

## 毎日 今より10分カラダを動かそう！

からだを動かすことが多い人は、少ない人と比較して脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、うつ病、認知症などのリスクが低いことがわかっています。

今よりも少しでも多く身体を動かして、生活習慣病を予防し、健康寿命を伸ばしましょう！

### 座りっぱなしをブレイク（中断）

- ・仕事やテレビ、勉強の合間に、立ち上がり、からだを動かす
- ・テレビやスマホを見ながら筋トレ

### 生活活動で健康づくり

- ・農作業！（全身運動・バランス運動）
- ・早歩きや自転車でシャキシャキ通勤
- ・歯磨きをしながら、かかとを上げ下げ
- ・掃除・洗濯
- ・階段の上り下り、こまめに動く

### よくある疑問

Q 1回の身体活動で「最短持続時間」や「最低実施頻度」はありますか？

A ありません！ 短い時間の積み重ねでもOK、週に1回でも健康増進効果があります！

### 推奨されている身体活動量を確認してみましょう！

厚生労働省が公表している「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023ー（アクティブガイド 2023）」では、成人・高齢者・子どもそれぞれの対象別に、わかりやすく身体活動・運動の目安が示されています。ご自身の年代に合った推奨されている身体活動量を確認し、できることから始めてみましょう。詳しくはホームページをご覧ください。



厚生労働省  
ホームページ  
QRコード

問合せ＝住民保険課 健康推進係（保健センター内） ☎76-2855

## 令和8年10月から

## 家庭ごみの持ち込み料金が変わります

ごみの排出量に応じた費用負担の公平化、ごみの更なる減量化と資源化を図るため、令和8年10月1日から小山川クリーンセンターへごみを直接搬入する際に掛かる手数料を改定します。小山川クリーンセンターへの直接搬入をご利用される皆さまにはご負担をお願いすることとなりますが、ご理解とご協力をお願いします。

現行（令和8年9月30日まで）

10kgにつき40円

変更後

（令和8年10月1日から）10kgにつき70円  
（令和9年10月1日から）10kgにつき100円

問合せ＝児玉郡市広域市町村圏組合 小山川クリーンセンター ☎22-8200

## 令和7年度 第2回 遺跡の森 映画劇場

幕末の侍があろうことか時代劇撮影所にタイムスリップ、「斬られ役」として第二の人生に奮闘する姿を描くコメディでありながら人間ドラマ、そして手に汗握るチャンバラ活劇でもあります。遺跡の森館で皆さまのご来場をお待ちしております！



©2024 未来映画社

上映作品：「侍タイムスリッパ」

- ▶開催日 3月7日(土)
- ▶時間 午後1時30分～
- ▶場所 美里町 遺跡の森館ホール
- ▶定員 556名（先着順）
- ▶入場料 無料

※遺跡の森館はホールの空調が一定管理となります。ブランケットなどの用意はありませんので、寒さ対策はご自身でお願いします。

[あらすじ]

時は幕末、京の夜。会津藩士高坂新左衛門は暗闇に身を潜めていた。「長州藩士を討て」と家老じきじきの密命である。名乗り合い両者が刃を交えた刹那、落雷が轟いた。やがて目を覚ますと、そこは現代の時代劇撮影所。新左衛門は行く先々で騒ぎを起こしながら、守ろうとした江戸幕府がとうの昔に滅んだと知り愕然となる。

一度は死を覚悟したものの心優しい人々に助けられ少しずつ元気を取り戻していく。やがて「我が身を立てられるのはこれのみ」と刀を握り締め、新左衛門は磨き上げた剣の腕だけを頼りに「斬られ役」として生きていくため撮影所の門を叩くのであった。（公式サイトより引用）

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係（コミュニティセンター内） ☎76-3431

## 参加者募集 「介護者のつどい」を開催します！

参加無料

「認知症・介護者のつどい」では、在宅生活の中で物忘れが気になるかた、介護を受けて暮らしているかた、介護をしているかた、介護をしていたかた、これから介護について知りたいかたが集まり、日頃の思い（喜び・不安・疑問など）をゆったり語り合える交流の場です。

最近物忘れが気になる、介護疲れがたまっている、悩みを打ち明ける場がない…と感じているかた、一緒にしゃべりして、ほっと一息、気持ちを楽にしてみましょう。

- ▶日時 3月18日(水) 午後1時30分～3時
- ▶場所 保健センター 検診室
- ▶対象者
  - ・在宅で暮らしている本人やその家族、関係者のかた
  - ・これから介護に関わるかた
  - ・介護をしてきたかた
  - ・介護や認知症について関心のあるかた
- ▶申込み 開催日前日までに電話または窓口で申込み ※途中参加・退出もできます。



申込先・問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325