

地域の  
の  
かわら版

# まるやま



司会の渡辺さん、領家さん、保健師さんのご挨拶



貯筋体操をしました。毎日続けることがベスト



皆で紙箱の折り方を習いました。

3月21日(水)第九回「ほっとスポット」ひだまりが丸山公民館で開催されました。司会の渡辺さんから、いつまでも毎日笑顔で健康に過ごせるよう、今回は保健師さんにお越しいただきましたとご紹介して戴きました。

保健師さんからは、筋肉は使わないと痩せて弱ってきます。そうすると体力が落ちて歩くのがつらくなったり、転びやすくなってしまいますというお話がありました。

今回は「健康の秘訣」をテーマに筋力をつけるため「貯筋」についてお話をして戴きました。その後、いすに座って出来る体操をしました。

足腰を強くする貯筋体操  
毎日コツコツ続けることがコツ  
だそうです。  
弱った足腰を転ばない足腰に。  
外出が楽しみになる筋力づくり  
はじめましょう。ということで、  
皆で基本体操をしました。

参加者の吉村さんが紙箱を折ってきて下さいました。とても興味がある紙箱でしたので、皆で折り方を習いました。

## No.20

▼地域のかかわら版 まるやま 第20号

発行元：郷づくりまるやま

〒299-2592 南房総市岩糸2489 (丸山地域センター内)

TEL：0470-46-2388 FAX：0470-46-3991

E-mail：msatodukuri@gmail.com

URL：http://civil.mboso-etoko.jp/group/detail.asp?id=84

発行：平成24年4月12日 (月1回程度発行)

編集：地域づくり支援員

電話番号・メールアドレスが  
変わりました



## 地域のできごと

### ボランティア連絡協議会が看板作り



鮮やかな手つきはさすがです

ご協力よろしく  
お願いします

3月8日(木)に南房総市ボランティア連絡協議会 丸山支部のみなさんが丸山運動広場の旧木工教室で環境美化の啓発看板を作りました。



小雨が降る寒い中、腐りにくいように防腐剤を塗ります

文言は、道路沿いを美しく、という思いから、「きれいな里に」に決められました。

この日作った9枚の看板は丸山地区内の道路沿いに立てる予定だそうです。

ていねいに書いてゆきます



### 六年生をおくる会



3月12日に南小学校で6年生をおくる会が開かれました。

1年生から先生方まで学校全体で作上げた会でした。

それは、明るく、楽しく、元気よく、こころ温まる“おくる会”でした。



スマイルアゲインースマイルアゲインー  
うつむかないで  
スマイルアゲインースマイルアゲインー  
笑って見せて  
スマイルアゲインースマイルアゲインー  
どんなあなたもみんな好きだから

### 24年4月からの「郷づくりまるやま」のスケジュール

|          |               |             |            |
|----------|---------------|-------------|------------|
| 4月15日(日) | 郷づくりまるやま第2回総会 | 19:00~      | 丸山公民館      |
| 5月17日(木) | ほっとスポットひだまり開催 | 13:30~15:30 | 大井青年館      |
| 31日(木)   | 丸山のゴルフコンペ     | 9:30~       | 花生カントリークラブ |

### 編集後記

まるやまのみなさま、こんにちは。4月の人事異動で佐藤に代わり丸山協働推進室勤務となりました石井と申します。

平成23年度に設立された「郷づくりまるやま」に、途中からの参加となりましたが、早くみなさまに馴染んで、お役にたてるよう努力していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

# 第2回 丸山のゴルフコンペ 参加者募集

主催：郷づくり まるやま（イベントの会）

郷づくり まるやまイベントの会では、スポーツやイベントを通じて地域の絆を強めていきたいと考え活動しています。このたび、昨年たいへん好評いただいた『丸山のゴルフコンペ』を開催いたします。皆さんの参加をお待ちしています。

会では、ゴルフコンペのほかにも、みんなの参加できるグランドゴルフ大会やソフトボール大会、食育や花育などの活動も計画中です。内容は決まり次第、地域のかかわら版“まるやま”などでお知らせします。

## 開催日時 場所

- ◆平成24年 5月31日(木) AM10:06より  
OUT・INコース同時スタート(7分間隔)  
参加者集合：AM9:30 (パター練習場付近集合)
- ◆花生カントリークラブ TEL0470-83-1111

## 費用 参加資格

- ◆プレーフィー 6,615円(昼食・ロッカー代・消費税込)  
※乗用カートによるセルフプレー(3B差額530円割増)
- ◆参加費 2,000円(賞品・パーティー費含む)  
当日、受付で徴収します。
- ◆参加資格は丸山地区内に居住又は、勤務している者とします。

## 申込 方法

右頁の参加申込書により5月17日(木)までに事務局まで提出のこと。  
提出方法：持参又は郵送、ファックス  
※組合せは申込書の記入欄のとおりとしますが、3名以内での申込みの場合は他の参加者との組合せとしますのでご了承ください。

## 表彰

- ◆ネットの部  
優勝・準優勝・3位 その他賞品多数。  
ドラコン・ニヤピン。  
※同ネットの場合は、ハンディキャップ・年齢の順とします。
- ◆グロスの部  
一般・レディース共、各1名。  
※同グロスの場合は、年齢・カウントバックの順とします。

## その他

ゴルフ競技での負傷・損害賠償等について、主催者側では一切の責任を負いませんので、参加者自身でゴルファー保険等の対応をお願いします。

問合せ：郷づくりまるやま事務局 TEL:46-2388 FAX:46-3991  
南房総市岩糸2489(丸山地域センター内)

# 第2回丸山のゴルフコンペ 参加申込書

申込責任者 氏 名 : \_\_\_\_\_  
 電話番号 : \_\_\_\_\_

|   | 氏 名 | 性別  | 生年月日 | 住 所  | 電話番号 |
|---|-----|-----|------|------|------|
| 1 |     | 男・女 |      | 南房総市 |      |
| 2 |     | 男・女 |      |      |      |
| 3 |     | 男・女 |      |      |      |
| 4 |     | 男・女 |      |      |      |
| 1 |     | 男・女 |      | 南房総市 |      |
| 2 |     | 男・女 |      |      |      |
| 3 |     | 男・女 |      |      |      |
| 4 |     | 男・女 |      |      |      |



お一人様での申し込みも大歓迎です！



## 【競技方法】

- ◆18ホールストロークプレー ハンディキャップ競技(ペリア方式)
- ◆スルーザグリーン6インチプレース可とする。
- ◆グリーン上では、OKでのホールアウトは無しとする。
- ◆使用ティー: 男性は白マーク・女性は赤マークとする。
- ◆ワンペナ(黒黄縞の杭)及び特設ティーなどはローカルルールに準じ、その他ローカルルールの規程に無い場合は、JGA規則を適用する。
- ◆競技修了後、各自1枚、下記の必要事項を記入の上マスター室にスコアを提出する。
  - ①競技者の自書。 ②生年月日。