

スマホお助け窓口を開設します

問 住民課 住民係
☎ 932-1467(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線113)

須恵町ではみんなにやさしいデジタル化の推進のため、スマートフォン初心者・スマートフォンを使ってみてほしい人を対象に、個別対応の無料相談窓口を開設します。
※スマートフォンを持っていない人には、無料で貸し出します。

こんなお困りごとはありませんか？

- 電話のかけ方、かかってきた電話の取り方、電話帳への登録
- LINEやメールの使い方、返事や写真の送り方、メールの消し方
- 病院の診察や検診予約の方法(Web予約の方法)
- 地図アプリの使い方や所在地の確認方法、目的地までの経路検索など

お気軽にお立ち寄りください！

- こんなこと尋ねてもいいの？と思わず、ささいな困りごとでもご相談ください。
- 初めての人はもちろん、2回目以降の人も遠慮なくお越しください。

「スマートフォンに関する日々のお悩みを気軽に相談してみませんか？」

- ▶ 開設日 10月16日(月)、23日(月)、30日(月)
11月6日(月)、13日(月)
- ▶ 受付時間 9時～12時、13時～16時
- ▶ 場所 役場 1階ロビー特設カウンター
- ▶ 相談内容 スマートフォンの基本操作(メール・電話・カメラ・インターネットの使い方)、LINEの登録方法、マイナンバーカードの申請方法など
- ▶ 注意事項 端末設定や端末の購入、機器の故障の相談などは受け付けていません。

令和5年住宅・土地統計調査の回答はお済みですか？

問 まちづくり課 まちづくり係
☎ 932-1153(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線342)

10月1日を調査の期日として、令和5年住宅・土地統計調査が実施されています。これは、全国および地域の住戸や土地の保有状況、その他世帯に関する実態を明らかにする調査です。この調査から得られるデータは、国や都道府県が実施する住生活関連施策などの企画・立案をする上で重要な指標として利用されます。調査の対象になった人で、回答がまだお済みでない場合は、回答にご協力をお願いします。

都市計画に関するパブリックコメントの実施について

問 都市整備課 都市計画係
☎ 932-1450(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線227)

平成16年に須恵町都市計画マスタープラン、平成23年に第二次須恵町国土利用計画を策定し、それぞれ目標年次を迎えるにあたり、令和3年度から令和5年度までの3か年で、両計画の見直し策定作業を実施しています。

これまで、町民アンケート調査や数回にわたり住民ワークショップ、庁内検討委員会、策定委員会、国土利用計画審議会、都市計画審議会を開催してご意見、ご審議をいただき、それを踏まえて両計画の案を取りまとめています。

10月下旬から11月(予定)にかけて町民の皆さんから、本案に対するご意見を募集する予定です。詳細については、10月中旬に須恵町ホームページに掲載しますので、ご確認ください。

「ざんねんないきもの事典」前売りチケットの返金手続きについて

問 社会教育課 社会教育係
☎ 934-0030(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線603)

8月9日(水)に予定していた、夏休みアザレアロードショー「ざんねんないきもの事典」の上映は、台風接近に伴い中止となりました。前売りチケットをお持ちの人は、アザレアホール窓口にて返金します。お手数料をおかけしますが、チケットをお持ちの上、ご来館をお願いします。

- ▶ 返金受付日時 月曜日～金曜日 9時～17時 ※祝日を除く
- ▶ 返金受付場所 アザレアホール須恵(須恵町大字上須恵1180-1)
- ▶ 返金受付締切日 11月30日(木)まで



須恵町シニアクラブ連合会
会長 合屋 浩寿

9月上旬を過ぎると、朝な夕なに秋の気配を感じるようになりまし。秋といえば「○○の秋」といわれますが、代表的なものに「スポーツの秋」があります。そこで、今号は「スポーツの秋」にちなんで、若杉クラブが取り組んでいる健康づくりを紹介いたします。参考にしてください。

若杉クラブの健康づくり

会員が取り組んでいる健康づくりは、ウォーキングや屋内でもできる体力測定、体操、筋力トレーニング、室内ペタンクなどを行なっています。また、春期と秋期には、グラウンドゴルフ大会や歩こう会を開催しています。このような取り組みの中でも、比較的取り組みやすいウォーキングと体力測定について、その特徴を紹介いたします。

★ウォーキングの特徴

厚生労働省が示す健康に良いとされる1日の目標歩数は、70歳以上の場合、男性で6200歩、女性で5900歩とされています。おおむね10分で1000歩という計算ですから、1時間程度のウォーキングが望ましいとされます。それものんびり歩くのではなく、歩幅を広くして速く歩く方が運動効果は高いようです。

★ウォーキングは、手軽に誰でもできますし、いつでもできます。また、お金もかかりません。朝夕の過ごしやすいつまに行うのが良いといわれています。

★体力測定の特徴

★よりよい健康状態を目指すには、全ての部位の体力がバランスよく高いことが望ましいといわれています。高齢者の体力測定は身体の状態や体力を把握し、個人により適した運動内容を選択し行うことで体力維持を図り、健康増進の維持や介護予防に繋がる活動に活かすことができます。

若杉クラブでは60周年記念事業として「体力測定用具」を購入しました。単位クラブでは、すでに7月から体力測定会を行なっていますが、参加した人たちは「楽しい測定会でした」との声も聞かれました。

若杉クラブ10月行事予定

- 第3回高齢者学級・高齢者学級閉講式
- 日 10月11日(水) 10時～12時
- 場所 アザレアホール須恵大ホール
- 演題 オールフレイルを予防して健康寿命を伸ばしましょう
- 講師 福岡県歯科医師会
- 常務理事 古賀直子氏

若杉クラブは「のびのびそう！健康寿命、担おう！地域づくり」をスローガンに多くの仲間が活動しています。皆さんの入会をお待ちしています。

問 若杉クラブ事務所
(須恵町福祉センター内)
☎ 9333・2160

俳句

原爆忌焦土さまよふ父の影 松永 唯道
死にさうな猛暑にけづられる日々よ 平野 文子
地球へと伝へる祈り原爆忌 江頭 波美
折り鶴に祈りつなぐや広島島忌 片淵はつみ
その年に生まれし祈り原爆忌 今村 浄子
夕とんぼ左右に別れ忠霊碑 吉松 義廣
今は亡き影を見てゐる二十日月 大村 典久

うぶすな句会会員募集
毎月第1水曜日アザレアホール須恵で句会。初心者大歓迎。(松永 ☎9332・3517)

川柳

君の待つ港に帰る空の碧 小林 淑子
恋求め一石二鳥堂狩り 池田 遊歩
開門の前から並ぶゴッホ展 木村 文福
空港の鳩に自由な空がない 杉原 満月
AIが人間らしいミスをする 渡辺 閑牛
見たメモを見ないふりして帰宅する 安原美智子
見ろや見ろ微笑んでいる満月だ 泉スイゲン
点検日見ずに九階降りる老い 上田 多門
見ていても見えてなかった青い鳥 上原 ふみ

夢現代

母港へと風を切り裂く大漁旗 長崎 瑞竹
授乳する児と見つめ合う母やさし カトレヤ
忘れまい子を恋う母の居た港 山本 むつ
テレビから今日もウクライナの悲劇 池田 茂代

「虫くい川柳」
懲りました二度と乗るまい(車) (一)の2音をあなたなら、どんな言葉にしますか？
答えは、広報すえ11月号で発表します。
★9月号の答え
勢い水浴びて昇き山 駆け 抜ける
問 夢現代 池田 ☎9333・2404