

秋の全国交通安全運動が始まります

～あぶないよ 暗い夜道の 黒い服～
平成 25 年 9 月 21 日 (土) ～ 9 月 30 日 (月)

茨城県内では、交通事故による死亡者が増加しています。特に 65 歳以上の高齢者の死者数は、全体の約 7 割を占めている非常に危機的な状況にあります。

高齢者の方は、自宅から半径 500 m 以内の生活道路での事故が多い特徴にありますので、道路横断時は、しっかりと安全を確認しましょう。また、早朝・夜間には、反射材の着用を実施しましょう。

自動車運転者の方は、子どもや高齢者を始めとする歩行者を優先する交通マナーの向上に努めましょう。

交通事故の発生状況 (括弧は前年比増減) (25 年 8 月末現在)

| | 交通事故死亡者数 | 負傷者数 | 事故発生件数 |
|-----|------------|------------------|---------------|
| 茨城県 | 103 (+ 11) | 11,378 (△ 1,241) | 8,753 (△ 793) |
| 茨城町 | 0 (△ 6) | 160 (△ 27) | 123 (△ 27) |

一住まいから 描く日本の 未来地図ー 平成 25 年住宅・土地統計調査を実施します

総務省統計局・茨城県・茨城町では、10 月 1 日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

調査対象になった世帯には、調査員が 9 月下旬からお伺いしますので、調査票へのご記入、又は、インターネットでの回答をお願いいたします。

なお、調査員は身分証明書を携帯しています。住宅・土地統計調査を装ったかたり調査には十分ご注意ください。

※住宅・土地統計調査は、我が国の住宅とそこに居住する世帯の居住状況、世帯の保有する土地等の実態を把握し、その現状と推移を明らかにする、全国 350 万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査の結果は、住生活基本法に基づいて作成される住生活基本計画、土地利用計画などの諸施策の企画、立案、評価等の基礎資料として利用されています。

【問合せ先】 地域産業課地域振興グループ
☎ 240-7124

「秋のノーマイカーデーいばらき」

実施のお願い

茨城県では、地球温暖化防止や公共交通の利用促進、都市部の渋滞緩和といった観点から、「エコ通勤 (マイカー通勤の自粛)」運動の推進に取り組んでいます。

この運動の一層の展開を図るため、平成 19 年度から「ノーマイカーデーいばらき」を実施しており、多くの方々のご参加をいただいております。鉄道やバス・タクシーなどの公共交通は、上手に使うことができれば、私たちの暮らしをより豊かなものにしてくれる移動手段です。

過度にマイカーに依存した暮らしを見直すきっかけとして、一緒に取り組んでみませんか。

対象期間：平成 25 年 9 月 2 日 (月) ～ 10 月 31 日 (木)
実施日：対象期間中に任意に設定 (1 日以上)

【問合せ先】 茨城県公共交通活性化会議事務局
☎ 029-301-2536

水中ウォークと栄養指導でメタボ予防をばっちりサポート

水中運動教室

参加者募集!!



水中運動のススメ

水の抵抗や水圧でからだに刺激され、より高い運動効果が得られる水中運動。

また、浮力により腰や膝への負担が少なくて済みます。

水中を歩くことが基本なので、泳げなくても心配ありません。

内容

健康運動指導士の指導による水中ウォーキング 8 回
保健師による健康づくりに関するミニ講話 1 回
管理栄養士の指導による調理実習 1 回

| | 水中ウォーキング | 調理実習 |
|-----|---|----------------|
| 日程 | 10 / 18 (金), 10 / 22 (火) 保健師の講話付き, 10 / 25 (金), 10 / 29 (火), 11 / 1 (金), 11 / 8 (金), 11 / 12 (火), 11 / 15 (金) | 11 / 6 (水) |
| 時間 | 午後 3 時～午後 4 時 | 午前 9 時 30 分～正午 |
| 場所 | 茨城町運動公園 屋内プール | ゆうゆう館 栄養指導室 |
| 参加費 | プール使用料のみ (毎回) 60 歳以上 190 円 60 歳未満 410 円 | 無料 |
| 持ち物 | 水着、水泳キャップ、タオル | エプロン、三角巾 |

- 対象者 茨城町在住の方で
 - ・健康診査の結果で中性脂肪、血糖値が高い方
 - ・体格指数 BMI が 25 以上の方、肥満傾向の方
 - ・運動をすすめられている方
 - ・水中運動に興味のある方

- その他 現在高血圧・糖尿病・整形疾患などで治療中の方は、かかりつけ医に相談ください。

- 定員 30 名

- 申込み先 茨城町健康増進課 窓口または電話 ☎ 029-240-7134

- 申込み期間 平成 25 年 9 月 17 日 (火) から 10 月 4 日 (金) まで
※先着順受付とし、定員となり次第締め切ります。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 240-7134

