

お元気ですか？

保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

トレーニングジムで気軽に運動を始めましょう！

寒い季節になると外出を控え、運動不足になりがちです。

第3次健康かみす21プランでは、20歳以上の市民3,000人を対象に調査したところ、「非常に運動不足」または「少し運動不足」と回答し『普段から運動不足』を感じている人の割合が81.1%を占めていることが分かっています。

寒くても快適に運動ができるトレーニングジムを上手に活用して、運動不足の解消に取り組みましょう。

トレーニングマシンを設置している市内公共施設

	公共施設名	ランニングマシン	フィットネスバイク	ウェイトマシン	利用料金(市内在勤・在住の方 1回の利用)
神栖地域	かみす防災アリーナ	○	○	○	550円/2時間
	武道館	×	×	○	50円/1時間 ※市内・市外問わず
	平泉コミュニティセンター	○	○	○	330円/4時間
波崎地域	はさき保健・交流センター	○	○	○	100円/2時間 ※市内・市外問わず
	波崎東ふれあいセンター	○	○	×	無料
	矢田部ふれあい館	○	○	×	無料
	土合体育館	○	○	○	50円/1時間 ※市内・市外問わず
	波崎体育館	○	×	○	50円/1時間 ※市内・市外問わず

※施設によって各マシンの機種や性能が異なります

●運動不足の解消にはランニングマシンがおすすめです！

ランニングマシンは初心者でも簡単に使用できる運動器具です。

ウォーキングやランニングは全身の筋肉を使う有酸素運動であり、体脂肪減少に効果的です。そのため、肥満解消だけでなく中性脂肪や血圧、血糖値の改善などさまざまな効果が期待できます。

寒さに負けず、トレーニングジムを活用した運動習慣を身に付けましょう。



消費生活センター
通信



買い物中の転倒事故に注意！
～師走・クリスマス・お正月の買い物は注意～

店舗や商業施設で「つまずく」「滑る」などによる転倒事故が起きています。買い物中は商品に気を取られがちですが、足元や周囲にも注意を払い、事故に遭わないよう買い物をしましょう。

事例1

ショッピングモールで買い物中、周囲に気を取られていたら、足元の段差につまずいて転んだ。その際、左ひざを強く床にぶつけ、痛みで起き上がれなくなった。緊急搬送された上、数日間入院した。

事例2

雨天の夜、コンビニの出入口にあるマットの上に一步踏み出したところ、マットが滑って転倒した。帰宅してから手の痛みが増したため、救急で受診したところ、手首の複雑骨折が判明し入院した。

注意点

●雨の日の店舗や、鮮魚コーナー・冷凍ケース周辺の床は濡れて滑りやすくなります。もし、危険だと感じたときは、お店の方に伝えましょう

●年齢を重ねるにつれて体の動きが遅れがちになり、転倒やそれに伴う骨折などのリスクが高くなります。慎重に行動しましょう



困ったときには、
お早めにご相談を！

消費生活センター

Tel.0299-90-1166(相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

文化センター イベントインフォメーション

☎ 文化センター Tel.0299-90-5511



第15回 神栖市民音楽祭2024

～歌い紡ぐ、歓びのシンフォニー～

公演日程 12月15日(日)

開演時間 午後2時 ※午後1時30分開場

チケット料金 大人 1,000円(税込)
高校生以下 500円(税込)

会場＝市文化センター

※全席自由席

※未就学児入場不可

※車いす席での鑑賞をご希望の方は、問合先までご連絡ください

主催＝神栖市、神栖市教育委員会

主管＝(公財)市文化・スポーツ振興公社、市民音楽祭実行委員会

チケット
好評発売中！



【第一部】

●神栖混声合唱団
●市内中学生による
アンサンブル
●アンサンブルフォレスト

【第二部】

ベートーヴェン
交響曲第九番「合唱付」
二短調 作品125 第4楽章
指揮：牧野真弓
ソプラノ：宮部小牧
アルト：松浦 麗
テノール：青地英幸
バリトン：大沼 徹
ピアノ：吉川直子、近森紀江
合唱：市民音楽祭第九合唱団

映画「九十歳。何がめでたい」上映会

シリーズ累計178万部。直木賞作家・佐藤愛子氏の大人気エッセイが映画化！

生きづらい世の中を“一笑両断”！

人生100年時代に贈る、前向きになれる痛快エンターテインメント！

日程 2025年1月25日(土) 上映時間99分

開演時間 ①午前10時 ※午前9時30分開場
②午後2時 ※午後1時30分開場

入場料 全席自由席
大人 1,000円(税込)
高校生以下 800円(税込)

※未就学児入場不可

※チケットについては①・②共通券となります。ご都合の良い回にお越しください

※車いす席での鑑賞をご希望の方は、問合先までご連絡ください

チケット販売所・問合先＝文化センター Tel.0299-90-5511

主催＝(公財)市文化・スポーツ振興公社

チケット
好評発売中！



©2024映画「九十歳。何がめでたい」製作委員会
©佐藤愛子/小学館