日(火) (小雨中止)。以降の日程は、広報やちよの毎月1日号に掲載します ▶時間 午前9時～9時30分 ▶

場所 八千代総合運動公園内多目的広場バスケットコート横 ▶持ち物 飲み物 ▶その他 体調が優れない時は参加をお控えください



体操を用いた通いの場

市では、地域の中で体操を用いた通いの場の立ち上げに取り組んでいます。「定期的に近所の仲間と一緒に体操する活動を立ち上げたい」「自治会で会員が定期的に集まって体を動かす機会を作りたい」という人は、健康づくり課までお問い合わせください。

参加者の声

猪股さん (村上)

- ・初回から毎回参加しています。
- ・自宅近くの公園でも近所の人たちと毎朝ラジオ体操を始めて、今では、毎回20人くらい集まるようになりました。

山岡さん (大和田)

- ・最近、参加するようになりました。
- ・運動する習慣が身についたのと、お友達ができただけが良かったです。
- ・毎月2回の開催ですが、回数を増やしてもらえると嬉しいです。

小野寺さん (ゆりのき台)

- ・ここに来るまでに1時間ほどウォーキングしてから参加しています。運動する習慣が身につく良い取り組みだと思います。
- ・男性の参加者が少ないので、男性にもっと来てもらえると良いなと思います。

■1月1日～3日の休日当番医予定と受診案内 1月1日～3日の休日当番医は下表のとおりです。急に具合が悪くなったり怪我をしたときは、必ず事前に電話をしてから受診してください。診療時間は、昼休みを除く午前9時から午後5時。休日体制のため新型コロナウイルス感染症の

検査は基本的に対応していません。当番医が変更する場合がありますので、市ホームページまたはテレホン案内で最新情報のご確認を。テレホン案内の電話番号は6ページ「夜間・休日急病診療」に記載。夜間急病時の当番医も同案内で確認できます。(健康福祉課☎421-6731)

診療日	外科系	内科系	その他	歯科		
1/1(祝)	新八千代病院 米本2167 ☎488-3251	新八千代病院 米本2167 ☎488-3251	杉岡小児科 八千代台東1-20-7 ☎485-3177	加藤眼科 勝田台1-14-72 ☎484-0406	平嶋歯科医院 大和田新田63-5 ☎450-4050	ひるま歯科医院 上高野306 ☎480-8211
1/2(木)	セントマーガレット病院 上高野450 ☎485-5111	セントマーガレット病院 上高野450 ☎485-5111	どいこどもクリニック 八千代台西2-2-7 ☎483-4885	緑が丘セントラル クリニック(心療内科) 緑が丘1-4-1カムザスグ エアエスタシオン2階 ☎450-6604	勝田台歯科医院 勝田台1-3-7 ☎485-4182	ハミング歯科医院 大和田新田354-203 ☎459-7706
1/3(金)	ゆりのき整形外科 ゆりのき台1-2-2 ☎487-0081	ひらお循環器科内科 クリニック ゆりのき台5-1-1 イーグル八千代ビル1階 ☎487-1515	小松こどもクリニック 緑が丘西4-2-1 ☎458-7700	下総病院(精神科) 米本2472-2 ☎488-2135	はんだ歯科 大和田新田510-2 プログレス花通1階 ☎458-6488	ほりうち歯科 緑が丘2-2-9 第2秋葉ビル2階 ☎458-1248

「2025年農林業センサス」を実施します

農林水産省は、農林業・農山村地域の実態を把握するため、農林業を営む世帯や会社などを対象に「2025年農林業センサス」を行います。調査基準日は2月1日。結果は、行政施策の基礎資料として活用されます。1月中旬から県知事任命の調査員が伺いますので、回答にご協力をお願いします。

(情報政策課統計調査班☎(421)6706)

市立小・中・義務教育学校などの体育施設を開放します

会員が10人以上かつその過半数が市内在住か在学・在勤で、スポーツ活動を目的とする団体を対象に、市立小・中・義務教育学校などの体育施設を開放します。営利目的の使用はできません。6年度に年間登録した団体も改めて申請が必要です。申請には普通救命講習受講者が2人以上いることなどの条件があります。詳しくは、市ホームページまたは文化・スポーツ課☎(481)0305へお問い合わせください。

▼使用期間 4月1日～8年3月31日 ※学校行事など使用できない日があります ▼開放場所/時間 ①小学校体育館/月曜～金曜日の午後6時～9時、土曜・日曜日、祝日の午前9時～午後9時、②小学校運動場/土曜・日曜日、祝日の午前8時～午後5時(10月～3月は午前9時～午後4時)、③中学校および義務教育学校体育館・武道場/午後7時～9時、④旧阿蘇・旧米本・旧米本南小学校体育館/午前9時～午後9時、⑤旧米本小・旧米本南小学校運動場(運動場の維持管理ができる団体に限る)/午前8時～午後5時(10月～3月は午前9時～午後4時) ▼申し込み 1月20日(月)～31日(金)の平日に申請書類を文化・スポーツ課窓口へ持参。申請書は1月14日(火)から同課、公民館窓口(大和田公民館を除く)に配架するほか、市ホームページからダウンロードできます ▼後日調整会議を開催します。申請した団体は必ず参加してください (文化・スポーツ課)

市民活動団体公益事業補助金を交付します

7年度に市民活動団体が行う公益的な事業に係る経費に対して、市民活動団体公益事業補助金を交付します。補助の条件など詳しくは市ホームページかコミュニティ推進課へ。参加表明は、1月6日(月)～24日(金)午後5時必着。※7年3月の市議会での予算案の可決をもって実施します。

(コミュニティ推進課☎(485)1375)

各種証明書のコンビニ交付サービスを一時停止します

1月15日(水)終日は、メンテナンス作業のため、所得課税証明書を含む各種証明書のコンビニ交付サービスが利用できなくなります。ご理解とご協力をお願いします。

(戸籍住民課☎(421)6719、市民税課☎(421)6691)