

## こちら学校支援地域本部

本年度の学校支援地域本部がスタートしました。発足して2年目。子どもたちの教育のために、学校の教育活動や環境整備などを支援するボランティア活動のさらなる充実を図ります。4月末現在で、登下校の安全指導に、220名の方に加入していただきました。

今年度は、本部の地域コーディネーター1名に加えて、各学校に学校支援コーディネーターを1名配置しましたので、各学校の支援要請がボランティアの皆さんに直接届くようになります。

### みなさんも「学校の応援団」になりませんか。

学校支援ボランティアは、どなたでも参加でき、自分の意思で、できる人が、できるときに、できることをします。自分の知識や特技を生かせるボランティア活動を通して、子どもたちとのつながりを持つことができ、学校や子どもたちの役に立つことで、喜びや充実感を得ることが出来ます。

ボランティア登録用紙は、各学校及び教育委員会にあります。

【問い合わせ先】教育委員会事務局 総務学事室 ☎62-0927



習字の指導を受けている様子

## ストレッチ日和 2

【運動監修：健康運動指導士 三島一文】

ストレッチは、気分をリラックスさせ、身体の調子を整えてくれる運動です。今回は「腰部の緊張を緩和するストレッチ」を4種目ご紹介します。

### ストレッチで、守ってほしいポイント

- ・無理はしない。(身体に強い痛みがある場合はやめましょう)
- ・伸ばされている筋肉を意識しながら、痛みを感じない程度に行いましょう。
- ・反動はつけず、呼吸を止めないように、ゆっくり伸ばしましょう。



① 股関節周辺  
仰向けに寝て両足の足底部を合わせ、リラックスする。この形のままゆっくり下半身を左右に揺さぶる。  
10～20回程度



② 腰部・でん部  
仰向けに寝て左足を抱え込むように胸に引き寄せる。  
左・右・両足 各20秒程度



③ 腰部・股関節側部  
仰向けに寝て両膝を立てる。左足が上になるように足を組み、右膝が床に近づくように押し下げる。  
左・右20秒×数回



④ 腰部・腹部・背中  
おなかを下にして寝る。肩の下に肘がくるように上体を持ち上げる。  
10～15秒×数回

各集落で、健康運動教室「まめまめクラブ」を開催しています。お気軽にご参加ください。

【問い合わせ先】総合福祉課 健康増進室 ☎68-5536



## 6月5日は「環境の日」 6月は「環境月間」です！

「環境の日」とは、昭和47年6月5日からストックホルムで開催された「国際人間環境会議」を記念して国連が定めたものです。

日本では、環境基本法において6月5日を「環境の日」と定め、6月の1ヶ月間を「環境月間」として設定し、環境問題についての関心と理解を深めるため、環境保全活動の普及、啓発に関する各種行事を実施することとしています。

伯耆町でも、区長協議会主催による環境美化活動が6月20日に実施されます。



### 伯耆町の 取組み

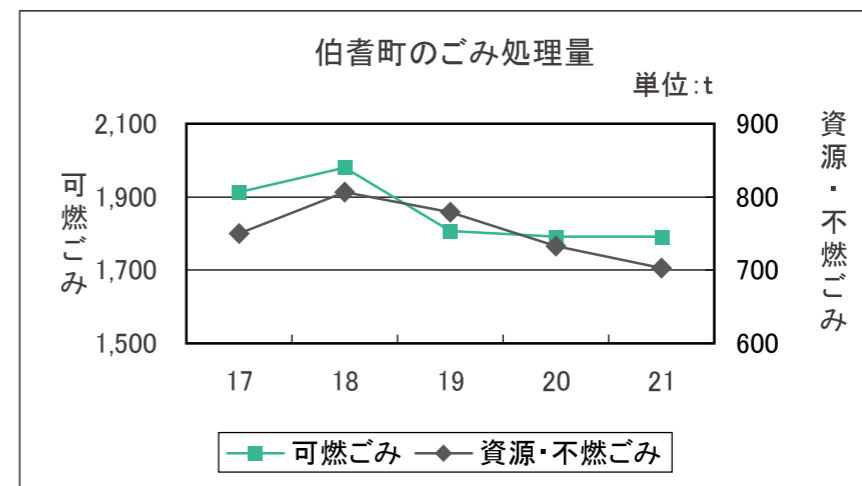
- ・太陽光発電システム設置費の補助
- ・コンポスト容器購入費の補助
- ・水切り袋の斡旋
- ・ノーレジ袋デイ（毎月10日）

### 伯耆町のごみ

平成21年度、家庭からの可燃ごみ排出量は、1,790.8 tで、昨年より1.2 t減少しました。また、資源・不燃ごみも703.1 tで、昨年より29.8 t減少しました。

今後とも、みなさまのご協力をお願いします。

【問い合わせ先】地域整備課 環境整備室 ☎68-5539



年度	可燃ごみ	資源・不燃ごみ
17	1912.6	749.9
18	1979.2	806.6
19	1806.6	779.1
20	1792.0	732.9
21	1790.8	703.1