



新緑のさわやかな季節になりました。身体を動かすには最適な季節ですね。

運動にはさまざまな健康効果があります。

- 血液の循環が良くなり心臓や肺の機能が上がる
- 筋肉の衰えを防ぐ、体力を強化する
- 骨の老化を防ぐ
- ストレス解消 など

運動は特別なスポーツだけでなく、日常生活にも簡単に取り入れることができるウォーキングがお勧めです。ウォーキングは、時間をかけて体内に酸素を取り入れ、効率よく体脂肪を燃やし、肥満や生活習慣病の予防にもなります。楽しく長く続けるには一緒にできる仲間があると、張り合いがあります。また歩数計をつけて毎日の運動量を確認できると目標もでき

できます。まず通常の歩数+1,000歩を目標にしてみましょう。

運動をしようと思っても、「時間がないから」という人もいます。しかし、毎日の生活の中で身体を動かすチャンスは意外とあるもの。ちょっとした距離は車を使わず歩く、就寝前にストレッチ体操をするなど、運動を身近な習慣に取り入れるといいと思います。

ただ、全く運動習慣のない人が、いきなり激しい運動をすると逆にケガをしたり、かえって健康を害することにもなります。始める前にかかりつけ医に相談し、体調が良くないときや膝、腰痛のあるときは無理をしないことです。

保健センターでは、健康づくり事業として、6月10日(土)にウォーク大会を開催します。ぜひ参加してください。

保健師

5月の小児医療輪番制

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|    | 友  | 西  | 西  | 西  | 西  | 友  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 友  | 友  | 西  |    | 西  |    | 西  |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 西  | 友  | 西  |    | 西  |    | 西  |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 西  | 友  | 西  |    | 西  |    | 西  |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |
| 西  | 友  | 西  |    |    |    |    |

西：茨城西南医療センター病院(境町) ☎(87)8111

友：友愛記念病院(古河市) ☎(98)8111

輪番日及び時間

月、火、木、土曜日は午後6時～翌朝8時

日曜・祭日は午前8時～午後6時

中央公民館の  
新刊図書紹介

死神の精度



が主人公。ある時は恋愛小説風に、ある時は本格推理風にと様々なスタイルで語られる六つの物語

井坂 幸太郎

7日間の調査で、その人間が死という運命に値するかどうかを決定する役目を担って、人間界をさまよう死神

夏が逝く瞬間



と出逢い、互いに魅かれあつた。周囲の抵抗のなか、ふたりが望んだものは...

原田 伊織

まだ戦後の混沌が冷めやらぬ昭和30年代半ば、琵琶湖湖東の中学生・隼人は、一回り以上上の音楽教師香織

誰よりもつよく抱きしめて



は書店を訪れた青年と知り合い、惹かれていくのを自覚する。しかし、彼もまた深刻な悩みを抱えていた。

新堂 冬樹

結婚8年目の水島月菜と夫の良城。仲睦まじく見える二人だが、夫が脅迫的な潔癖症という大きな悩みを抱えていた。ある日、月菜

ホットケーキいいん?



ないかしら?」

一宮 由紀子

あるあさ、めんどりのメアリーさんがホットケーキをやこうとすると、まどべのマーガレットのはながいいました。「ちょっとメアリーさん、あなたさんしゅうホットケーキたべすぎなんじゃないかしら?」

ぐすりおやすみちいまくん



でねることにしました。でもよるになつて...

マーティン・ワッデル

ちいまくんは、おおくまさんといっしょにすんでいます。あるひ、ちいまくんは、じぶんにびつたりのおおきさのほらあなをみつつけて、じぶんのうちにしました。ベッドやテーブルをそ



その他新刊多数

お待ちしております

広報ごかでは、皆さんのご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 町長(直通) ☎(84)1550  
企画調整課広報担当 ☎(84)1111(内線228)

人口と世帯

(4月1日現在)

総人口 10,019人(-22)  
男 5,056人(-10)  
女 4,963人(-12)  
世帯数 2,991世帯(+5)  
(内は前月比)

5月の納税

固定資産税 1期  
軽自動車税 全期  
介護保険料 随時  
保育料 5月分