



発行日：令和元年8月10日 TEL：572-8665  
 栄町公民館 栄町1-1-11 栄町公民館HP更新中

栄町の人口と世帯（前月比）令和元年7月31日現在

男	699人(-3)	計	1,403人(-2)
女	704人(+1)	世帯数	784世帯(+2)

### 7/23(木)ダンボールコンポスト講座を開催

家庭から出る生ごみを堆肥に変える「ダンボールコンポスト」。子ども達も興味津々に講師の方のお話を聞いていました。誰でも簡単にでき、ゴミの減量化も図れ、更には堆肥にもなります。地球環境を守るために、今後も多くの方々にダンボールコンポストを知っていただきたいと思います。



### 8/3(土) 栄町夏まつりを開催しました

猛暑のなか、今年も多くの方々が「栄町夏まつり」にお越しくださいました。ふれ太鼓・すいか割り・盆踊り・花火大会・抽選会などお楽しみいただきましたでしょうか。

また、設営準備・片付けにご協力いただいた皆さんありがとうございました。



### 8/22(木)～30(金) ラジオ体操のご案内

夏休み期間中の平日朝6時45分から栄町公園にてラジオ体操を行っています。ラジオ体操には健康上大きなメリットがあるのをご存知ですか？

- ①血行を促進させる・・・全身動かすことによって血行が促進され、酸素や栄養が末端の細胞まで運ばれる。
- ②肩こり対策になる・・・腕を大きく動かすことで日頃使っていない筋肉をリラックスさせ、こりの軽減が期待できる。
- ③背骨や腰椎のゆがみ対策になる・・・背や腰の筋肉を伸ばすことにより背骨や腰椎を本来の位置へ戻す。
- ④呼吸機能を促進させる・・・胸部を開く動きをすることで、普段の呼吸が深く大きくなり、全身への酸素供給量を増やせる。

このように、ラジオ体操は人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせられていきます。普段の生活では使用しない筋肉・関節・骨に影響を与え、人間が本来持っている機能をもとの状態に戻すことができるのです。

皆さんもご家族お誘いあわせのうえ、是非ご参加ください。皆で健康寿命を延ばしましょう！

●日程：8/22(木)～30(金)（土日除く）午前6:45～



### 栄町ピアガーデン中止のお知らせ

先月の回覧でご案内しておりました 8/24(土)に開催予定の「栄町ピアガーデン」は、諸事情により中止とさせていただきます。

### ★ 8/10～9/13までの主な行事 ★

- 8月11日(日)～19日(月) 夏季休館日
- 8月23日(金) 足元気教室  
夜間パトロール
- 9月 8日(日) 廃品回収・ハッピーうさぎ  
13日(金) 敬老会(場所：ロイヤルチェスター)  
夜間パトロール

### ★ごみ収集休みのお知らせ★

8/13(火)～15(木)はごみの収集はありません。  
 15(木)の燃えるごみの振替収集はありません  
 14(水)のビン・缶は11(日)に振替収集致します。

### ★お供え物の特別収集★

収集日時：8/15(木) 夕方から夜10時まで  
 収集場所：栄町公民館 非常階段横