

行事を行うための焼却  
 ②農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却  
 ③たき火、その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの

なお、周辺地域の生活環境に十分配慮する必要がある。臭いや煙で、周りに迷惑をかけるないようにしましょう。

環境保全課(6階)  
 ☎201504、FAX201604

**労働力調査へのご回答を  
 お願いします**

総務省統計局と千葉県では、毎月、労働力調査を実施しています。

この調査は、国の経済政策や雇用対策などの基礎資料を得ることを目的とした重要な調査で、総務省が毎月公表している『完全失業率』は、この調査をもとに発表されています。

対象となった世帯には、調査員が伺いますので、調査へのご回答をお願いします。

◆調査対象は東郷地区の一部の世帯

◆調査期間 12月～4月(準)

備調査1カ月、本調査4カ月)  
 ※調査員は、千葉県知事発行の調査員証を携帯しています。

☎043(223)2220

**プレミアムフライデーは  
 「健幸フライデー」!**

今年4月から、保健センターで開催されている『健幸フライデー』をご存知ですか?

体と頭を動かす2時間。ご当地体操を通じて継続した運動習慣をつけ、体と頭も「健幸」いっぱいになる教室です。

毎月の参加者も大募集!  
 11月30日(金)・12月21日(金)・平成31年1月25日(金)・2月22日(金)・3月29日(金)いずれも10時～12時(受付9時30分) / 会場 保健センター

※申込不要。参加者にはお土産を用意しています!

☎043(223)2220

**健康生活推進コーナー**

**運動習慣をつけましょう!**

皆さん、運動習慣はありますか?

一般的に「運動習慣がある」とは、「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上続けている」ことを指します。

厚生労働省が毎年実施している国民健康・栄養調査では、運動習慣がある人の割合は、男性33・3%、女性27・5%で、10年間の推移をみると大きな変化は見られません。また、20～40代の女性に限っては2割にも満たないという結果になっています。

定期的な運動は、生活習慣病の予防や改善につながり、運動習慣のある人は、運動習慣のない人に比べて生活習慣病の発症や死亡のリスクが低いことが報告されています。

さらに運動は気分転換やストレス解消につながるため、こころの健康を保ち、認知症のリスクを下げるといった効果も期待できます。特に高齢者は積極的に体を動かすことで生活機能低下のリスクを軽減させ、自立した生活をより長く送ることができるというメリットもあります。

そこで運動習慣をうまく定着させる3つのコツをご紹介します。

します。

- ①小さな達成感を励みにする
- ②日常の習慣や他人との約束事と結びつける
- ③楽しみと結びつける

楽しみながら運動することで心身ともに健康的な生活を送りたい!

茂原市健康生活推進員会  
 五郷支部 吉野佳知子

☎043(223)2220

**募 集**

**NPO法人ナルク茂原  
 会員募集**

人生百年時代 中高年の社会参加と生きがいづくりに。

**◆ナルク茂原「いちごの会」**

活動内容 会員相互および地域高齢者への助け合い活動、子育て支援や環境美化等の社会貢献活動、サークル会や研修会等の自立活動 / 対象 中高年男女 / 年会費 3千円 / 申込方法 電話またはFAX  
 ☎043(223)2220

善意をありがとうございます (敬称略)



**市へ**

- ▽坂田 道治 (金3万円)
- ▽宮地 治彦 (金3万円)
- ▽中村 洋一郎 (金2万円)
- ▽御園建設株式会社 (金1万2200円)
- ▽小島 優一 (金1万円)
- ▽東部台文化会館へ (体育センター扇風機1台)
- ▽社会福祉協議会へ
- ▽金坂医院 (金15万円)
- ▽SDスキー倶楽部 (金8万3320円)
- ▽株式会社小沢工務店 (金2万円)
- ▽民謡舞踊おたのしみ会 (金1万円)
- ▽NPOふるさと未来ネットワーク (金9018円)
- ▽大多喜ガス株式会社 (金4529円)
- ▽伊藤 瑞枝 (金2千円)