

原町区 **ご参加ください**
ヘルシークッキング

食生活改善推進員による「料理講習会」を開催します。

健康的な食習慣を身に付け、これからの食生活を改善してみませんか。当日は、託児室（要予約）を準備しています。

この機会にぜひ、ご参加ください。

- と き** 1月25日(火)
9時30分～12時30分
- と ころ** 原町保健センター
- 内 容** 健康的な食生活についての講話と調理実習
- 参加費** 200円
- 募集人員** 24人
- 持参物** エプロン、三角巾
- 申込方法** 電話でお申し込みください。
なお、託児室を希望される方は併せてお申し込みください。
- 申込期限** 1月21日(金)
- 申込先・問合せ**
健康福祉部健康づくり課 ☎ 3 6 8 0

健康アップ教室

～楽しくNAGARA運動してみませんか～

運動による健康増進はもちろん、体と心をリラックスさせる「健康アップ教室」を開催します。

「家庭で取り組める運動を知りたい」、「筋力アップしたい」、「体をすっきりしたい」など生活に運動を取り入れたいと考えている方は、教室に参加して自分に合った運動を見つけてみませんか。

1月13日(木)・18日(火)13時30分～15時30分	
運動講話&実技	ストレッチ運動 有酸素運動、筋力アップ運動 ウォーキング実践 ロコモーショントレーニング
講師	NPOさくらスポーツクラブ 健康運動指導士 青木 春弥先生
1月27日(木)・2月10日(木)13時30分～15時	
実技	ヨガをやって体すっきり
講師	日本ヨガ療法学会認定ヨガ教師 佐々木 由美先生

- と ころ** 鹿島保健センター
- 対 象 者** 40～74歳
- 持 参 物** 運動できる服装、室内履き、
水やお茶など水分補給できるもの
- 申込方法** 電話でお申し込みください。
- 申込期限** 1月12日(水)
- 申込先・問合せ** 鹿島区健康福祉課 ☎ 1 4 5 1



子宮頸がん講演会

今後、全国的に実施される子宮頸がんワクチン接種の効果などを市民の皆さんに知っていただくため「子宮頸がん講演会」を開催します。

この機会に、子宮頸がんの話を詳しく聞いてみませんか。

- と き** 1月21日(金)19時～20時30分
- と ころ** サンライフ南相馬
- テ ー マ** 子宮頸がん予防ワクチンの効果について
- 講 師** 東北大学医学部産婦人科
准教授 山田 秀和先生
- 問合せ** 健康福祉部健康づくり課 ☎ 3 6 8 0

献血にご協力を!

1月11日(火) 13時～17時
南相馬市役所

1月15日(土) 10時～16時
南相馬ジャスモール

問合せ 健康福祉部健康づくり課 ☎ 3 6 8 0

こころの健康相談会

心の悩みを抱えている方や不安がある方、介護などでお困りの方を対象に「こころの健康相談会」を開催します。

なお、個別相談になりますので電話などでお申し込みください。



- 小高区会場**
- 相 談 日** 1月27日(木)
- 相 談 時 間** 14時～ (予約制)
- 相 談 場 所** 小高保健福祉センター
- 内 容** 精神科医師による個別相談
- 申込先・問合せ**
小高区健康福祉課 ☎ 6 4 0 7



ふるさとそうまNET21

相馬広域情報 51

謹賀新年



相馬地方広域市町村圏組合
管理者 南相馬市長
桜井 勝延

新年明けましておめでとうございませう。

相馬地方の皆様には、輝かしい希望に満ちた新年をお迎えのことと、心からお慶びを申し上げます。また、平素より組合行政に温かいご支援とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年2月に第九代相馬地方広域市町村圏組合管理者に就任して11か月余が過ぎ、改めて責任の重さを感じているところであります。

昨年は、国内外の政治や経済、社会情勢が激しく揺れ動き、私たちの生活にも大きく影響が現れた不安定な一年でした。

また、経済不況による税収の減少によって、構成する市町村は極めて厳しい財政運営を強い

られた一年でもありました。

このような状況にあつて、組合では広域消防の拡充を図るため、南相馬消防署への高規格救急車の配備と地域医療の担い手を養成する相馬看護専門学校の実施に努めたところであります。

本組合といたしましては、地域住民が豊かで住みよい圏域をつくるため、構成する市町村との連携のもと、広域消防の整備・施設などの拡充や相馬看護専門学校などの運営、さらには広域観光などに的確に取り組んでまいりたいと考えております。

結びに、平成23年が地域の皆様にとりまして、実り多き年でありませう心から祈念いたしまして、年頭のごあいさついたします。

相馬地方イベントカレンダー

(平成22年12月15日現在)

1 月	
1	鹿狼山元旦登山 (新地町 鹿狼山) 釣師浜から初日の出を見る会 (新地町 釣師浜海水浴場)
4	はしご乗り (小高区 小高神社)
14	どんと祭 (相馬市 長友グラウンド)
16	新春村民のつどい (飯館村 飯館村公民館) いちご狩り (~5月31日) (相馬市 和田観光いちご園)
22	浦尻貝塚講演会 (小高区 浮舟文化会館)
29~30	新地町生涯学習フェスティバル (新地町 農村環境改善センター)
2 月	
6	南相馬市民俗芸能発表会 (原町区 南相馬市民文化会館)
12~13	海の味まつり・かに (相馬市 水産物直売センター)
3 月	
13	海の味まつり・たら (相馬市 水産物直売センター)
27	石上子供みこし行列 (相馬市 石上鹿島神社)



編集 相馬地方広域市町村圏組合 ☎ 0211 796-8601 相馬市中村字大手先13