

いきいき 仲間たち



35周年へ 元気にステップ!

フォークダンスサークル 「さざなみ」

そろいの赤いスカートに軽やかなステップで踊るのは、今年、活動30周年を迎え、10月に記念パーティーを開催したフォークダンスサークル「さざなみ」の皆さんです。

「さざなみ」が発足したのは、昭和61年。当時、市民体育館主催の「体操教室」が終了し、リズム体操やフォークダンスなどを習っていた生徒たちから、「ダンスをもっと続けたい」という声が上がりました。そこで、指導者の渡邊幸子先生を中心に、自主グループとして「さざなみ」が発足。現在、50～80歳代と幅広い年代の15人が、市民体育館で週1回の練習に励み、茂原市の文化祭などで披露しています。

フォークダンスには手や足の動き、体の向きなど様々な要素がありますが、練習を重ねることで年齢を問わず楽しめます。また、手と手

取り合い、一体感を感じられるのも魅力です。「ステップを覚えることで頭を使い、認知症予防にもなるし、足腰も丈夫になりました」、「週1回集まることで、みんなとおしゃべりできるのも楽しい」と、皆さん笑顔で話します。

活動を長く続けられるコツを伺うと、「さざ波のように穏やかに続けていくことかしら」と、最年長のメンバー。また、今後について渡邊先生は、「もっとメンバーを増やし、35周年に向けて元気に活動していきたい」と、にこやかに話してくれました。



▲30周年記念パーティーの様子

防災・防犯に関する情報を携帯電話にメールで配信

**もばら安全安心メールを
ご利用ください**



◆パソコンやスマートフォンからは、
「茂原市公式サイト」→「もばら安全安心メール」
◆スマートフォン以外の携帯電話からは、
右の二次元コード



※高齢者等を対象に、防災情報を自宅の電話・ファックスに配信するサービスも行っています。
お問い合わせは、総務課 ☎(20) 1 5 1 9、FAX(20) 1 6 0 2



●防災行政無線が再確認できます
フリーアクセス しみんは 1 1 9
0120 (438) 119

●携帯電話、PHSからは
☎ 0475 (22) 7290

災害情報確認

【利用例】

●NHK総合テレビのデータ放送⇒
「dボタン」⇒「地域の防災・災害情報」
⇒「避難情報」で確認。

●Yahoo!Japan⇒「天気」⇒「避難情報」
⇒「都道府県を選択」⇒「千葉県」で確認。



日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
11月3日(木)	鈴木 医院 ☎22-2630	穴倉 病院 ☎24-2171
11月6日(日)	宮山 医院 ☎22-4873	三枝 医院 ☎25-2203
11月13日(日)	吉田 医院 ☎34-3045	君塚 病院 ☎25-1811

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。
中央消防署指揮情報係 ☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。

子ども急病電話相談 実施：千葉県

お子さんの急な病気で心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。

8 0 0 0 ☎043(242) 9 9 3 9
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)
相談日時 毎日 19時～翌6時