



江田島市ふるさと再発見事業

灘尾弘吉没後30年

早瀬大橋開通50周年

特別展

令和5年 令和6年

会期 8月31日(水)～1月31日(水)

時間 9時～17時
※8月31日(水)は13:00開場

会場 大柿地区歴史資料館・江田島市灘尾記念文庫
(広島県江田島市大柿町大原1068番地6)

休館日 月曜日・祝日・年末年始(令和5年12月29日(日)～令和6年1月3日(水))
※ただし、令和6年1月22日(月)は開館します。

入場料無料

主催/江田島市、江田島市教育委員会
後援/中国新聞社

今年度もエンジョイ運動教室が始まります！

運動教室へ参加しませんか？

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

健康づくりには運動、食事、睡眠、休養などが大切です。中でも、おろそかになりがちなのが、適度な「運動」です。一人ではなかなか運動を継続できませんが、運動教室に参加して楽しい仲間と一緒に運動をしてみませんか。

各教室の2つのコースの紹介(今回は筋力アップコースと脂肪燃焼コースの2つの教室を開催します)

- ①筋力アップコース…全身の筋肉を鍛えることで、ものを持ち上げる、運ぶ、階段を昇る等、日常生活で行う動作を楽に行なえるようになることを目指します。
- ②脂肪燃焼コース…有酸素運動を中心にを行い、基礎代謝を向上させ減量しやすい体づくりや高血圧、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や改善を目指します。

昨年運動教室に参加された方の感想 淵辺よし子さん

- ・2年程前に左足を骨折していたので、運動教室に参加することに不安がありましたが、先生は個人のペースに合わせてくれるので、楽しく続けることができました。運動の楽しさを学んだので運動習慣が付き、今も毎日ウォーキングなどを続けています。
- ・病院で血圧測定すると、運動教室に参加する前は、高くなることもありましたが、参加してから、運動を継続しているためか、基準値内で安定するようになりました。



他の参加者の方の感想

- ・教室では「手や足を延ばす、背筋を伸ばす、どこに力を入れる。」など運動の際の具体的なポイントを学べます。疑問点を直接先生に聞くこともできるのでテレビとは違ってとても勉強になります。
- ・教室では、体脂肪率や筋肉量など測定することができ、運動の効果が目に見えてわかるのでよかったです。
- ・参加を迷われている方がいれば是非参加して欲しいです。仲間と楽しく運動できるのでお勧めです。

昨年の運動教室に参加した方のアンケートでは、「1回に30分以上週2日以上運動している」と答えた方が教室開始時には約3割だったのに対し、教室終了時には約9割まで増えました。運動習慣を身につけ、いつまでも健康に過ごしましょう。

詳しくは今月号の広報にはさんでいるチラシをご覧ください。対象者を確認して申し込みしてください。

一定面積以上の土地取引には届出が必要です

8月は大規模土地取引に係る無届防止月間です

☎ 都市整備課 ☎0823-43-1647

- | | |
|---|--------------------------------------|
| Q: 届出が必要な面積は？
A: 都市計画区域内(江田島町・大柿町の一部)
・・・5000㎡以上
都市計画区域外(その他)・・・10000㎡以上
※個々の土地が小規模であっても、合計が上記規模に該当するときは、届出が必要です。 | Q: 届出をするのは誰？
A: 買主など(土地の取得者)です。 |
| Q: 届出が必要な土地取引は？
A: 土地の売買、交換、信託受益権の譲渡などの取引です。 | Q: 届出の期限は？
A: 契約をした日から2週間以内です。 |
| | Q: 届出書の提出先は？
A: 都市整備課(市役所本庁4階)です。 |