

回 覧

令和4年10月13日

各 位

大網白里市長 金坂 昌典
(公印省略)

第43回九都県市合同防災訓練（千葉県会場）への 参加について

日頃から本市の防災行政にご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。
さて、10月23日（日）に本市を会場として、第43回九都県市合同防災訓練（千葉県会場）が開催されます。当日は防災フェアや防災訓練が行われますので、日頃からの防災・減災に対する意識付けのきっかけとし、参加していただきますようお願いいたします。詳細は別添チラシをご覧ください。

なお、訓練当日までに回覧が行き届かない可能性がありますことを何卒ご了承ください。

【問い合わせ先】

安全対策課 消防防災班

TEL 0475-70-0303

10月23日(日)

九都県市合同防災訓練千葉県会場

大網白里アリーナに行こう!

災害時は自らが自らの命を守る(自助)こと、そして住民の方が力を合わせ助け合う(共助)ことが大切です。ぜひ、来場し家族で防災を考える機会にしてください。

◆ 時間 ◆

・10:00~14:00

◆ 避難訓練 ◆

・地震発生の放送(10:00)に合わせて、増穂北小学校に避難してください。

避難訓練に参加しない場合においても、上記時間内に来場し、以下イベントに参加ください。

◆ 災害体験 ◆

- ・VRによる疑似体験(サブアリーナ)
- ・起震車による地震体験(アリーナ入口付近)
- ・避難所の生活体験(増穂北小学校)

避難所(増穂北小学校)では体の不自由な方や妊婦さん等どなたでも専門家による心配事の相談を受け付けています。

また、ペットと同行避難するための講習を行っています。

◆ 屋内展示 ◆

- ・27団体・企業による防災活動等の展示(メインアリーナ)

◆ 屋外展示 ◆

- ・16団体・企業による特殊車両・EV車等の展示(アリーナ入口駐車場)

◆ 昼食 ◆

- ・多目的広場で防災食の試食ができます。

主催：千葉県 大網白里市 (公財)千葉県消防協会

※ 当日の天候により中止する場合があります。



市内で ボランティア活動 しませんか！

私たちは、大網白里市民を対象として、日常生活に困りごとを抱えている高齢者・障がい者・子育て世代などへ、送迎、付き添い、家事、草刈りや枝切作業等、多岐にわたって有償ボランティアによる日常生活支援活動をしているNPO法人で、大網白里市「介護予防・日常生活支援総合事業」にも協力しています。

ボランティアは、ご自分の都合の良い日に、興味のある分野を出来る範囲で活動できます。あなたも地域社会に貢献してみませんか！

活動内容の説明会を行いますので、興味ある方はぜひご参加ください。

ボランティア支援者募集説明会

- 日時:2022年11月25日(金) 14:00~16:00
- 会場:大網白里市中央公民館 1F講義室
- 内容:お助け隊の概要、支援活動の内容、質疑応答



説明会参加予約は不要です。直接会場にお越し下さい。
興味ある方で説明会に参加できない方は、別途ご連絡ください。

NPO法人 大網お助け隊

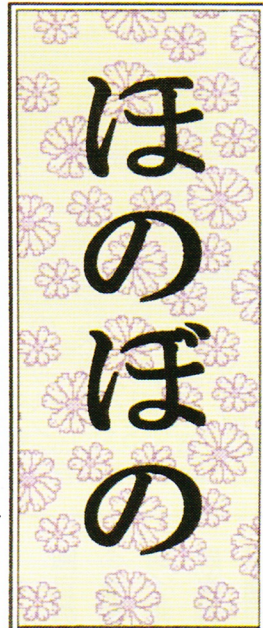
〒299-3217 大網白里市木崎3 4 1

URL: <https://www.machisapootasuketai.com/>

事務所：0475-73-5110（平日9:00~12:00/13:00~16:00）

お問い合わせ：080-5543-9163

大網白里市高齢者支援課支援班：0475-70-0332



第74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4年度山武地区
老人クラブ連合会役員総会

令和4年6月21日(火)午前10時
九十九里町中央公民館第2会議室
に於いて開催された。

出席者(敬称略)

- 東金市：山口会長、中村、鮎川
- 山武市：井野会長、今井、伊藤
- 大網白里市：野添会長、市東局長
- 九十九里町：山田会長、中村
- 横芝光町：小郷会長、伊藤、實川
- 芝山町：津田会長、瓜生

- 1 開会
- 2 物故者に対する黙祷
- 3 会長挨拶：山田会長から台風被害の事、新型コロナの影響で引きこもりが増え活動が激減したこと、6/10日県老連の会長会議で芸術祭やカラオケ大会が中止になったこと、会員数の減少、クラブが2、180クラブになった。特選演芸会の参加者が少ないこと(中止

せざるを得なかったと思っただが、何とか130人確保できた)夏の交通安全全週間(7/10~19日)、その他いろいろ話があった。特に免許更新時に違反があれば講習を受けないといけないことなど皆さん注意するようにとのことだった。

4 議事(別紙資料により鮎川さんから説明があった。)

① 令和3年度山武地区老連事業の報告(会議以外は殆どの項目はコロナの影響で中止になった)

② 令和3年度決算(別紙決算書を参照ください)

収入金額：952,924円
支出金額：941,025円
翌年度繰越金額：11,899円

③ 監査報告：適正報告

④ 令和4年度事業計画(全国、県地区の事業計画一覧表により説明あり)

山武地区行事は例年どおり実施するように計画されている。

⑤ 令和4年度予算案(別紙によ

り説明)

令和4年度の予算額

968,159円(3年度より、25,765円少ない)

⑥ 山武地区役員改選(協議の結果、監査役の1名新任、会長、他は留任となった)

(敬称略)

会 長：山田 康夫

副会長：井野 敬一、野添 俊平

監 査：中村 喜、實川 雅代

事務局：鮎川 智子

5 その他(なし)

6 閉会 (野添俊平 記)

令和4年度市老連

グラウンドゴルフ大会

令和4年6月25日(土)午前8時
30分市運動広場に於いて開催され



た。大会予定日が、雨により順延となったものである。天候は猛暑日となったが、強風により体感温度は

助けられた格好で厳しく感じなかった。

参加者は実施日が変更になったこと、猛暑日であったこともあってか

50名(役員9名を含む)と当初より激減し、大会関係者はメンバーの再編成に苦慮していた。開会宣言と会長挨拶でも水分の補給や休憩時間の設定等、暑さ対策について注意喚起を強調された。

試合は、開始時間を若干過ぎて実施された。試合方法は「赤・青コート」2コースと「緑・黄コート」2コースの4コースで指定された、ホールに各チームは分かれ8ホール終了後、同コースの異色側に移り8ホールを行い前半戦が終了し休息となった。

後半戦はそれぞれがコートを変えての実施となり、コースの状態が変わり難航するもの、喜ぶものの声がコース内を飛び交っていた。風が吹いていたことから、全員が体調を崩すこともなく笑顔で楽しそうに後半16ホールを終了し表彰式が行われた。



結果は次の通り(敬称略)

第1位/松浦 栄(みどりが丘
きららクラブ)

第2位/八角 幸治(個人会員)

第3位/谷脇 方行(上谷新田
卯月会)

第4位/西村 豪治(みどりが丘
きららクラブ)

第5位/加藤 重夫(個人会員)

第6位/坂本 隆治(上谷新田
卯月会)

また、ホールインワン賞は19名が
表彰された。

なお、上位10名が山武地区高齢者
グラウンドゴルフ大会(実施予定は
10月7日)に出場することとなった。
(中田博・綿貫俊明 記)

令和4年度市老連
第2回「スマホ教室」の開催

令和4年6月27日(月)午前10時
市内みどりが丘自治会館に於いて開
催された。会長から、スマホの扱いに
ついての知識向上を図ることであり、
全課程を3回に分けてのレッスンで、
今日は1回目となると挨拶された。
参加者は住宅街の関係もあり35名
(役員6名を含む)と大勢での教室と
なった。教科書「スマホく入門編」が



配付され、
講師5名
(auスタ
イル大網店
/根本店
長、玉谷さ
ん、福原さ
ん、森さん、
磯飛さん)
の自己紹介
の後、玉谷

講師から①各部の名前と役割(電源
ボタン、ホームボタン等)②基本操作
(タップ、スライド、フリック等)③W
i-Fiの設定(接続方法)④電話
(電話のかけ方、電話の受け方、切り
方等)⑤メール(メールの種類、メール
の作成方法)⑥文字入力(仮名、英字
数字、絵文字、入力方法)についての
説明を予定時間より30分以上オー
バーして終了となった。

令和4年7月11日(月)午前10時
2回目のスマホ教室が、みどりが丘自
治会館に於いて開催された。
参加者は27名(役員を含む)と1
回目の教室より少なかった。

会長の挨拶の後、講師4名(aus
スタイル大網店/福原さん、森さん、
麻生さん、島田さん)の自己紹介の後、
早速、今日はラインの扱い方、インタ

ーネット接続方法についての教科を
行いますと森講師から示された。
Line
のかけ方、
グループの
作り方を各
テーブル毎
に講師によ
る指導の後、Wi-
Fiを設定
してインタ



ーネット検索を実施することとなっ
たが、ルーターの接続に不具合が生
じ、ルーターの調整に時間を要した
ことから、次回行なうこととなり終
了した。

令和4年7月25日(月)10時3回
目のスマホ教室が、みどりが丘自治
会館に於いて開催された。

参加者は25名(役員7名を含む)
と1、2回目より若干小人数であっ
たが、会長から本日は第2回スマホ
教室の最終回となるので、一つでも
多く身に付けて欲しいと挨拶された。

早速、講師3名(austail大
網店/玉谷さん、森さん、磯飛さん)
が紹介され、最終回に相応しい教科
書「セキュリティ対策編」が配付さ
れ、玉谷講師から①スマホの危険性

②ウイルスの危険性③スマホのウイル
ス対策④安心してスマホを使うため
の項目について、事象を入れながらセ
キュリティー対策の必要性を説明さ
れた。

スマホはカ
メラやインタ
ーネットなど
生活を豊か
にしてくれる
道具ですが、
その一方で
「ウイルスや
詐欺、架空請
求、迷惑メー
ル」などの被害を受けることもあり
ますので、アプリの状態を最新の状
態に保ち『安心、安全』に使用して下
さいと話され修了した。
(綿貫俊明 記)



令和4年度市老連

「介護予防と健康寿命」
第1回研修会の開催

令和4年7月1日(金)午前10
時市保健文化センター3階ホールに
於いて介護予防と健康寿命(ロコモ体
操)が開催された。川島副会長の開
会の挨拶の後、岩沢妙子講師を紹介



し開始された。早速、ユーモアのあふれる講演で参加者36名(役員を含む)の心をとらえての指導となった。

はい！首を回しましょう。肩を回しましょう。腋(わき)の下を押してリンパを刺激しましょう。右足を足首から腿(もも)の付け根まで両手で輪を作り抑え込むしぐさで引き上げましょう。はい！右足を上げてみましょう。では、左足を上げてみましょう。どちらが軽く感じたかな？と効果を確認させながら進んでいく。はい！水を飲みましょう。つぎは右手と左手の動作を別々に動かしてみましょう。手と足を使って…脳トレですよ。では、音楽に合わせて手足の体操をしましょう。簡単だと思っていた体操がにわかには難しくなる。もはや参加者はバラバラな動きを繰り返すばかり、講師一人のショー・タイムと化してしまっただ。あつと言う間の90分であった。参加者は微笑みながら帰路についた。

※ロコモ(ロコモティブシンドローム/運動器症候群の略称)とは、骨、関節、筋肉など身体を動かす仕組みである運動器が衰えたことであつて、足、腰の動きが衰えることを言う。(小川原元春・綿貫俊明 記)

第56回なのはなシニア千葉チャリティー特選演芸会の開催

令和4年7月3日(日)午後1時30分サンライズ九十九里に於いて開催された。開会に当たり、野添会長からコロナ感染の収束が見えない中、実施の可否について悩んだが、皆さん



のご協力により、138名の大勢のご参加を頂きありがとうございます。まじうが、あ頂加ご勢と138りによの協

た。3年ぶりの公演となりますので、どうぞよろしくご観覧くださいと挨拶があつた。早速、司会者(ふじ健介/漫談師)の流暢な漫談で開演となった。演目は次の通り

- ① 「翔んで民謡」輝いて演歌」 菊地 恵子
- ② 「坊主漫談」甘味けんじ
- ③ 「ちび玉ショー」

翼ファミリー三姉弟
ゲスト 夢咲翔太

演目の順序により、民謡、演歌、漫談、演舞と多彩な演芸が進行する中、菊地恵子歌手の「なのはなシニア音頭」に

十数人が輪になって踊ったり、漫談に笑って応えたり、翼ファミリー



のちびっ子の踊りに、長女の三変化に

感動したり、楽しい一時を過ごすことができた。(綿貫俊明 記)

市老連軽スポーツ同好会の開催

令和4年7月10日(日)午前10時コスモス荘に於いてスポーツガラツキーが実施された。

参加者は12名(役員2名を含む)が2チームに分かれ実施された。

得点

を考え、て相手、のダーマを囲むように投げても、手前で止まったり、サークルの外に出てしまったり、思ったとおりには行かないドキドキ、ハラハラのスポーツであった。ダーマの動きに笑いや溜息、歓声が起こる愉快なスポーツで、2時間があつという間に過ぎてしまった。



(野添俊平・綿貫俊明 記)

令和4年度市老連 囲碁・将棋大会の開催

令和4年7月12日(日)午前9時
コスモス荘に於いて開催された。
会長の挨拶で、今年は囲碁、将棋と



も4名と
少人数で
すが、よろ
しくお願
いたします
と話され
た。

試合に
先立ち将
棋に1名の
棄権がで
たので、3

名による巴戦として対局すること
なった。審判長(以下敬称略)囲碁の
部:中村克郎・将棋の部:北田曼「か
ら対局について、注意事項の説明後、
9時35分対局開始となった。それぞ
れ熱戦が展開され、審判長の立会い
の下、差し手の石や駒の音が響く静
寂の時間帯となった。

対局結果は次の通り
囲碁の部(敬称略)
優勝 浅井忠義(個人会員)

- 2位 加藤岡英夫(弥幾野先人会)
 - 3位 田中康夫(個人会員)
 - 4位 名和誠二(季美の森先人会)
- 将棋の部(敬称略)
- 優勝 渡部 惇(個人会員)
 - 2位 阿部信行(個人会員)
 - 3位 牧野孝幸(第一長和会)



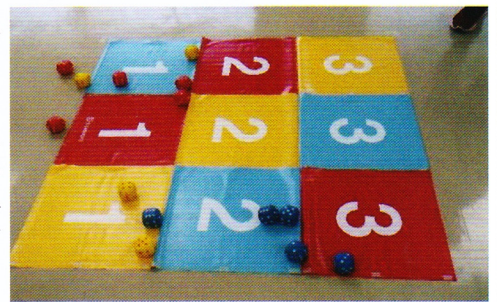
表彰式が終わり閉
会となった。

山下部長から優
勝及び2位の4名
は10月18日(火)
実施予定の山武地
区高齢者囲碁・将
棋大会に市老連代
表として出場され
ますので、期待して
いますと激励され
た。
(綿貫俊明 記)

令和4年度市老連スポーツの 普及「スポーツガラッキー、 トリコロキューブ」の開催

令和4年7月20日(水)午後1時
30分市農村環境改善センターに於
いて県老連ニュースポーツセミナー
を活用した、市老連スポーツの普及
体験講習会が開催された。参加者
は20名(役員等/8名を含む)と少数
であった。会長の挨拶の後、講師
(敬称略):

- 西尾/特定
非営利活動
法人フレン
ドリー情報
センター、吉
武/県老連)
- 2名が紹介
され、早速、
西尾講師に
よる「スポ
ーツガラッキ
ー」を「ピンク、グリーン」の2チ
ームに分かれて行い、グリーン
の圧勝で終
わった後、休
憩を挟み「ト
リコロキュー
ブ」を「赤・青・黄色」の3チ
ームで行い
青の圧勝で
終了した。参
加者はそれ
ぞれを楽し
むなか閉会
となった。
なお、「ニュ
ースポーツ」
とは「ニュー
コンセプト・
スポーツ」と
言い「新しい
発想で考え
るスポーツ」
であり、頭
を使ってお
互いに楽し
く行う、軽
スポーツで
あることだ
った。(綿貫
俊明 記)



市老連「食生活改善」研修会の開催
... 栄養指導と手洗い指導 ...

令和4年9月2日(金)午後1
時30分市中央公民館(調理室)に於
いて、市の栄養士(佐藤さん、小川
さん)による「栄養指導講座と食改
善指

導員(2名)による「シニアカフェ(ド
リル&メニュー)」による脳トレニ
ング講座と手洗い指導が実施され
た。手洗い実習では、手洗い後
において汚れがブルーライトに
より確認できた。また、講習会
では年をとっても、肉や魚など
のたんぱく質を十分摂らな
いといけないという説明があ
った。
市販されているたんぱく質が
摂れる商品を試し飲みするた
めに、参加者に少しずつサンプルが配
付された。
(野添俊平・綿貫俊明 記)

お知らせ

軽スポーツ同好会では体験会
を行っています。
皆さん多数のご参加を
お待ちしております!!
☎ 77-4466

※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(77)4466
大網白里市高齢者支援課
高齢者支援班 電話(70)0332

増穂中 だより

《学校教育目標》

「自ら考え、精一杯自己実現し、
仲間の存在を認め合える生徒の育成」

(わがい)

自分のよさを知り 思いやりをもって仲間と生活し
挑戦することを恐れなくて 学校生活を楽しめる
増穂中生になってほしい。

令和4年9月28日 (No. 6) 文責：教頭

【「こころ」の健康度を 維持できる生徒】

校長 川野 佳代子

台風14号が、日本列島に急速な季節の変化を引き寄せました。急な気温の変化は、私たちの体に変化をもたらすといます。変化に対応しようと、自律神経が頑張るのだそうです。そうすると、頭痛や体のだるさ、微熱などの身体症状が出る人もいます。私たちの体は、コンピュータ以上に精密にできているのだと改めて感心します。

さて、夏季休業中に今年度の公立高等学校入試説明会がありました。その中で、今年度の入試から、調査書の「皆勤」を、全ての高等学校で加点対象としない旨の説明がありました。欠席ゼロ、遅刻、早退もゼロという学校生活ができた生徒への「皆勤」です。加点対象にする、しないは、高等学校側に任されていたわけですが、一律加点としないことが決定されました。背景にはいくつかの理由がありますが、病気やけががあって、本来なら自宅休養が望ましい状況でも、無理して登校するということがどこの中学校でもあったからです。生徒の学校生活の目標として、「皆勤」を目指すことは素晴らしいことです。目標達成のために、健康管理をきちんとしたり、安全に気をつける生活を意識したりして、自身でコントロールする生活ができることに意識が向けば成長にもつながると思います。

私が最も大事にしたいと思っていることは、子供たちの「こころ」の健康度をより高めることです。思春期の子供たちの「こころ」は、デリケートです。それでも、私たち大人も通り過ぎてきた道。なんとかなるだろうと思って来ましたが、しかしながら、それは甘い見方でした。友達関係に悩み傷つき、部活動や勉強で思いどおりにならないストレスを克服できず苦しむ。解決を放棄する

姿もありました。「レジリエンス」とは、回復力、弾性を意味しますが、心理学的には「折れないこころ」、ストレスにもうまく適応できる能力と理解します。レジリエンスこそが備わっていく生活を目指してほしいのです。がまんもできた方が良いでしょう。でも、がまんすることだけでは解決しないことがあります。ストレスをどこかに置ける、見方や考え方を変えてみる、解決策を考える、それを自分でコントロールする習慣を身に付ける。この視点で子供たちを見て、大人が関わっていくことが大事だと思っています。適切な助言、励まし、見守り、適切な距離感、皆で学びながら実践していきます。

【地震対応 避難訓練】

9月1日(木)千葉県内の公共の施設や商業施設などで、一斉にシェイクアウト訓練(地震に備える防災訓練)が行われました。それに併せ、本校でも大地震を想定した避難訓練を行いました。小雨の降る中でしたが、子供たちは静かに、そして、速やかに避難することができました。生徒には、地震発生時、1分以内にとるべき3つの安全行動(以下のイラスト参照)を指導し、実際に行いました。各ご家庭においても参考にいただければと思います。



3つの安全行動(市のHPより抜粋)



グラウンドに避難する様子

東日本大震災から11年、その当時の記憶が薄れつつある人もいるかもしれませんが、いつ何時、大震災が起きるかわかりません。いざというときに、自分の命は自分で守るという意識(自助)、要援護者の避難に協力したり、地域の方々と消火活動を行ったりしようとする意識(共助)を持って行動できるよう、今後も防災教育を進めてまいります。

【2、3年 実力テスト】

9月5日(月)、2年生と3年生は実力テストを行いました。このテストの出題範囲は、入学直後から今年の1学期に学習した部分までと広く、「難しい!」と感じた人もいたと思います。しかし、この実力テストは、現段階での自分の“本当の実力”を知ることができる良い機会なのです。また、3年生にとっては、テスト結果が千葉県公立高等学校等の入学試験の合否判定基準となりますので、受験(検)する高校を決めていくための重要なテストなのです。

3年生は今後4回、実力テストが行われます(1・2年生は1月に1回実施する予定)。ただし、点数だけに一喜一憂するのではなく、自分自身は「どの単元が苦手、あるいは理解不足なのか」そして、「何をどのように改善すべきなのか」を見つめ直してほしいと思います。

加えて、問題用紙は定期テストと同様に必ず保管しておきましょう。その理由は、入試直前の総点検に使える上、もしかしたら入試当日、似たような問題が出題されるかもしれないからです。テストが終わったからといって処分するのではなく、確実に残しておいてください。

【教育実習】

9月5日(月)から9月27日(火)まで、教育実習が行われました。今回、実習を行ったのは、男女3名でした(いずれも増穂中学校の卒業生です)。

明るく笑顔あふれる後輩たちとともに学校生活を送ったり、授業を行ったりすることで、「教員になりたい」という気持ちが、より一層強まったことと思います。

ぜひ、子供たちのことを第一に考え、情熱あふれる素敵な教員になってほしいものです。



教育実習生

【相談窓口等のお知らせ】

担当	氏名	出勤日	対応時間
スクールカウンセラー	齋藤 弥輝	火曜日	10:30~16:00
心の相談員	菊元 睦	木曜日	11:00~15:00
		金曜日	13:00~17:00
セクハラ相談窓口	武田 侑子 養護教諭・教頭(畑 篤志)		
特別支援教育	吉永 久美子 教諭・大友 智香子 教諭		

その他の連絡先

- 「24時間子どもSOSダイヤル」 Tel0120-0-78310
- 「未来へ命を繋ぐ189 全国共通ダイヤル」 Tel189
- 「子どもと親のサポートセンター」 Tel0120-415-446

【2年 校外学習】

9月21日(水)から3日間、山梨方面で校外学習を行いました。感染予防に気を配りながらの活動でしたが、初日は飯盒炊さん、キャンプファイヤー、2日目は入笠山の登山、最終日はA組が信玄餅工場見学、B組は天然記念物でもある「忍野八海」観光を行いました。どの活動も、一人ひとりが安全を意識し、意欲的に取り組みました。

今後は得られた情報や体験をもとに、自分たちの住む地域に還元していけるような取り組みを行っていく予定です。



飯盒炊さん



キャンプファイヤー



入笠山の登山

【部活動 秋季大会結果(一部)】

7月に3年生が引退し、どの部活動も1・2年生での新チームがスタートして約2か月が経ちました。夏休みの間、暑い中でも一生懸命練習に励み、この秋季大会を迎えました。

9月25日(日)時点での結果を掲載します。



バスケットボール部の試合

バスケットボール部 2回戦惜敗

ソフトテニス部 (最上位選手の結果)

- ・個人戦(女子) 2回戦惜敗
- ・個人戦(男子) 1回戦惜敗

陸上競技部

- ・男女総合 3位
- ・女子総合 2位
- ・共通女子4×1000リレー 3位
- ・個人種目 ※は県大会出場(10/1、10/2実施)

1年女子1000m 1位 ※

〃 3位

2年女子1000m 5位 ※

共通男子800m 2位 ※

共通男子3000m 1位 ※

共通女子走り高跳 3位 ※

共通女子走り幅跳 2位 ※

四種競技 2位

卓球部 (個人戦は最上位選手の結果)

- ・団体戦(男子) 予選リーグ惜敗
- ・個人戦(女子) 2回戦惜敗
- ・個人戦(男子) 3回戦惜敗

バレーボール部(女子) 予選リーグ惜敗

今回の結果をしっかりと受け止め、課題の克服に向けて、がんばらせたいと思います。(今後の大会結果は、メールでお知らせいたします。)