

歩こう！走ろう！ 体かづくり！！

三隅町トリムコース

このコースは誰でも自由に自分の体力や体調に合 三隅町教育委員会
わせて健康づくりにご利用下さい。

ジョギングコースを利用される皆さんへ

- このコースは機材のためコースではありません
- ゆっくり歩かぬペースでむのりないランニングをしましょう
- コースは車も通りますのでカーブや橋等は特に気をつけましょう
- 薄着運動をし、かり行、てから走りましょう

次のような場合はランニングはかまじょう

注 こんな時には運動は
止めましょう

性別	1000	2000	3000
男子	7	15	23
女子	8	16	25
男子	8	16	25
女子	8	17	27
男子	9	17	29
女子	9	18	28
男子	9	20	31

※コース内の事故については、その責任は負いません

正しい選挙明い政治
三隅町明い選挙推進協議会

みんなのひろば

このページは、町民の皆さんのページです。皆さんの身近に見、聞きした話題、趣味や文芸、わが家の味じまん、腕じまん、そして、日ごろ町や身の回りのことについて感じていることなど、お気軽に総務課へご連絡ください。取材に伺います。

◎応募先・連絡先
三隅町役場 総務課 企画係 ☎(03)三

下地区体力づくり ジョギング大会

すでに上地区、中地区にジョギングコースが設定されており、このたび下地区に三つ目のコースが新設されました。これを記念して七月六日、ジョギング大会が開催され美祢市教育委員会の岡崎秀彦講師による「ジョギング教室」があり、終了後コースを全員（子ども九十人、大人四十人）で走りコースのお披露目が行われました。

体力づくりと親睦を目的に設定されたものでありこれを機にジョギングクラブの結成が図られ親子、スポーツ仲間の集いの場として定期的にジョギングの日を設け「健康宣言の町」にふさわしい体力づくりコースとして活用されることが望まれます。



たのしみ多い健康相談日 (沢江・上ゲ自治会)

毎月第三月曜日は定例の健康相談日です。集った人員は三十二名で、この内十二名の若役が「野菜を使った料理」の実習です。出来上がった時は勿論ですが、途中の賑やかなこと。一方健康相談は進んでいます。調理組は手すきを見てはこれに加わり、老人クラブは自分達が終ると定例会を開き、それらは併行して進みます。出来上がった折り詰めは

揃って会食したり、時には持ち帰って家庭で試食したりします。有難い事は、自治会での生活文化部としての位置づけと、老人クラブとの共同活動が出来ることです。これから皆で知恵を出し合っで、「孤立しない生活をしよう」を相言葉に進んでいきたいと思っています。

善意ありがとう
松島野営場の清掃については、天理教（長門、大津支部）や豊原スポ少、町巡回相談員、野波瀬自治会等のご協力により大変きれいになりました。皆さんありがとうございました。

「リサイクル」浅田小 ふれあいバザー

夏休目を目前にひかえた、七月十八日、浅田小学校育友会では「ふれあい即売会」を行いました。子ども達に少しでも良い環境の中で学校生活が過せるように、何かを残してやりたいとの願いをこめて、陶芸品、手芸品、観葉植物、野菜、手作り石けん、家庭用品、まんじゅう、ポン菓子等：この日は個人懇談の日でもあり、コーヒー&ケーキコーナーでは、お母さん達の待ち合いの場、語らいの場として、大繁盛でした。忙しい中、労をいとわず作品を提案された人、早くから準備に携わった人、売る人、買う人、会場作りの男性役員等、みんな協力したふれあいの場であったと思います。今年浅田小、創立90周年の記念すべき年、過去にない盛り上った一日でした。



浅田小
育友会