

回覧板の取り扱いに関するお願い

市からの回覧は、行政からの情報をお伝えする大切な手段の一つとして行っております。

しかしながら、回覧板を介しての新型コロナウイルスへの感染リスクに関するご意見等もいただいておりますので、感染予防のため、以下の点に気をつけていただきますようお願いいたします。

- ・回覧板については、なるべく直接の手渡しを避け、可能な限りポスト等へ投函してください。
- ・回覧板を受け取った後は、日常生活と同様に石鹸による手洗いやアルコール消毒を行ってください。



地域の担い手の増やし方

定員50名
(先着順)

地域には多種多様な課題や特性があり、まちづくりに取り組むには様々な知恵と多くの方の関わりが必要になります。

では、そうした地域の担い手を増やすにはどのようにすればいいのでしょうか。

本セミナーでは、仕事や子育てで地域に関わる機会が少ない若年層、働き世代に焦点を当て、地域に関心を寄せる方が無理のない形で、まちづくりに参画できるよう、関わる機会の作り方や参加しやすい方法等を学びます。

日時 令和4年2月1日(火) 14時～16時

会場 大網白里市保健文化センター3階ホール

(大網白里市大網100-2) ※市役所駐車場利用可

プログラム

14時～14時05分	開会
14時05分～15時15分	講演「Beyondコロナの地域づくり～若年層・働き世代が地域活動をしたいくなるしかけづくりを学ぶ～」 合同会社J-doc company 代表社員 影山貴大氏
15時15分～15時55分	事例発表「大学関係人口を育む南房総市と千葉工業大学との地方創生PJ」 千葉工業大学 非常勤講師 青木秀幸氏
～16時	閉会

- ・会場は会場定員の半数以下の人数で使用します。
- ・発表者及び参加者には受付時に検温と手指の消毒に御協力をお願いします。
- ・当日、体調が優れない場合には参加を控えるようお願いします。

講師プロフィール 影山 貴大氏

松戸市、鎌ヶ谷市、印西市等にてNPO支援センターのコーディネーターを歴任。2014年にまちづくりのコーディネート業務を行う合同会社J-doc companyを設立、代表社員に着任。数々のまちづくりプロジェクトのファシリテーションやコーディネーションを行う。NPO、行政、企業、それぞれの立場でのコーディネーションを経験しているため、それぞれの視点に立ちバランス感覚のあるコーディネーションに定評がある。



申込方法(令和4年1月25日(火)締切)

下記の申込先まで「氏名、住所、所属団体、メールアドレス、電話番号」をお知らせください(メール・電話・FAXのいずれかにて)。

問合せ・申込先 大網白里市地域づくり課 市民協働推進班

TEL:0475-70-0342 FAX:0475-72-8454

E-mail: chiiki@city.oamishirasato.lg.jp

令和3年分確定申告、令和4年度市県民税申告について (電子申告、郵送による申告にご協力ください)

電子申告、郵送による申告は、申告相談会場内で長時間お待ちいただく必要がなく、新型コロナウイルスの感染への不安もなく行うことができますので、積極的にご活用願います。

所得税の確定申告

- ・ご自宅のパソコンやスマートフォンから「マイナンバー方式」または「ID・パスワード方式」による **e-Tax 申告** へのご協力をお願いします。
- ・国税庁ホームページで確定申告書を作成し、税務署へ郵送で提出することも可能です。

市県民税(住民税)の申告

- ・郵送での提出にご協力をお願いします。
- ・毎年1月下旬に、市県民税の申告が必要と思われる方へ申告書を送付していますが、希望者への郵送も受け付けていますので、希望される方は税務課市民税班までお問い合わせください。
- ・申告書のほか、説明書及び返信用封筒を同封していますので、自宅で記入の後、資料を同封し、お近くの郵便ポストへ投函するだけで済みます。
- ・郵送による申告で、市県民税申告書の控えに受付印が必要な場合は、「提出用」・「控用」の両方に記名をして、控の返信が必要な旨のメモと切手を貼った返信用封筒を同封したうえで送付してください。

その他注意事項等

- ・会場に留まる時間を短くするよう、医療費控除の明細書(内訳書)、収支内訳書(営業・不動産・農業)は事前に作成し持参してください。作成していない方は相談受付をお断りする場合があります。
- ・次の内容(所得等)に該当する方は、市の会場では相談に応じることができませんので、東金税務署が実施する申告相談を利用願います。

- | | |
|-----------------------|----------------|
| ★住宅借入金等特別控除(1年目)のある方 | ★青色申告・損失申告を行う方 |
| ★準確定申告(亡くなった方の申告)を行う方 | ★譲渡所得のある方 |
| ★先物取引・山林所得のある方 | ★雑損控除のある方 |
| ★国外の親族を扶養にとる方 | ★贈与税や消費税の申告が必要 |

市で行う申告相談の日時・会場は下記のとおりです。

注) 新型コロナウイルス対策に伴う緊急事態宣言の発令内容及び感染状況等により内容に変更が生じる場合もあります。

市ホームページで最新情報を随時確認してください。

令和4年		会場及び受付時間 午前の部 9:00～11:00 午後の部 13:00～16:00	
日付	曜日	中央公民館 1階講堂	農村環境改善センター いずみの里 農事相談室
2月16日	水	○	○
2月17日	木	○	○
2月18日	金	○	○
2月21日	月	○	×(実施しません)
2月22日	火	○	○
2月24日	木	○	○
2月25日	金	○	○
2月28日	月	○	×(実施しません)
3月1日	火	○	○
3月2日	水	○	○
3月3日	木	○	○
3月4日	金	○	○
3月7日	月	○	×(実施しません)
3月8日	火	○	×(実施しません)
3月9日	水	○	×(実施しません)
3月10日	木	○	×(実施しません)
3月11日	金	○	×(実施しません)
3月14日	月	○	○
3月15日	火	○	○

○：申告相談を実施 ×：申告相談を実施しない

皆様へのお願い

- 例年、「午前の部」は大変混雑します。比較的混み合わない午後の部の時間帯での受付・来場にご協力ください。
- 混雑状況により、受付を早く締め切る場合があります。
- 新型コロナウイルスの感染リスクを避けるため、会場（施設）が開場する8時30分前からの順番待ちはお止めください
- マスクを着用されていない方、37.5度以上の発熱・体調不良の方は入場をお断りさせていただきます。

(問い合わせ先)

東金税務署 ☎52-3121

市役所税務課市民税班 ☎70-0321



東金税務署からのお知らせ



【問合せ先】 〒283-8585 東金市東新宿1-1-12 Tel 0475 (52) 3121 (代表)
※ お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者がご用件にお答えします。

e-Tax 申告について

～新型コロナウイルス感染防止の観点からもご自宅からのe-Taxをご利用ください～

STEP

1

「国税庁ホームページ」へアクセス

所得税、消費税及び贈与税の申告書、収支内訳書や青色申告決算書を作成できます。
(所得税の申告書については、スマートフォンやタブレット端末でも作成できます。)

スマートフォンはこちら



STEP

2

申告書等を作成

画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書等が作成できます。自動計算なので計算誤りがありません。

STEP

3

e-Tax で送信して提出

①マイナンバーカードを使って送信

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォン又はICカードリーダライタをご用意ください。

②IDとパスワードで送信

ID・パスワード方式は、事前の届出が必要です。届出をする場合は、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。

税理士による無料申告相談

～ 申告書を作成できます ～

申告書作成会場の開設期間以前に、次の日程で「税理士による無料申告相談」を実施しますのでご利用ください。

期 間	会 場	所 在 地	受 付 時 間
1月26日(水)	山武市役所3階大会議室	山武市殿台296	【午前の部】 9時30分～12時
1月27日(木)	大網白里市保健文化センター	大網白里市大網100-2	
1月28日(金)	3階ホール		
1月31日(月)	さんぶの森交流センターあららぎ館	山武市埴谷1884-1	【午後の部】 1時～4時 ※入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。
2月1日(火)	芝山町役場南庁舎2階第1会議室	芝山町小池992	
2月2日(水)	九十九里町保健福祉センター	九十九里町片貝2910	
2月3日(木)	横芝光町役場第1・第2会議室	横芝光町宮川11902	

- 小規模納税者の所得税及び復興特別所得税・個人消費税、年金受給者並びに給与所得者の所得税及び復興特別所得税の申告書(土地、建物及び株式などの譲渡所得がある場合並びに住宅借入金等特別控除を初めて適用する場合等を除く。)を作成して提出できます。提出のみの受付は行っておりませんので、申告書等の提出のみの場合は、郵送又は所轄の税務署窓口にてご提出ください。
- ご来場の際は、前年の申告書等の控えや源泉徴収票など申告相談に必要な書類、筆記具、計算器具及びマイナンバーに係る本人確認書類の写し等をご持参ください。
- 会場の混雑回避のため、「入場整理券」を当日配付します。
- 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。
- 申告書用紙の発送時期によっては、無料相談が終了している場合がありますのでご了承ください。
- 個人消費税の申告相談を希望される方は、消費税率ごとに区分した帳簿等をご持参ください。

(裏面もご覧ください。)

申告書作成会場の開設について

～混雑(3密)回避のため入場整理券を配付します～

開設期間	会場	所在地	時間
2月7日(月) ～ 3月15日(火) ※ 土、日及び祝日を除きます。	東金商工会館1階 ※東金税務署では申告書の作成・相談は行っておりません。	東金市 東岩崎1-5	【受付】 午前8時30分から午後4時まで ※入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。 【相談】 午前9時から

- 令和3年分の申告書作成会場では、混雑回避のために「入場整理券」を配付します。
- 入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です。是非、LINEによる事前発行をご利用ください。
- 入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。
- 3月中は入場整理券の入手が困難となることが予想されますので、2月中の来場をお勧めします。
- 還付申告をされる方は、上記開設期間の前でも東金税務署にて相談を受け付けております。
- 期間中、申告書作成会場及び税務署の駐車場は使用できません。(注)

お車でお越しの際は、東金駅東口にある「**マンスリータイムズ東金駅前第3駐車場**」を無料でご利用いただくことができます。ただし、台数に限りがありますので、可能な限り公共交通機関をご利用ください。

(注) 申告書作成会場又は税務署の身障者用駐車スペースをご利用の際は、警備員にお声がけください。

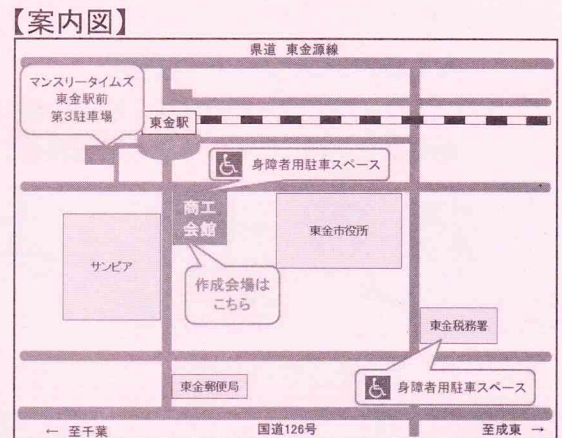
- 申告書の提出についても、上記申告書作成会場で受け付けております。
- 申告書の「控用」に收受印が必要な場合は、「提出用」と一緒に提出してください。(後日、「控用」に收受印を押印することはできません。)

オンラインで事前発行

LINEアプリで国税庁の公式LINEアカウントを友だち追加してください。




友だち追加はこちら！



会場内での感染防止策と来場される方へのお願い

～申告書作成会場及び税理士による無料申告相談会場は感染防止策を講じた上で開設します～

- 相談の従事者においては、日頃から手洗い・うがいの徹底や体調がすぐれない場合には相談に従事しないといった対応をしているほか、相談の際はマスクやフェイスシールドを着用し、会場をこまめに換気するなどの対策を徹底しています。
- ご来場の際は、できる限り少人数でお越しください。
- ご来場の際は、マスクを着用の上、入口等でアルコール消毒液による手指の消毒にご協力いただくようお願いいたします。
- 入場の際に検温を実施しており、37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りさせていただきます。なお、発熱等の症状のある方や体調のすぐれない方は、無理をせずに来場を控えていただくようお願いいたします。

申告書にはマイナンバーの記載が必要です！

確定申告書等を税務署へ提出する際は、「**毎回**」マイナンバーの記載と、**本人確認書類**(番号確認書類及び身元確認書類)の提示又は写しの添付が必要です。



子 第 2 2 5 6 号
令和 4 年 1 月 1 2 日

各区（自治会）長 様

大 網 白 里 市 長
（ 公 印 省 略 ）

「子ども食堂かきつばた」チラシについて（依頼）

新春の候、貴職におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
また、日頃から市児童福祉行政に多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、市では、子どもの貧困対策の一環として、また、子どもの居場所づくりとして位置づけされる「子ども食堂」に関して、周知を図っております。

このたび、社会福祉法人 翡翠会から「子ども食堂かきつばた」の周知依頼がありましたので、ご多忙のところ恐縮ですが、貴区（自治会）の皆様にはチラシを回覧くださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】

子育て支援課 児童家庭班

TEL 70-0331

子ども食堂かきつばた の ニコニコ弁当

50食限定



開催日程 (年4回)

- ① 5月22日(土)
- ② 11月27日(土)
- ③ '22年1月22日(土)
- ④ '22年3月26日(土)

市内在住中学生以下**無料** (高校生以上は500円をいただきます)

今年度は感染症予防のためドライブスルー方式を採用

配布場所 かきつばた 配布時間 11:00~13:30



質問などお気軽にお問い合わせください

090-7825-9634 担当 白石(しらい)まで

翡翠会自慢のシェフが旬の食材を用いてすべて手作り

協賛 Rotary



大網ロータリークラブ



社会福祉法人
翡翠会





第71号

発行所
大網白里市四天木乙
2894-57
老人福祉センター

発行者
大網白里市
老人クラブ連合会
電話 77-4466

令和四年 年頭挨拶

明けまして

おめでとうございませす

大網白里市老人クラブ連合会々長 野添 俊平



会員の皆様
方に置かれま
しては、お元
気で新春をお
迎えることと
お慶び申し上

げます。

過去二年間はコロナ感染予防対策のため、活動が制限され、じっと我慢の年でありました。

今年こそ皆様にとって良い年になることを願っています。

昨年度初めには単老数、会員数が激減しましたので同好会方式の導入を検討したり、会員募集のキャンペーンを行ったり、我々ができる範囲のことは実行に移し、会員確保を目指し努力



中之条町老人クラブ連合会
宮崎 英志会長からの「ご挨拶

令和四年一月一日、大網白里市老連の会員の皆様、明けましておめでとうございませす。

して参りましたが、簡単に会員数の回復は望めません。会員の皆様方のご協力をお願い致します。努力すれば会員数が回復することを夢見て今年も頑張りたいと思います。簡単ではありませんが年頭の挨拶とさせていただきます

コロナ禍で、変更や中止が続く中、二年が過ぎ、感染者数が減少、やれやれと

思う時、南アフリカから、変異ウイルス「オミクロン株」が今や世界中で拡大しています。

昨年、郡老連のグラウンドゴルフ大会に中之条町老連より十八名が参加。輪投げ大会もチームの人員を減らし、大会に参加しました。中之条町では、祭典、鳥追い祭り、二年まいりも中止となりました。じっと我慢の日が続くのかも…。

マスクの着用、手洗い、三密回避、グラウンドゴルフでの運動や散歩と思いますが、手も足も腰も瘦せつぼっち、下っ腹だけが豊か、これ、すべてコロナのせいです。気持ちも落ち込んでしまっています。でも遠く離れて暮らす家族を思うと、子、孫、曾孫、合わせて二十数名。健康で私も気を入れ替えて、もう少し頑張ります。大網白里市の皆様も元気で楽しい人生で、あり続けるためにも心より祈ります。またの日、皆様と楽しく、交流できることを楽しみに、互いに頑張りましょう。

令和3年度市老連

「食生活改善」研修会

◆令和3年10月7日(木)中央公民館に於いて第一回「食生活改善」研修会が開催された。



参加者10名が調理台5台に2名毎に分かれての研修会となった。川島女性部々長から「美味しいものが出来ると思いますので皆さん頑張ってください」と開会の挨拶があり、野添会長から「緊急事態宣言も解除されてやっと10月から活動ができるようになった。今日のメニューは「小松菜と油揚げの混ぜご飯」と「魚(さけ)の包み焼」ですが、今日は料理を持ち帰ることとなっているようですが、本来はこの場所で食べいろいろと歓談して楽しく過ごしたいが、皆さん今日も楽しくやっています。ましよう」と挨拶があった。佐藤純子・佐藤智子両講師の紹介があり料理方法について佐藤純子講師から「いつもですともっと多くの参加者がいますが、密を避けるため少人数になったこと、今日は持ち帰っていたいただきますのでご飯は冷ましてからパックに入れますので…小松菜は塩を少々加えシャキシャキ感をインゲンも一緒に…」等々説明があり早速料理に全員が取り掛かった。「手際が良く早い

組」と「じっくり噛み締め淡々と作業する組」に分かれての料理となり、両講



川島女性部々
長から「今日は佐藤先生方に教えてもらい美味しいものを作ってください」「皆さん頑張ってください」と開会の挨拶があった。

◆令和3年12月9日(木)中部コミュニティセンターに於いて第2回「食生活の改善」研修会が開催された。参加者8名が調理台4台に2名毎に分かれての研修会となった。

効率的に調理台の整理整頓が行われた。調理台には「サケの包み焼」が仕上がりが「小松菜と油揚げの混ぜご飯」が揃い、参加者はそれぞれ1個づつビニール袋に収め楽しそう持ち帰った。※お昼ご飯として頂きましたが大変美味しく頂きました。

師の指導によりそれぞれの調理台の上には美味しそうな「混ぜご飯」が「ガスコンロにはフライパンにアルミホイルに包み込まれたサケが湯気を立上げて焼かれている。その間に手を休めることなく



佐藤純子・佐藤智子両講師の自己紹介があり、佐藤純子講師から、今日のメニューは「ひき肉とひじきの炒め混ぜごはん」と「豆腐と野菜のチーズチャンプルー」の料理であると紹介された。始めに「ひき肉とひじきの炒め混ぜごはん」について「コロナの関係もあり、今日は持ち帰っていただくようになりまして、冷ます間フレイルについてお話をしたいと思っておりますと前置きされてから、料理の手順を説明。「ひじきは水に戻してから洗い、にんじんは千切りに、こんにやくは食べやすく細めに切り湯通し

して臭みをぬく。フライパンにサラダ油を熱しひき肉をよく炒め、にんじん、こんにやく、ひじきを順に炒めて調味料を入れ味付けをする。ごはんを炒めたひじき等に白ごまを入れ手早く混ぜ合わせる「豆腐と野菜のチーズチャンプルー」は「豆腐はしっかりと水を切り、一口大にちぎり、長ねぎは斜めに切り、にんじんは短冊に切り、小松菜は5cmの長さに切る、フライパンにごま油を熱し、豆腐を焼き付ける。フライパンの空いている部分で長ねぎ、にんじんを炒

め、豆腐がきつね色になり、野菜がしんなりしたら塩、こしょうで味を調え、小松菜を加えさらに炒め、色が変わったらスキムミルクと蕩けるチーズを加えて溶き卵を入れ、本来ならば半熟状とします」が今日は持ち帰ることから早くしましようと細かい説明があった。早速、料理に取り掛かり各調理台から講師の指導を仰ぐ声が飛び交え始め、野菜を洗う音、野菜を刻む音や食器棚の器の音、フライパンで炒める音が賑やかに聞こえ始めた。それぞれが手際よく行われ美味しそうな、いい匂いが部屋いっぱいに広がり「ひき肉とひじきの炒め混ぜごはん」が美味しそうにボールの器で冷やされた。休む間もなく次ぎの「豆腐と野菜のチーズチャンプルー」の料理に各調理台が取り掛かりフライパンで炒めるもの、食器を洗うものが、手早く行われ予定より早く終了した。



綺麗な色どりで美味しそうな仕上がりととなった「豆腐と野菜のチーズチャンプルー」が完成し、パックにそれぞれが均等に分けられ調理台に揃った。

【腸管免疫を強化】
◆発酵食品が良い
・みそ、しょうゆ、納豆、漬物、塩辛、ヨーグルト、チーズ、キムチ

【筋力を増やす】
・筋肉の材料になる「タンパク質」を食事で十分とることが重要です。
◆タンパク質の多い食品
・肉、魚、卵、乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)、大豆製品(納豆、豆腐、厚揚げなど)、豆類

◆佐藤純子講師から「フレイル」について講話があり、『フレイル』とは、「介護が必要になる前の状態」で筋力の低下や栄養等による「虚弱状態」を言います。これらを改善して健康状態を取り戻す「食生活」や「運動」が必要となります。食べて免疫力を強くするポイント等は次の通り

【ビタミンA、C、Eをとる】
・免疫力をサポートします。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、柑橘類などに多いビタミンC、ごまなどに含まれるビタミンEがおすすです。

【食物繊維】
・海藻やイモ類、大麦などに含まれる水溶性食物繊維、豆類やこんにやく、キノコに多く含まれる不溶性食物繊維

【腸管免疫を強化】
◆発酵食品が良い
・みそ、しょうゆ、納豆、漬物、塩辛、ヨーグルト、チーズ、キムチ

【腸管免疫を強化】
◆発酵食品が良い
・みそ、しょうゆ、納豆、漬物、塩辛、ヨーグルト、チーズ、キムチ

【座っている時間を減らす】

◆筋肉を維持し、関節も硬くならないように！

- ・家の中でもこまめに動く、運動する。
- ・人が少ない時間帯に、散歩や買物をする等々の講話が終了した。

参加者は、それぞれのバックを1個づつビニール袋に収め楽しそうに持ち帰った。

※お昼ご飯として頂きましたが大変美味しく頂きました。

市老連永年就任

功労者の表彰について

令和2年度末退任されました市老連役員のうち10年以上の長きに渡り活躍された、江澤元会長をはじめ4名の役員の皆様にはその功績に心より敬意を表し感謝申しあげる次第です。

本来ですと式典を設け、たゆまぬ努力を重ねてこられた皆様をお祝いすべきところですが「新型コロナウイルス感染症防止策として緊急事態宣言が発令」の中、市老連の活動も8月、9月は全ての活動が中止状態であったことから、この度は新会長と新副会長が皆様のご自宅を訪問し感謝状及び記念品の贈呈を行いました。これからますますのご活躍を祈念しますとともにどう

かご健康には十分に留意いただき、私共にも末永くご指導を賜りますようお願い申し上げます。

なお、皆様はともにお元気でした。

【表彰者氏名等】

- ◇ 江澤 清 様(最終職歴名:市老連会長)
- ◇ 内山マサ 様(最終職歴名:市老連副会長)
- ◇ 平賀義人 様(最終職歴名:監事)
- ◇ 山田勉庸 様(最終職歴名:監事)
- ◇ 秋葉文江 様(最終職歴名:会計)

令和3年度市老連第2回

ポールウォーキング講習会

令和3年10月13日(水)コスモス荘に於いて開催された。

参加者は老連スタッフ(6名)を含め24名がポールを手に受講した。

始めに、武重副会長から本来の計画では「大網白里アリーナ北東臨時駐車場」を使用予定であったが、天候により変更となりましたが、前回も雨でここで開催することとなったと話があり「先生から教えられたことを身につけていただければと思います」「立って歩くことができなくなったら大変だと思います」「足が弱くなつて車椅子を使うようにならないように」「皆さん健康で長生

きをしてください」今日はしっかり身に付けていってくださいと挨拶があった。

鈴木資雄・平澤正人両講師(一般財団法人 千葉県街づくり公社)による



「ポールのグリップの握り方(左側、右側が異なっている・固定バンドは手の奥まで入れしっかりと止める)・高さ(肘が直角になるよ

うに:・)・歩行時の姿勢・歩幅」等基礎知識について詳細な指導があり、2本のポールを使い「足首・膝・腰・肩・両脇・

足を前後左右に大きく振りたり、ポールを横に両手で握り力ヌーを漕ぐように大きく繰り返し出す」など準備運動を汗

が出る程十分行なった。歩行訓練は室内で基本動作を身

に着けるまで、歩行を繰り返して歩幅や腕の使い方講師やトレーナー

(本間指導員:市老連)が指導していたが、何人かの参加者はナンバ歩き

(右手右足と左手左足を同時に動作する歩行)となり歩



行の難しさを懸命に直している姿や個人指導を申し出て真剣な眼差しで講師の動作を見入る姿も見受けられた。それぞれが習得したのを講師が認められた。後、整理体操を十分時間をかけ行い終了となった。また、個人のポールを持参の参加者が3名いたが、それぞれが基本知識を習得できたと感謝していた。

第23回大網白里市

老人クラブ連合会

「ふれあいスポーツ大会」

令和3年10月28日(木)市運動広場に於いて開催された。

本来ですと10月26日(火)開催される予定であったが雨天のため延期となり本日となった。参加者は市老連傘下の24単位老人クラブ会員及び個人会員から166名が参加しての大会となった。

武重副会長の「第23回大網白里市老人クラブ連合会ふれあいスポーツ大会」の開会宣言に続き、野添会長から「今日は昨日に比べていい天気になりましたので、コロナの影響で皆さん沈んでいることと思いますが、今日は元気で楽しく過ごしていただければと思います」と挨拶があった。

来賓者の挨拶では、金坂昌典大網白里市長から「本日は素晴らしい秋晴れ



の下ふれあ
いスポーツ大
会が盛大に行
われましたこ
とを心からお
祝い申し上げ
ます「皆様方
が積極的にコ

ナ感染防止対策を徹底して頂いたお陰
と思っております」皆さん久しぶりに
体を動かす訳ですので怪我のないよう
に元気で楽しく、またそれぞれの地域
の皆さんが一同に集まっておりますの



で十分に交流
を図り元気に
頑張っていた
きたいと思っ
ています」と話
された。続いて
阿井伸也県議
会議長から「皆
さんの元気な

姿を拝見して嬉
しく思います」
「コロナと骨折
には気を付け今
日一日元気で
頑張ってください
い」と話された。
続いて、長野和



子市社会福祉協議会々長から「日頃よ
り社会福祉協議会にご支援ご協力を
頂きありがとうございます」「どうぞ今
日は怪我の無い様に元気に楽しんで
いただければと思います」と話された。

選手宣誓を参加者166名を代表して



増穂地区南横川
百歳クラブの北田
勲会員により「私
たち市老連会員
一同はシルバー精
神にのっとり、最
後まで明るく元気

に怪我の無い様にプレーすることを誓
います」と力強く宣誓され大会が開幕
した。ラジオ体操による準備運動を行
った後、始球式に代わり来賓者による
輪投げが
披露され
大会が開
始となっ
た。

プログラ



ムにより競技が開始され、先ず、①輪
投げゲームが団体戦でスタートした。
1チーム25名として6チームがそれぞ
れ2メートル先の輪投げ台の棒へ輪
投げを開始し、各チームから低得点の
悲鳴のような声が響き渡っていたが
一巡して終了し、高得点の順に1位・

2位・3位が表彰された。



②グラウンドゴル
フゲームは個人
戦でホールインワ
ンを競うゲームで、
打席から10メー
トル先のホールポ
スト(泊り)に1
打で入れること

で「ホールインワン賞」を獲得する競技



であるが、なかな
か一度目では入ら
ず苦戦していた
が、2メートル程度
短く移動したこと
から賞品数をオバ
ーする程の成果と
なった。



③じゃんけん列車は個人戦で最初は
一人対一人じゃんけんをして負けた
ものが勝者の後ろにつき、先頭の勝者は
常に他の勝者とじゃんけんを繰り返
し勝ち残るまで競うゲームで、最後は長
い一列の列車になり先頭の勝者には
「強運賞」と最後尾の敗者には「不幸中
の幸い賞」が表彰された。

④盆踊りはお馴染みの◆炭坑節◆大
網白里首頭◆ぼさま踊り◆なのはな
シニア首頭を白里保存会の踊り子7名
が模範演技を披露する中、それぞれ2



回繰り返し踊り三
重になるほど盛大
になった。
昼食は密をさけ、
消毒を行い、マスク
を着用しながらの
黙食に努めての食
事となった。
午後はメインイベ

開始された。

⑤玉入れゲームが団体競技として1チ
ーム20名で5チームが参戦、競技は
「コロナウイルス感染予防対策からソ
シャルディスタンスを保つため籠を中心
に一人が5玉を持って定位置から籠に
投げ入れることと
なった。3位が同
数であったことか
ら決定戦が行われ
たが白玉のチーム
は本戦の1位の球
数を大きく上回る
数であった。
歓喜に沸いたなか参加者全員が怪我も
なく楽しく、無事に閉幕となった。



令和3年度市老連

「健康太極拳」講習会

令和3年10月31日(日)中部コミュニ

ティーセンターに於いて開催された。参加者は18名(役員8名を含む)が興味津々に講習会に参加した。野添会長から「市老連として太極拳は初めての取り組みであり、皆さんが先ず体験して頂きたいと思っています。好きなもの、体にもいいもの、興味があるものを同好会としてやってみたいと思っていま



す」と挨拶された。太極拳(木村教室)の講師5名(沖島、澤田、北原、宇田、戸枝)を代表して沖島久義講師から「太極拳は中国の武術で相手を倒すことが目的の動きを基本にして、体の隅々までゆったり動かし心もゆったりと気

持ちを良くする。全身全霊運動の事であり静かに腹で呼吸をして落ち着かせる、ゆったりと体を動かして決して無理をしない、高齢者や運動が苦手な人手足のしびれる人に効果がありません。なりませぬ」と講話があった。実技に入り「腹式呼吸の方法(軽く下腹に両手を当てて、おなかに空気を出し入れするようにして内臓を刺激する。逆腹式呼吸の方法(息を吸うときにお腹をへこまし、息を吐くときにお腹を膨らませます)が太極拳の呼吸方法である」と講話の



後、基本動作である「礼(足を肩幅に開いて頭、両腕を下げて礼をする)」「立禅(自然立ちの姿勢)・甩手(シューワイショウ)(両腕を振り子のように振る体操)」「十字

手(シーツィーショー)(呼吸を整える)」「起勢(チーシー)(初めの姿勢)」「野馬分鬚(イエマーフエンゾン)(野馬のたてがみを分ける)」「深呼吸(ゆったりとした深呼吸をして、身体と心を落ち着かせる)」等の模範演技があった。それぞれを組み合わせての実技指導では講師の流れるような演技に対して参加者は「腰が痛い」「膝が痛い」「体重移動が難しい」などの声が飛び交っていた。

最後に太極拳の効果を「アメリカの大学で150人を12か月調査した結果つぎの効果がみとめられたと話された。「心肺機能をアップさせる」「コレステロール・中性脂肪を下げる」「自律神経の働きを整える」「寿命を延ばす」「心を安定させる」「腎臓機能を上げる」「認知機能を高める」「痛みを和らげる」「血圧を



下げる」「抗酸化作用を上げる」「免疫を整える」と講話され終了となった。

令和3年度「会員加入

促進月間」募集活動

令和3年11月7日(日)午前11時00分～12時00分の買物時間帯を選びイ



オンショップイン グセンター・アミリイに於いて「老人クラブへの入会促進」を図るため、「チラシをセットしたポケットテッシュペーパー」の

配布活動を1階の出入り口2箇所と4階駐車場エレベーターホールに分かれ市老連役員6名が実施した。短時間ではあったが高齢者の買い物客が目立ち配布も順調に進むなか老人クラブ活動についての質問等もかなりあり良好のうちに終了した。



【質問内容等】
◇どの様な活動をしているのか?

○スポーツ大会やカラオケ大会、講習会、研修会等々を行っている、また、広報誌「ほのぼの」を発行しているいろいろ案内しています。

◇広報誌はどこに行けば見ることができるか?

○市役所の高齢者支援課やコミュニケーションセンターに置いてあります。

また、テッシュペーパーのチラシを見て欲しいと伝えた。

◇開けて見て「こんなに沢山あるんですか」と驚いていた!

令和3年度市老連第3回

「介護予防と健康寿命」研修会

令和3年11月12日(金)保健文化センターに於いて従来のロコモ体操に代わり「リンパの流れを促進」する体操を開催した。参加者57名(役員14名を含む)が興味津々に研修会に臨んだ。

野添会長から「今日はロコモ体操に代わりリンパの流れを促進する体操について中村佳代講師(日本リンパピクス協会)による指導となります」と挨拶があった。

中村講師から「もっともっと元気になりまし



よう」と話され、早速、指導に入り「タオルを首にかけ両手でタオルの端を持ち前方に動かし首の後が暖かくなったら、斜め下に交互に優しく、…」



「今回はわきの下にタオルを入れて前方に…」今度は腿の下にタオルを入れて内側を刺激するよう上下に…「タオルを外して」今度は膝のお皿の上にタオルを置いて…「今度は反対側の膝を…」タオルを置いて足が軽くなりましたか…ここからです！と話され、手の指の運動に脳トレを組入れ「親指をクロスにして羽ばたくように指を曲げたり伸ばしたり、指の運動や人差し指に中指を絡ませたり、掌を帆掛け舟の帆のような形にしたり…基本的な形を練習、歌に合わせて基本の形を組み合わせたの腕、指先、脳を刺激する運動を行いました。」



の痛み、寝違えなどに効果がある。耳の後ろから鎖骨付近までを掌で上から下へと数回静かに撫でる。次に②腋窩リンパ節へ腕のたるみや肩こり、背中の張り、五十肩の痛み、手のしびれの解消に期待できる。左手を右わきの下に固定して右ひじを曲げ腕を上下に動かす、左右を行う。③鼠経リンパ節へ股関節痛や生理痛、下半身の太り、お尻のたるみなどの解消に効果がある。④両掌で下腹を股関節に向け上下に撫でる。④膝下リンパ節へ足や膝の痛み、足のむくみ、冷え性などの解消に効果がある。⑤脹脛の後ろ側を下から膝節に向け撫でる。の4大リンパ節の運動をした後、両足を両掌でポンポンと数回たたき最後に両掌をクロスに鎖骨に向けポンポンとたたいた後、続いて両足をつま先たちで歩いたり、踵で歩いて脹脛の運動を行い終了することとなった。参加者は足、腰や首、肩が軽くなったと喜んでいました。



の痛み、寝違えなどに効果がある。耳の後ろから鎖骨付近までを掌で上から下へと数回静かに撫でる。次に②腋窩リンパ節へ腕のたるみや肩こり、背中の張り、五十肩の痛み、手のしびれの解消に期待できる。左手を右わきの下に固定して右ひじを曲げ腕を上下に動かす、左右を行う。③鼠経リンパ節へ股関節痛や生理痛、下半身の太り、お尻のたるみなどの解消に効果がある。④両掌で下腹を股関節に向け上下に撫でる。④膝下リンパ節へ足や膝の痛み、足のむくみ、冷え性などの解消に効果がある。⑤脹脛の後ろ側を下から膝節に向け撫でる。の4大リンパ節の運動をした後、両足を両掌でポンポンと数回たたき最後に両掌をクロスに鎖骨に向けポンポンとたたいた後、続いて両足をつま先たちで歩いたり、踵で歩いて脹脛の運動を行い終了することとなった。参加者は足、腰や首、肩が軽くなったと喜んでいました。



令和3年度市老連
第3回「折り紙教室」

令和3年11月25日(木)中部コミュニティセンターに於いて開催された。本来ですと9月17日に予定していたが「新型コロナウイルス感染症予防対策」により今日に延期となったものである。

野添会長から「折り紙もテクニックが複雑になり、このようなものが折り紙で出来るのかなと思っていた」「皆さんに好評なため、やっていければ是非続けていただいで同好会としてやって行きたいと思っています」と挨拶があった。素講師から「大分たつてから友達に勧められて資格を取った…」きっかけはそんなものでした。「虎にあった紙を選んできた積もり…」等々話され折り紙の基本である「山折り」と「谷折り」を黒板に書き説明しこれを忘れないでと念を押した。課題は「江戸っ虎(えどっこ)」で折り紙は大・小1枚づつで親子を作成することとなった。



初めに親から折るよう指示され「頭と尻尾」に分けて折って行くが、折り紙が「正方形が2つから成る長方形」を長い方を半分に折り「頭の部分(正方形部)」と「胴の部分(正方形部)」に分けるため、長方形の半分を「山折り」向かって挟みを入れ「尻尾の部分から折って行く」講師から尻尾は短く」と指示され参加者のほとんどがそれなりに出来上がり手で持ち上げ眺めていたが「頭を折って行く工程」で殆どの参加者の手が止まり、講師が個人指導に走り回ることとなり「OK！」がなかなか出なかった。作業が進み「両耳が出来」頭の部分が覚えてくると「顔の部分」の作業になり「顎、目」を折り頭が完成！すると「胴の部分」の座り具合を作り何とか親の「江戸っ虎」が完成した。参加者は正月の飾りとして大事に持ち帰った。



が「正方形が2つから成る長方形」を長い方を半分に折り「頭の部分(正方形部)」と「胴の部分(正方形部)」に分けるため、長方形の半分を「山折り」向かって挟みを入れ「尻尾の部分から折って行く」講師から尻尾は短く」と指示され参加者のほとんどがそれなりに出来上がり手で持ち上げ眺めていたが「頭を折って行く工程」で殆どの参加者の手が止まり、講師が個人指導に走り回ることとなり「OK！」がなかなか出なかった。作業が進み「両耳が出来」頭の部分が覚えてくると「顔の部分」の作業になり「顎、目」を折り頭が完成！すると「胴の部分」の座り具合を作り何とか親の「江戸っ虎」が完成した。参加者は正月の飾りとして大事に持ち帰った。



令和3年度市老連スポーツの
普及「スカイクロス体験」講習会

◆令和3年12月2日(木)大網白里

アリーナ メインアリーナに於いて第1回「スカイクロス体験」講習会が開催された。ニュースポーツの紹介を兼ねた体験講習会であったことから参加者12名(役員が多かった)は興味津々で開会を待っていた。講師が紹介され「西尾和久講師(特定非営利活動法人 フレンドリー情報センター)」が案内され、西尾講師の自己紹介では、大阪市から来ましたので一寸大阪弁が入ってしまう場合があります、聞きにくいときは遠慮なく言ってくださいと流暢に話された。



「スカイクロスは輪投げとゴルフをミックスしたようなゲームで定められたコースを回りゴール(コーン)に投げ入れるまでの投げた回数を競うものです」と説明があった。早速、準備体操に入り、手、足、腰、脹脛(転倒を防ぐことから二人一組になりそれぞれが肩を貸してつま先立ち、踵立ち)の運動を行い、一組(2人)毎にスカイクロスの「リング」1個を手渡され近距離での投げる練習をした。初めは、殆どの参加者が大きくカーブしたりしてなかなか相手の正面に投げられなかったが徐々に正面に行くようになり、2チーム2

コースに分かれての実技に入るようになった。コーン(的の呼称)に向かって第1投のリングを投げるが、左右に大きくカーブしてしまい「笑い声や溜息」等々がコース内で飛び交っていた。第2投目以降は他のリングに重ならないように考えて投げているが思う様いかに重なってしまい「喜ぶ者、悔む者」の声が一段と大きく響くようになってきた。

参加者は要領を覚え楽しくスカイクロスの体験を終了した。

後半は「スポーツガラクキー」と言う「陣取りゲーム」で「ロシアのガラトキー」を誰でも楽しめるよう考案されたものであると説明された。コートは3.6メートルのサークル(バスケットボールのフリースローサークルと同じ径)にダーマ(ボーリングのピンに似た布やビニールで出来た)起き上がりこぶしのようなものをサークル内になげ入れ相手のダーマを囲い込むゲームである。ルール等の説明の後、2チームに分かれ行った。



ダーマがサークルの中心部に集中した相手をお囲むようにサークル内ギリギリ

リを狙いサークルの外に出てしまったり、なかなか思う様にいかず熱が入った格好となり一喜一憂したりで、楽しいニュースポーツ体験講習会であった。

◆令和3年12月3日(金)大網白里アリーナ メインアリーナに於いて第2回「スカイクロス体験」講習会が開催された。参加者は30名(役員6名含む)と多かった。西尾和久講師によるニュースポーツ「スカイクロス及びガラトキー」の概要について、ユーモアを交えての説明で参加者の笑いを



と多かった。西尾和久講師によるニュースポーツ「スカイクロス及びガラトキー」の概要について、ユーモアを交えての説明で参加者の笑いを



取っていた…(準備体操を含め内容は割愛します)…一組(2人)毎にスカイクロスの「リング」1個を手渡され近距離での投げる練習をしたが、リングが左右に大きく曲がったり、上下に行ったり、相手まで行かなかったりで苦労していたが、繰り返し行うことで相手が取ることが出来る範囲に行くようになった。2チームに分かれての実技となり第1投目は、大きくカーブしたり、

手元近くに落下していたが、第2投目はコーン(的)の周りに行くようになり、第3投目は近距離からとなりコーンに入らず、リングが重なるようになり一喜一憂する声がかかるようになってきた。自分のスコアを付けて喜ぶもの、悔むものの表情が顔に出た1回目の成績であった。



時間の関係で後半に用意された「ガラトキー」体験講習に移ることとなった。紐で作って置いたサークルが用意され、参加者はサークルの周りに集合し、講師から陣取り

ゲームで「ロシアのガラトキー」を誰でも楽しめるよう考案されたものであると説明された。サークルを指して「バスケットボールのフリースローサークルと同じ径(3.6メートル)」に「ダーマ(ボーリングのピンに似た布やビニールで出来た、起き上がりこぶしのようなもの)」をサークル内に投げ入れ、相手のダーマを囲い込むゲームであると説明された。役員のデモンストレーションを見

てから実技となり先攻、後攻をじゃんけんで決め先攻ダーマ(ピンク色)と後攻ダーマ(グリーン色)に分かれて行われた。

簡単に見えてなかなか思うところが投げ入れることが出来ず、徐々にそれぞれが「熱が入り」大きな声が出るようになった。



初めてのゲームである第1フレームが終了となり、先攻(ピンク色ダーマ)が僅差で勝利、第2フレームは後攻(ピンク色ダーマ)がまたも僅差で勝利したが第3フレームは先攻(グリーン色)が大差で逆転勝利し歓喜の声が上がるなど楽しく実技を終了した。

令和3年度市老連

囲碁将棋大会

◆令和3年11月5日(日)コスモス荘に於いて「囲碁大会」が開催された。本来であれば「市老連大会」を経て「山武地区高齢者大会」に、そして「県シニア大会」に臨む訳であるが「山武地区大会」が中止となったことから、各地区推薦となる見込みとなったが、市老連は大会として実施した。コロナ禍の関係

から参加者は愛好家の精鋭3名であったことから巴戦となり、初戦は「久藤公道対加藤岡英夫」(以下敬称略) 2

回戦は「田中康夫対久藤公道」の対局となり、持ち時間は30分となった。



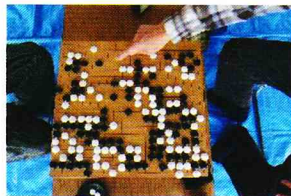
初戦が「久藤公道(白石)対加藤岡英夫(黒石)」の対局で開始された。持ち時間の関係で

久藤公道が優勢で勝利した。

続いて2回戦が「加藤岡英夫(黒石)対田中康夫(白石)」の対局で開始され、持ち時間の関係で田中康夫が優勢で勝利した。

続いて3回戦が「久藤公道(黒石)対田中康夫(白石)」の対局

で開始され、持ち時間の関係で田中康夫が優勢で勝利した。



対局の結果は田中康夫が2勝となり、久藤公道が1勝1敗で加藤岡英夫は善戦むなく2敗となり終局した。賞品の授与が終わり囲碁大会は閉会した。

【順位】

◇優勝は田中康夫様

◇2位は久藤公道様

◇3位は加藤岡英夫様

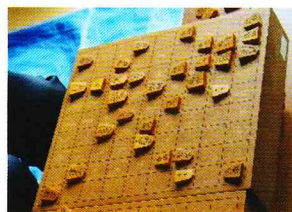


待つこととなる。

なお、令和4年2月9日(日)予定の「県シニア囲碁大会」への推薦者は山武地区老連に結果を報告し決定を

◆令和3年12月10日(金)コスモス荘に於いて「将棋大会」が開催された。参加者は少なく愛好家の精鋭2名での大会となった。

先手は渡部淳、後手は阿部信行(以下敬称略)で静寂のなか対局が開始された。序盤は指し指されつの小競り合い状況であったが、中盤から駒の奪い合いとなり、攻め手が徐々に核心に迫る差し手争いとなり7一銀で渡部淳の勝利で終局となった。賞品の授与をもって終了した。



◆優勝は渡部淳様

【順位】

◇優勝は渡部淳様

◇2位は阿部信行様

なお、「県シニア将棋大会」への推薦については囲碁に準じて行うこととなる。

県シニア「グラウンドゴルフ」

大会の実施結果

令和3年11月25日(木)千葉県総合スポーツセンター サッカーラグビー場に於いて開催された。県内30市町老連から127名(当老連から6名(敬称略/加藤夫二江、江澤清、森田みつ子、外処勝彦、矢萩清志、山田勉庸)が選手として推薦され出場した。ゲームは24ホールストロークプレー(8ホール×3コース)で行われ当老連の3名が激戦を勝ち抜き入賞した。

◇男性の部

・第7位 矢萩 清志様

◇女性の部

・第5位 森田 みつ子様

・第9位 加藤 夫二江様

※新型コロナウイルス等の関係で当老連関係者は随行できませんでした。

※会報に関する問い合わせ先

大網白里市老人福祉センター

「コスモス荘」 電話77144466

大網白里市高齢者支援課

高齢者支援班 電話7010332

回 覧

安 第 1 8 9 2 号
令和 4 年 1 月 1 2 日

各 位

大網白里市長 金坂 昌典
(公 印 省 略)

大網白里市総合ハザードマップの更新について

市では、令和 3 年 1 2 月に新たな洪水・津波の浸水想定区域の反映や土砂災害（特別）警戒区域の表示、避難情報の種類及び入手方法、避難場所の情報などを掲載し、ハザードマップの更新を行いました。

つきましては、各世帯 1 部ずつ受領してください。

また、災害時に慌てずに避難行動が取れるよう日頃から各ご家庭において、避難先や避難経路などの確認をお願いいたします。

問い合わせ先

安全対策課 消防防災班

TEL 0 4 7 5 - 7 0 - 0 3 0 3