

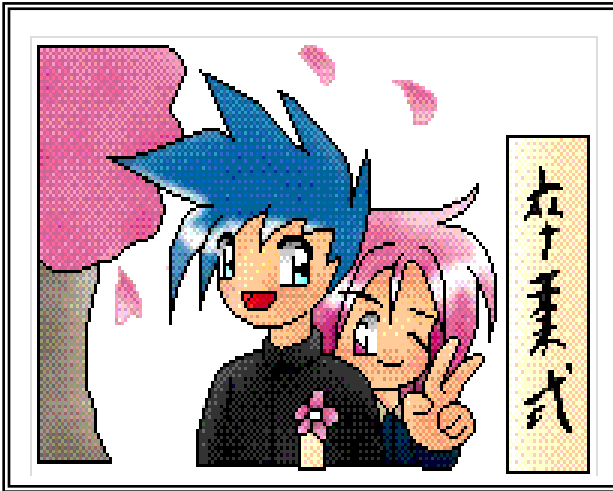
令和3年3月1日

発行：大島交流センター

電話：45-1006

ニュース・情報

お寄せください。



## ～重点目標～

- 1) 高齢者が楽しみながら健康維持できる推進事業
- 2) 歴史と自然を守り 伝統文化の伝承
- 3) 住民どうしのつながりと 安全・安心なまちづくり

### 第54回にいはま春の市民文化祭美術の部作品募集

みなさんの作品を展示しませんか。多くの出品をお待ちしております。



1. 展 示 4月10日(土)～4月18日(日)  
9:30～17:00 (最終日は15:00まで)  
あかがねミュージアム市民ギャラリー、  
展示室1、展示室2、アート工房
2. 募集部門 洋画・書道・絵手紙・日本画・写真・デザイン・版画・文芸(短歌・俳句・川柳)・  
工芸(陶芸・美術工芸・彫塑立体)
3. 応募資格 新居浜市内在住者、出身及び市内の職場に勤務している者及び小・中・高校生。  
公民館の文化サークル、市内で開催する文化活動教室等の参加者、及び新居浜文化協会加盟団体の会員。
4. 申 込 4月2日(金)9:45～17:00に、  
あかがねミュージアムまで作品と申込書をお持ちください。募集要項、作品申込書は市役所5階文化振興課、あかがねミュージアム、市内公民館、図書館、文化協会等にあります。
5. 注意事項 作品の規格等については募集要項をご覧ください

### 大島にお住まいのみなさんへお願い

- 悪質な不法投棄を見かけたら、市役所や警察に連絡してください。
- 釣り客などのポイ捨てを見かけたら、ごみの持ち帰りを促しましょう。
- 土地の管理をされている方は、できるだけ不法投棄を防ぐ対策を考えましょう。
- 家庭ごみは、きちんと分別して、ごみステーションに出しましょう。
- 日常生活で出る大型ごみは、市役所の戸別収集をご利用ください。(大型ごみ専用受付：31-5300)
- その他環境美化にお気づきの点がございましたら、市役所ごみ減量課までお知らせください。

新居浜市ごみ減量課・大島連合自治会

**☆美しい島、大島をみんなで守るため、不法投棄防止の取り組みをしたいと考えています。**

### 高齢世帯(70歳以上)配食のご案内



社会福祉協議会大島支部  
支部長 矢野 秀綱

- 配食日：令和3年3月12日(金)
- 時 間：午前11時頃から
- 対象者：70歳以上高齢者(世帯含む)



## 行事予定

- 2日(火) 館長部会
- 9日(火) 主事部会
- 11日(木) 社会教育部会
- 12日(金) 主事補部会
- 12日(金) 70歳以上高齢者配食
- 17日(水) 中学校卒業式
- 20日(土) 春分の日：休館日
- 24日(水) 小学校卒業式
- 25日(木) 小・中学校終業式
- 26日(金) だれでも食堂
- 26日(金) 運営審議会
- 26日(金) 大島連合自治会会長会



## 大島短歌同好

貞子

ふたたびは還らぬ日々と歩みゆく

僅かばかりの夢求めし



夕明かり残るさ庭に思ふまま

花の種まく煮心の手許



ヤエ子

ひさかたにチヨコなど食べて薬のむ

病は良くも悪くもならず



## 大島俳句同好会

ヤエ子

野水仙の香り 厨に届きけり

紅椿落ちてなお紅とどめおり



### ～健康都市づくり推進委員からの健康情報～

#### ウォーキングで運動不足を吹き飛ばせ！


コロナ禍により、以前より家にいる時間が増えている方も多いのではないでしょうか。

自分のペースでできる運動で、筋力や免疫力を高めて、心身ともにリフレッシュしましょう。

先日11月29日(日)市民の方を対象に市民体育館で「運動実技講演会」を開催しました。

皆様にも効果的なウォーキングのポイントをお伝えします♪

#### 1日の目標歩数(健康日本21より)

	男性	9,000 歩
	女性	8,000 歩

#### 持ち物

- ・水筒(こまめに水分補給)
- ・タオル、歩数計など
- ※夜間はライトや反射材を着けよう

#### 効果的な歩き方

- ①肘を後ろに引くイメージで腕をしっかり振る
- ②足のつま先で踏み切る
- ③いつもより歩幅を大きく、少し早歩きで
- ④一直線上を歩くイメージ

私たち推進員も、感染予防対策に努めながら運動習慣を続けて健康づくりに努めたいと思います。



#### 持病や足腰の痛みがある方

かかりつけ医に相談しながら自分の体調に合わせて運動しましょう！



健康都市づくり推進員より

### ★★第47回新居浜市民歩け歩け大会★★

- ・内容 子どもからお年寄りまで、誰でも気軽に参加できます。みんなで楽しく歩きましょう！
- ・日時 令和3年4月4日(日) 受付8:30～ 開会式9:00～ ※雨天の場合は、4月11日(日)に延期します。
- ・集合場所 山根公園芝生広場
- ・申し込み 事前申込制となります。(窓口、電話、FAXのいずれか、①氏名②住所③電話番号④希望コース)

- ・申込期間 令和3年3月1日(月)～26日(金)
- ・コース ①山根公園～滝の宮公園 (往復約8km、所要時間約3時間)  
②山根公園～広瀬公園 (往復約4.6km、所要時間約2時間)
- ・問合先 スポーツ振興課 ☎65-1303