

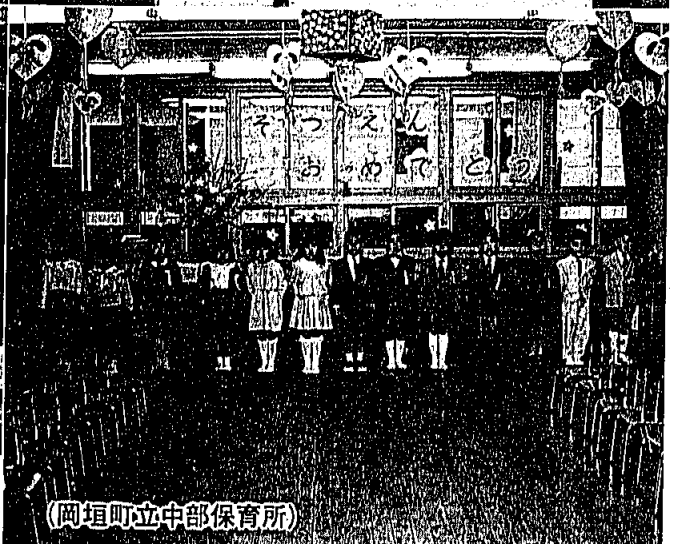


## 卒業おめでとう

3月19日・26日、町内の各小学校と保育所で卒業・卒園式がおこなわれました。



(岡垣町立吉本小学校)



(岡垣町立中部保育所)

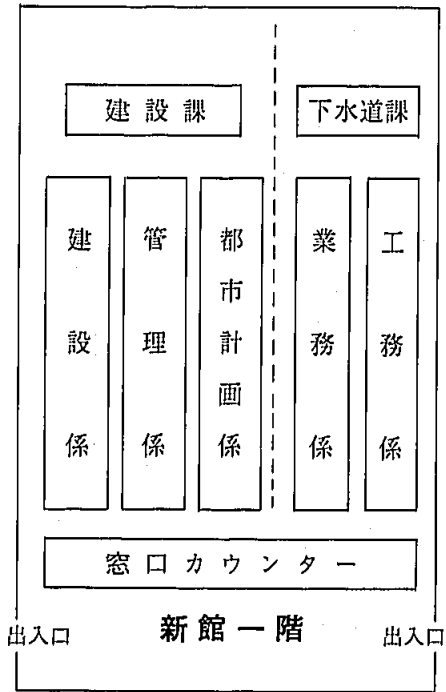
# 下水道課 誕生

平成3年4月1日

4月1日公共下水道供用開始により下水道課が新設されました。

また都市整備課が改編により、都市計画係が建設課都市計画係へ下水道係が下水道課業務係・工務係・施設係になりました。

(施設係は浄化センター内に設置)



### 工事のための玄関とお客様駐車場が変更になりました。

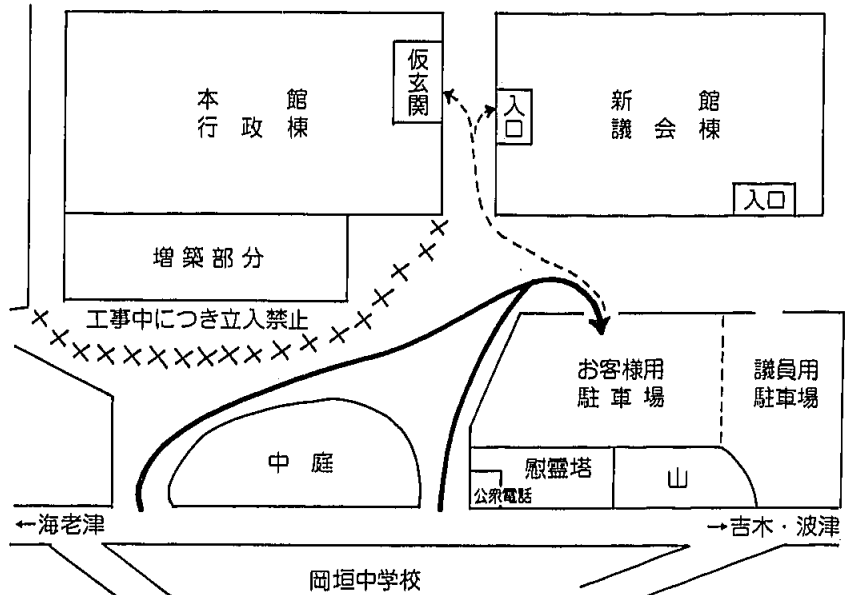
岡垣町役場3月～10月

町民の皆様により一層の行き届いた行政サービスと、利用しやすい環境の充実を図るため、本年三月から十月までの予定で岡垣町庁舎本館の増築工事を行います。

尚工事に伴い玄関とお客様駐車場が変更になります。工事期間中は、町民の皆様にご迷惑をおかけすることと思いますが、皆様のご理解とご協力を宜しくお願いします。

### 工事予定期間

〈三月～十月〉



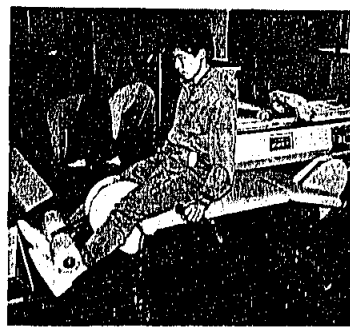
## マシンを使ったストレッチング

武道館トレーニング室⑥

### ストレッチング体操

だれが見ても、ストレッチングは柔軟運動であることは異論がありませんが、この他に傷害の防止にすぐれた効果を持つていることが実証されています。一九七〇年の初期から中期にかけて、アメリカのプロスポーツもアマススポーツも増えつつける使い過ぎ症候群に頭を痛め、その対策を考え始めました。一九六二年にデ・ブリーズ博士の論文で照会されたストレッチングは筋肉痛を防止したり、その処置の手段として著しい効果を持つということに皆が注目し始め、積極的にストレッチングをとり入れ出してから、その実践が認められるようになってきました。D・ウイルキー(笑)は、一旦三回の猛練習に耐え抜いて一九七六年のモントリオールオリンピック大会の二百m平泳ぎに優勝しましたが、彼は身体の使い過ぎ症候群を防止するために、毎日回りが静かになった夜、自室でストレッチングを意欲的に行なったそう、その効果は精神的にも良い効果があったそうです。

今回はレッグカール、エクステンションをご照会します。まずウエイトをセットし台上にうつぶせで乗り、膝関節が回転軸と並ぶように身体を位置づけ、かかとをバーの下側に置き背筋を伸ばし視線を定め両膝を曲げ脚をカールさせ動作中は足首を曲げるようにすると効果的です。発達する主な筋肉は、大腿二頭筋、半膜筋、大殿筋、背柱起立筋です。



エクステンションは、台上にマシン本体側に向けて座ります。両膝を伸ばし、フィニッシュは膝が伸びきるまで行ないます。発達する筋肉は大腿四頭筋です。両マシンとも、はずみや反動をつけないことで、呼吸はカール時に吸い、もどす時に吐きます。詳細につきましてはトレーナーにお尋ねください。汗をかきますので必ず、タオル、運動しやすい服装・室内用靴をご用意ください。

皆様のご利用を一同お待ちしております。  
トレーナー 三浦 桐子

岡垣町東部公民館使用料等金表(1時間当り)

| 室名           | 使用料  | 冷暖房費 |
|--------------|------|------|
| 大会議室         | 700円 | 500円 |
| 第11・12・13会議室 | 200円 | 150円 |
| 第14会議室       | 150円 | 100円 |
| 第21会議室       | 200円 | 150円 |
| 第22会議室       | 250円 | 200円 |

岡垣町中央公民館使用料金等表(1時間当り)

| 室名    | 使用料  | 冷暖房費 |
|-------|------|------|
| 大会議室  | 900円 | 750円 |
| 第1会議室 | 400円 | 350円 |
| 第2会議室 | 200円 | 100円 |
| 第3会議室 | 250円 | 200円 |
| 第4会議室 | 200円 | 100円 |
| 託児室   | 250円 | 200円 |
| 調理実習室 | 400円 | 250円 |

社会教育施設(体育)の使用料金等の一部が改正されました。  
 町民のふれあいの場として多くの皆さんの利用をお願いします。

平成3年4月1日  
**社会教育(体育)施設の使用料金等が改正されます!**

岡垣町陶芸所使用料金表

| 区分  | 使用料        |              |
|-----|------------|--------------|
| 陶芸所 | 1時間当り 150円 |              |
| 陶芸窯 | 本焼         | 1回につき 4,000円 |
|     | 素焼         | 1回につき 2,000円 |

岡垣町西部公民館使用料金等表(西部地区学習等供用施設)(1時間当り)

| 室名         | 使用料  | 照明料  |
|------------|------|------|
| 大集会室       | 700円 | 500円 |
| 第1学習室      | 250円 | 200円 |
| 第2学習室      | 200円 | 200円 |
| 第3学習室(保育室) | 200円 | 200円 |
| 第4学習室(休養室) | 200円 | 200円 |

町民体育館使用料金表(1時間当り)

| 区分   | 町内・町外の別 | 使用料  | 照明料    |
|------|---------|------|--------|
| 全館使用 | 町内      | 400円 | 600円   |
|      | 町外      | 800円 | 1,200円 |
| 一部使用 | 町内      | 200円 | 300円   |
|      | 町外      | 400円 | 600円   |

町民総合グラウンド使用料金表(1時間当り)

| 区分           | 町内・町外の別 | 使用料    |      |
|--------------|---------|--------|------|
| グラウンド(1面当り)  | 町内      | 200円   |      |
|              | 町外      | 400円   |      |
| グラウンド夜間照明    | 町内      | 3,000円 |      |
|              | 町外      | 6,000円 |      |
| テニスコート(1面当り) | 町内      | 個人     | 50円  |
|              |         | 団体     | 100円 |
|              | 町外      | 個人     | 150円 |
|              |         | 団体     | 300円 |
| テニスコート夜間照明   | 町内      | 500円   |      |
|              | 町外      | 1,000円 |      |
| 相撲場          | 町内      | 50円    |      |
|              | 町外      | 100円   |      |
| 相撲場夜間照明      | 町内      | 100円   |      |
|              | 町外      | 200円   |      |

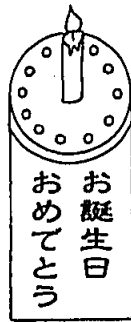
町民武道館使用料金等表(1時間当り)

| 区分      | 町内・町外の別 | 使用料          | 照明料  | 冷暖房費 |  |
|---------|---------|--------------|------|------|--|
| 柔道場     | 町内      | 個人           | 100円 | 50円  |  |
|         |         | 5人以上         | 400円 | 350円 |  |
|         | 町外      | 使用料は町内者の10割増 |      |      |  |
| 剣道場     | 町内      | 個人           | 100円 | 50円  |  |
|         |         | 5人以上         | 400円 | 350円 |  |
|         | 町外      | 使用料は町内者の10割増 |      |      |  |
| 会議室     | 町内      | 体育関係         | 150円 | 100円 |  |
|         |         | その他          | 400円 | 300円 |  |
|         | 町外      | 体育関係         | 300円 | 200円 |  |
|         |         | その他          | 800円 | 600円 |  |
| トレーニング室 | 200円    |              |      |      |  |

詳しいお問い合わせは、教育委員会  
 社会教育課(二八二二二二二)  
 又は公民館へどうぞ。



勢屋ひとみちゃん(高陽区)  
 平成元年4月3日生  
 勢屋 貞康さん  
 みつ子さん・二女



お誕生日  
 おめでとう



次の方々から図書(の寄贈)をしていただきました。ありがとうございます。  
 笠井 一男様(東高陽)  
 友廣 留吉様(西高陽)  
 司城 啓子様(東松原)  
 匿名の方  
 東部公民館や地域文庫で活用させていただきます。

図書(の寄贈) ありがとうございます  
 東部公民館

# 4月の行事予定表

(16~30日)

| 日  | 曜日 | 行事名                          | 時間          | 場所          | 備考      |
|----|----|------------------------------|-------------|-------------|---------|
| 16 | 火  |                              |             |             |         |
| 17 | 水  | 母親教室                         | 9:30~11:30  | 東部公民館       | 母子健康手帳  |
| 18 | 木  | 4か月児検診(H2.11.29~H2.12.18生まれ) | 13:20~13:30 | 中央公民館       | 母子健康手帳  |
|    |    | 7か月児検診(H2.8.29~H2.9.18生まれ)   | 13:30~13:40 | 中央公民館       | 母子健康手帳  |
| 19 | 金  |                              |             |             |         |
| 20 | 土  |                              |             |             |         |
| 21 | 日  | ソフトボール男子春季大会(3日目)            | 8:00~       | 総合グラウンド     |         |
| 22 | 月  |                              |             |             |         |
| 23 | 火  |                              |             |             |         |
| 24 | 水  |                              |             |             |         |
| 25 | 木  |                              |             |             |         |
| 26 | 金  | 心配ごと相談、行政相談                  | 13:30~16:00 | 東部公民館       |         |
|    |    | 法律相談                         | 13:30~16:00 | 東部公民館       |         |
| 27 | 土  | 土曜閉庁                         |             |             |         |
| 28 | 日  | グラウンド1日開放                    | 8:30~       | 総合グラウンド     | 受付東部公民館 |
|    |    | 少年相撲大会                       | 9:00~       | 総合グラウンド内相撲場 |         |
| 29 | 月  | みどりの日                        |             |             |         |
|    |    | グラウンド1日開放                    | 8:30~       | 総合グラウンド     | 受付東部公民館 |
| 30 | 火  | 健康相談                         | 9:30~11:00  | 東部公民館       | 健康手帳    |

4月は、軽自動車税の納付月です。

## ▶ちょっと先の予定表(5月)

青少年相談室…1日 憲法記念日…3日 国民の休日…4日 こどもの日…5日 振り替え休日…6日 心配ごと相談・行政相談…8日、24日 人権相談…8日 土曜閉庁…11日、25日 育児相談…10日 4か月児・7か月児検診…16日 母子手帳の交付…20日 献血…21日 ツベルクリン検査…22日 BCG…24日 ポリオ予防接種…29日 健康相談…30日 少年野球日刊スポーツ杯…12日、軟式野球春季大会…12日、19日、26日 春季卓球大会…12日 バasketボール審判研修大会…12日 ゲートボール婦人大会…14日 和布刈、火の山公園(登山連盟)…14日 バトミントン・ジュニア・シングルス大会…19日 ソフトボール男女混合大会…19日 少年学年別柔道大会…25日 陸上記録会…26日 ジュニアバレーボール新人戦…26日

### 広域行政事務組合 職員採用試験

5月19日(日)

速賀、中間地域広域行政事務組合では、職員採用試験を次のとおり行います。

- 採用職種 し尿処理施設技能員
- 採用予定数 一名
- 試験日 五月十九日(日)
- 資格 昭和四十年四月二日(昭)和四十八年四月一日に生れた人
- 受付期間 四月十日(水)~五月二日(木)まで
- 採用予定 平成三年七月一日
- 問い合わせ 速賀、中間地域広域行政事務組合(一九三三三五八二)

### 国民年金証書の提出 月が変わりました

4・8月

老齢福祉年金を受けているみなさん、お手元の国民年金証書をご覧下さい。平成三年八月期支払欄

が空欄になっているはずですが、これは記入もれでなく、四月支払終了後に記入されるものです。今までの物価上昇による増額分は、特別証書で支払われていました。これを廃止して八月支払欄に増額分も合わせた金額を記入することになったためです。したがって郵便局で四月期分を受け取った後は、速やかに証書を役場町民課年金係まで提出して下さい。(二八二一一二一一)

## 春の防犯運動

- 1 運動期間  
4月23日(火)~5月2日(木)
- 2 運動の重点  
(1) 乗り物盗、侵入盗などの盗犯の防止  
(2) 暴力犯罪の防止
- 3 運動のキャッチフレーズ  
セーフティおかがき  
~守ろう安全断とう暴力~

