

お誕生おめでとう

8月21日～9月20日まで届け出分

氏名	保護者	地区
木村衛志郎	健太郎	鳥喰新田
菅大地	健一	南部1の1
久古亜美	孝幸	上町4
早川和成	達也	屋形荒場
早川拓也	嘉範	屋形荒場
横堀敬靖	範行	南川岸
伊藤彩	直孝	姥山
伊藤希弥	敦之	南部2
後藤湧気	幸久	上町3
鈴木美帆	俊彦	南部1の1
平尾美紅	一彦	上町3
青木進	覚	上町4
吉岡佑起	永治	長倉
平山大将	實	新生会
塚本妹	義浩	本町3

10月のこよみ

2日	老人スポーツ大会
4日	町民体育祭
7日	芸術鑑賞会「太神楽の世界」
15日	金婚式
17日	文化祭・健康展
21日	町民ゴルフ
25日	町民バレーボール大会
31日	文化祭・健康展
敬老会	第4回ふれあいウォーク
敬老会	佐原市

カラオケで健康づくり



こんにちは！保健婦です

日本のカラオケ人口は5千万人とも言われていますが、横芝ではどのくらいでしょうか。

たかがカラオケと思うでしょうが、マイクを持って歌うことは、ストレスを発散させるだけでなく、肺のはたらきにも一役かかっているのです。いい声を出すためには、大きく息を吸い込む必要がありますね。つまり、うまく歌おうとすることで、知らず知らずのうちに深呼吸をして、呼

吸筋を鍛えているのです。しかも、深呼吸をすることで、更に血液の循環までよくなるのです。これは、血圧を測るときに深呼吸をすると低くなる。それと同じ理由なのです。でも、歌いすぎには注意してください。

歌手と違って発生練習をうんだ正しい歌い方ではないので、歌いすぎは喉を痛めます。特に歌う場所はタバコの煙や大勢の人で空気が汚れている、乾燥している場合が多いので、喉にはいい環境ではありません。声がかれたときには無理をせず、交代しましょう。無理を続けると、「喉にポリープができた」なんてことにも……。

坂田池の公園名称募集

町では、坂田池周辺に整備中の公園の名称を募集しています。

この公園は、町のシンボルとして、更には、観光拠点などとしても活用できるように整備しているもので、春の桜を始めとする四季折々の花見や散策から、本格的な施設を利用した野球やテニス、陸上競技なども楽しめる、約21ヘクタールの規模の総合的な公園です。

また、将来的には、後背の城山なども取り込み、坂田池周辺を一大レクリエーションゾーンとして、整備する予定であります。

横芝町のシンボル公園にふさわしい名称を、どしどしご応募ください。

- ☆募集期間 11月30日まで（当日消印有効）
- ☆応募方法 官製葉書に公園の名称（特に理由等があれば記入）・住所・氏名・年齢・性別・職業そして電話番号を記入のうえ、ご応募ください。
- ☆応募先と問い合わせ先 横芝町横芝636 横芝町役場都市整備課（☎内線315）

☆その他
名称については、厳正な審査のうえ決定し、採用された方には後日記念品等をお贈りさせていただきます。



坂田池の公園はみんなのふれあいの場