

七夕おどり参加者を募集

7月28日⑩16時〜/曲目⑩
七夕まつり、茂原音頭、茂原
花音頭/申込締切⑩7月1日
⑩/※ゆかた、履物などは自
由ですので各自で用意してく
ださい。

お問い合わせは、
市生涯学習課（9階）

☎(20)1559、FAX(20)1607へ。

茂原七夕まつりで

露店を出店する方へ

茂原七夕まつりの開催にと
もなう露店等の特別な出店を
予定している方は、公用地、
私有地を問わず、茂原七夕ま
つり実行委員会の許可が必要
になります。

茂原七夕まつり開催当日
は、発行された許可証の提
示・掲示がない場合には、営
業を停止して頂く等の指導を
することがあります。※出店
を希望される方は、茂原商工
会議所・市生活課・市商工観
光課の窓口で書類を配布しま
すので必要事項を記入して申
請手続きを行ってください。

お申し込み、お問い合わせは、
茂原七夕まつり実行委員会
(茂原商工会議所内)

☎(22)3361へ。

**平成25年10月から市北西部区域の
「デマンド型乗合タクシー」実証運行を開始します!**



「デマンド型乗合タクシー」とは、現在の市民バス（西部コース・北部コースの一部）に替わり市北西部区域に導入する、当該区域内に居住し、事前に登録された方を対象に、自宅またはあらかじめ指定された乗降ポイント間を利用者が乗り合って運行する乗合タクシーです。

利用登録については、事前にお問い合わせください。

【運行日・時間帯】(予定)

週3日(月・水・金) 祝日を除く
8時~17時

【運賃】(予定)

400円(小学生未満無料)
(身体障害者手帳・療育手帳・精神保健福祉手帳の所持者、その
介助者、運転経歴証明書所持者は200円)
なお、市民バスの他のコース(南部コース・東部コース・北部
コース[JR外房線以東])は、平成25年10月より、経路・運行日等
の見直しを図り続けます。

お問い合わせは、市生活課(2階) ☎(20)1505、FAX(20)1600へ。

保健委員会コーナー

始めようウォーキング

最近、歩いている方を多く見かけます。目的は健康増進のためですか?それとも気分転換ですか?外に出て自然に触れることにより、脳の活性化を促し心身共にリフレッシュできます。

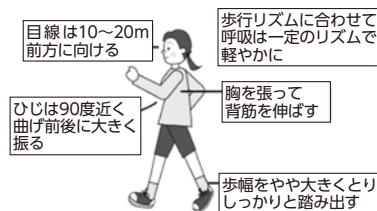
初めての人は散歩から、無理をせず会話が出来る速さで歩きましょう。まず自宅周辺を少しずつ遠回りしながら、距離を延ばしていきます。緑豊かな公園・きれいな草花を植えている家や、近くの神社など新発見もあるでしょう。

歩くことに慣れてきたら、運動効果を高めるために、エクササイズウォーキングに挑戦しましょう。正しい姿勢を心がける事により、老化防止・肥満予防・ストレス解消・生活習慣病予防・骨粗しょう症対策等の効果が散歩以上に高く得られます。

保健委員会で催す健康教室では、正しい靴の履き方・靴紐の結び方や正しい姿勢を学ぶ事が出来ます。その他に

も、ノルディックウォーキングや歩き方に変化をつけたら、途中で取り入れた方が良いストレッチ等も役立ちます。

効果的なウォーキング



健康教室に参加してウォーキングを始めた方々の声

- ・片足立ちでくつ下を履けるようになった
- ・階段の手すりに頼らなくなった
- ・教室参加で知らない人との会話が楽しかった
- ・初めての道や街並みがおもしろかった

保健委員会では、市内散策にお勧めのコースをまとめたウォーキングマップを作成し、保健センターで配布しますので、ぜひ活用してください。

茂原市保健委員会広報委員会
お問い合わせは、
市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。