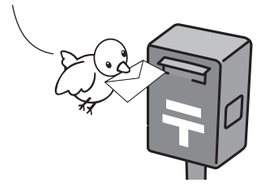
あなたの声を聞かせてね！

お便り待ってます！



●人間ムツゴロウ

古谷ヒロ子さん

5月にわが家でも田植えをしました。

小学校2年生の孫の一貴は、田んぼに入りたくて、知り合いの6歳のみゆちゃんと入ったとたん、こんな姿…。

まるで人間ムツゴロウになってしまいました…笑。

今は、なかなか自然で遊ぶ事のできない子どもたちです。少しでも自然で遊べる環境作りができたらと思います。

●ビワの木

母子草さん

結婚記念に植えたビワの木が大きく立派になりました。

ビワの葉は、温灸や生葉の湿布など、ご家庭でも利用ができます。

また、葉の焼酎漬けも、傷や痛みに効果があるようです。

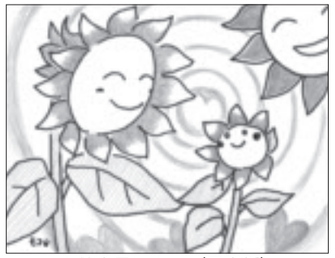
ビワは鉢植えでも育ちます。皆さんも一本植えてみませんか。おいしい実も味わえます。

●火災警報器設置の義務化について

匿名さん

住宅に火災警報器を設置することが義務化されたそうですね。地域によっては消防の人に説明会を開いていただいて、詳しい説明を受け、取り付け業者も紹介してもらったということです。

お知らせだけではよくわからないことも、説明会を開いていただけるとわかりやすいと思いました。



▲鈴木モコさん（西高橋）

お便り大募集！

広報紙の感想や、あなたの周りの身近なできごと、皆さんに教えたいくらしの知恵、イラスト、ペットの写真などをお寄せください。投稿の際には左側の封筒をお使いください。毎月の締切はありません。いつでもお待ちしています。

町長室から

芳賀町長 豊田征夫

平成21年度は、重点施策として4事業をあげています。

その一つに「健康づくりの推進」があります。健康づくりには「自分の健康は自分の手で」という意識が大切です。

私が「自分の健康は自分の手で」と始めた散歩は、もうすぐ3年目に入ります。何はともあれ、まずは毎日継続して続けることが大切。雨の日以外は、暑い日も寒い日も、毎日休まずに続けています。

雨の日でも、テレビ体操などをして体は動かすようにしています。

町長職に就いてから忙しい日々を過ごしています。疲れた時や、酒の席が続いたりして、起きるのがつらい朝もありますが「こんな時こそちゃんと起きて散歩することが大事なのだ」と、自分で自分を励まし起きだします。

散歩の速度は、1㎞10分を目安に約40分。ちょっと汗ばむ程度の速さです。土日の時間に余裕がある時は1時間くらい歩くこともあります。

こうして続けている散歩は、普段の生活では使われない部分の筋肉を刺激し自然に鍛え、運動不足解消にも役立っています。

実際効果はてきめんです。疲れが早く取れるのを実感したり、肩こりや足腰の痛みを覚えることもありません。

また、昨年6月の人間ドックで69・4㎏だった体重が、今年は3・9㎏減の65・5㎏になりました。指摘を受けていた中性脂肪も、基準値スレスレながら148に改善されました。

また、散歩の途中、ナス栽培をしているOさんや毎朝水田の水回りに来る篤農家のNさんたちと作柄・転作・役場の仕事・新聞で話題となっていることなどについて、立ち話をするのも楽しいものです。散歩の後は、家庭菜園で新鮮野菜を収穫し、朝食で野菜の味覚を満喫します。

健康づくりに気を配り、町政に最高の状態で取り組めるよう、今後も努力してまいります。

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

のりしろ