

# いきいき 仲間たち

## 体も健康、 心も元気。

### さわやか歌謡クラブ



▲一緒に歌を楽しみたい方、募集中です！

「アー・エー・イー・オー・ウー」と、腹式呼吸で発声練習をしているのは、今年、設立33年目を迎えた「さわやか歌謡クラブ」の皆さんです。

会員は60～80歳代の男女55人。毎月第2・3・4金曜日に総合市民センターに集まり、歌を通して親睦を深め、体も心も健康につながることを目的に活動しています。

歌の主なジャンルは、「かぼちゃの花」「宇奈月の雨」などの昭和の歌謡曲。会員の皆さんは、講師の山内兼王先生が選曲した男性の曲2曲、女性の曲2曲を、3カ月の練習で覚えています。正しいメロディーや歌の解釈、歌唱法などの丁寧な指導があるため、会員の皆さんは4～5回の練習で計4曲を歌えるようになるそうです。

メンバーからは、「発声練習が特に楽しい」「覚えた歌をカラオケなどで歌えるのが嬉しい」「休

憩時間にみんなでおしゃべりする時間も楽しい」などの声があり、このクラブを通してそれぞれの楽しみを見つけています。また、2月の「ふれあいまつり」や9月の「芸能発表会」での歌の披露もやりがいの一つになっているようですが、会長の森屋圭子さんは「施設訪問など、もっと発表の場所を増やしたい」と話します。

最後に、森屋会長に今後について伺うと、「会員の皆さんがいつまでも元気で歌えるように続けていき、この会を設立してくださった方達の想いも引き継いでいきたいです」と優しい笑顔で話してくれました。



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、  
「茂原市公式ウェブサイト」→「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(金)	ポプラクリニック ☎23-3111	菅原病院 ☎25-1171	
11月 5日(日)	渡辺医院 ☎27-7733	穴倉病院 ☎24-2171	
11月12日(日)	鷗沢外科内科クリニック ☎34-2496	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**  
(プッシュ回線・携帯電話)

**☎043(242) 9939**  
(ダイヤル回線)  
相談日時 毎日  
19時～翌6時