

教室紹介!!

その2

ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、ポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類です。

上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です!

四季の変化を感じながら、「歩きの質」を高めてみませんか?

第2・4週 火曜日 午前9:30~11:00 開催中!!

お問合せ 町民交流センター「虹のプラザ」
虹のプラザ事務室まで

※この事業はおおいだ健康づくりポイント事業の対象です。
※コロナ対策を講じたうえで実施しています。



(写真は昨年開催時のものです)



大石田町地域おこし協力隊コラム

こんにちは! 前回投稿した際、プランターでミニトマトを栽培した様子を書きましたが、あれから毎日たくさんミニトマトが育ってくれました。娘と一緒に収穫し、赤くなったミニトマトを見つけると教えてくれるようになりました。自分で作ったものだからこそ、安全と安心で収穫したての新鮮な野菜を楽しむことが出来ました。娘も自分で収穫した野菜を食べることで、貴重な経験に繋がったのではないかと思います。

また、近隣の方からはキュウリやナス、ししとうなど夏野菜を分けていただく機会が増え、とても嬉しかったです。レシピや保存方法なども教えて頂き、普段より楽しく料理することができました。

お店で見えないような大きなナスやキュウリもいただき、とてもみずみずしく、多く水分を多く含んでいるので、体を冷やし、栄養を摂るとともに夏バテ対策をすることができました。関東に住んでいた時に、野菜を分けて頂く習慣は無く、とても新鮮で町内の方とのコミュニケーションも取れ「子どもたちがバクバク食べてますよ!」と報告すると、とても喜んでくれたので、こちら嬉しく思いました。

(大野 あかね)



KOEnoKURA こえのくら SNS フェイスブックで発信中! 「大石田町いいとこだにゃっす」/ ブログ・フェイスブックも更新中です。

死亡事故ゼロ90日目

(9月15日現在)

大石田町の交通事故発生状況

(令和2年1月1日~9月15日)

- 発生件数 10件 (±0件)
 - 負傷者数 9人 (-2人)
 - 死亡者数 2人 (+2人)
- ※()は前年比

毎月1日は「大石田町民交通安全行動の日」

!ご注意!

秋になり夕暮れが早くなっています。車を運転するときは、早めのライト点灯とハイビームを積極的に活用しましょう!

また、歩行者の死亡事故の約7割は夜間に発生しています。夜間に出歩く際は、ピカピカ光る反射材や懐中電灯等を活用しましょう!

10月の主な行事予定

日	行事予定
3(土)	紙類・廃タイヤ・廃バッテリー・小型家電回収/午前6時30分~午前7時30分/役場駐車場 赤い羽根共同募金オープニングセレモニー/午前10時/ふたば児童センター
5(月)	母子健康手帳交付・健康相談/午後1時30分/役場相談室
8(木)	年金相談/午前10時~午後3時/役場101会議室 ※新庄年金事務所への事前予約が必要です。☎0233-22-2050
11(日)	大石田町スポーツレクリエーションフェスティバル ・総合開会式/午前7時30分/虹のプラザ ・勤労者ソフトボール大会/大石田中グラウンドほか ・町民グラウンドゴルフ大会/町スポーツ広場 ・スポーツ少年団のつどい(ドッジボール大会)/大石田中体育館
14(水)	心配ごと相談/午後1時30分~4時/社会福祉協議会 行政相談/午後1時30分~3時30分/虹のプラザ小会議室
18(日)	大石田町防災訓練/午前8時30分~正午/東町地内
19(月)	母子健康手帳交付・健康相談/午後1時30分/役場相談室
21(水)	大石田町結婚祝賀記念式典/午前11時/ JA大石田宮農センター
26(月)	農業委員会総会/午前10時/大会議室

※都合により日程が変わる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

日曜・休日急患の当番医

10月 診療時間: 午前8時30分~午後5時

日	当番医院名	電話
4(日)	さかえクリニック	(53)8181
11(日)	おくやま内科医院	(24)0980
18(日)	吾妻クリニック	(35)2021
25(日)	清治医院	(23)2125

家族の健康管理に気をつけて

短歌

あなたの文芸欄

俳句

大陽がサンサンと照る天気の日ほまきに絶好の洗濯日和
茂吉翁最上の洪水好みしとふこの濁流もすでに見たるや
墓守りのごとくに咲きたる百合の花盆花添へて香をたきをり
ねえ知ってた夕日の影は水色になることわれの影が問ひくる
焼香の作法について親族と談笑できる年齢となつて
学生われの手紙に「大石田の恩」を讀ふる返事給ひき(斎藤茂太氏)
三代目町長の命受け町づくり特殊堤防けふに活きある
リモコンのdボタンを押しわが町の天気を調べる小雨降る朝
かたはれにナスビを挽ぎて箱に詰め店に卸せば昼ちかきなり

海 伊 杜 富 小 小 鈴 八 鈴
藤 藤 櫻 玉 関 木 敏 木
忠 哲 匠 榮 春 祐 多 智
男 夫 一 太 歌 子 喜 恵
美

人の行く裏に道あり花野山
たつぷりと茄子漬け置いて妻旅に
冠水にめげず色づく稲穂波
雨降らず秋大根蒔く好機待つ
稲穂首掴み見定む農夫かな
まつげつたうあせ終戦記念日の朝
万緑や仏捨菫塔をふところに

星 高 斎 木 柏 五 青
川 橋 藤 村 倉 十 木
紀 徹 静 満 ヤ 隆 隆
一 郎 子 喜 子 司 女