

「郷づくりまるやま」では会員をいつでも募集しています。
詳しくは、丸山地域センターに常駐している地域づくり支援員までお気軽に問合せください。

郷づくりまるやま 入会申込書

郷づくりまるやま 会長 様

会の目的、規約、活動に賛同し、郷づくりまるやまに入会を希望します。

1. 会員情報

フリガナ			
氏名			
性別	男・女	生年月日	T S H 年 月 日
住所	(〒 -)		
TEL	()		
E-Mail			
職業			
参加希望の部会(複数可)	イベントの会 ほっとスポットひだまり まるやま花☆華倶楽部 セーフティー丸山 現在は未定 (○をつけてください)		

2. 入会金・年会費 (いずれかにし点をお付けください)

会員の種類	入会金	年会費
<input type="checkbox"/> 正会員 (個人)		1,000円
<input type="checkbox"/> 協力会員 (個人・団体)		

誓約書

私は、郷づくりまるやまの目的、規約、活動に賛同し、入会することを誓約いたします。
なお、入会にあたっては次の事柄を厳守するとともに、暴力団員又はその関係者でないことを確約いたします。

○郷づくりまるやまの規約を厳守し、運営に協力します。

○特定の政治・宗教活動には、利用いたしません。

平成 年 月 日

署名

▼地域のかわら版 まるやま 第30号 発行：平成25年5月23日 (月1回程度発行)
発行元：郷づくりまるやま 編集：地域づくり支援員
〒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



地域の
の
かわら版

まるやま

第3回総会が終了

「郷づくりまるやま」の3年目がスタートしました



4月13日（土）午後7時より丸山公民館中会議室で「郷づくりまるやま」第3回通常総会を行いました。

この日は、会員23名と、石井裕市長、栗原保博市議会議員、青木建二市議会議員、丸淳丸山地区行政連絡協議会会長の3名の来賓にご出席をいただきました。

来賓を代表して石井市長より、

『市全体としてはお蔭様で7地区それぞれ特徴ある活動が展開されております。今後は、他団体との有効な連携のひろげ方や方向性を見極めが課題と思っています。

中には、新たな問題にぶつかる事もあるかと思いますが、皆さんで力を合わせてクリアして行って下さい。我々も一緒になって考えていきます。』

とご挨拶をいただきました。

会は司会 尾形茂さん、議長 加藤修二さんにより進行され、予定されていた議案が全て原案のとおり承認され、「郷づくりまるやま」は3年目のスタートをきりました。

新役員（敬称略）

☆会長	稲葉 正義	（再任 宮下）
☆副会長	和田 豊	（新任 岩糸）
☆副会長	川上 勝	（新任 大井）

No. 30

◆平成25年度の事業計画



イベントやレクリエーション等の開催事業

地域に絆をつくるため、グランドゴルフ大会、ソフトボール大会、ゴルフ大会、食育や花育などの事業を関係団体と連携をとりながら、企画運営します！

また、地域をあげてのイベントなどへ参加、協力します。

イベントの会

ほっとスポットひだまり運営事業



地域の方々がお茶を飲みながらいろいろな話のできる場『ほっとスポットひだまり』を運営します。(月1回程度開催)

会場は、地区の青年館や集会所などを利用、話題は、「地域の話」「健康・介護」「娯楽」などの分野から会場に応じて企画していきます。

ほっとスポットひだまり

丸山の景観を 花いっぱいにする事業



試験的に利用している畑を活用し、ひまわり⇒菜の花というローテーションを確立します。また、花いっぱいの活動をより進めるためのPRを兼ねたひまわりの種配りと『ひまわりフォトコンテスト』を開催します。

まるやま花華倶楽部

安心な暮らし事業



安心な暮らしに役立つ催しなどを企画し実施します。

また、起震車の体験と安心隊への参加を呼びかけます。

セーフティー丸山

花だん整備事業



市道や国道沿いのローズマリー花だんなどの手入れを企画し実施します。

平成24年度「郷づくりまるやま」決算報告

収入の部

単位:円

項目	予算額	決算額	比較	摘要
1. 入会金及び会費	40,000	40,000	0	会費 1,000円×40名
2. 事業収入	260,000	279,400	19,400	各種事業の参加費・模擬店収入など
3. 補助金・交付金	710,000	712,800	2,800	南房総市交付金
4. 寄附金	8,000	0	-8,000	
5. 雑入	47	111	64	利子
6. 前年度繰越金	351,953	351,953	0	
当期収入合計	1,370,000	1,384,264	14,264	

支出の部

項目	予算額	決算額	比較	摘要
1. 管理費	256,000	245,454	10,546	通信、消耗品、人件費等
2. 事業費	1,056,000	830,221	225,779	各種事業の運営費用
3. 予備費	58,000			
当期支出合計	1,370,000	1,075,675	294,325	

収入決算額

1,384,264円

支出決算額

1,075,675円

収入支出差引額

308,589円(次年度へ繰り越します)



ほっとスポットひだまり報告

第二十回「ほっとスポットひだまり」は3月22日（金）丸山コミュニティセンターで開催されました。

今回の司会は渡辺利昌さん、講師は市の保健師さんでした。保健師さんのお話は、「ロコモティブシンドローム」の紹介でした。聞き慣れないこの言葉は、平成19年から使われているそうです。「ロコモティブシンドローム」（運動器症候群）とは「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールする体の器官や組織の運動機能が衰え始める症状のことです。

例えば、正座するのが大変だとか、片足で靴下がはけなかったり、手すりがないと階段が上がれなかったりすると「ロコモティブシンドローム」の症状の出始めだそうです。

なぜロコモティブシンドロームが大事かといえば、太ももの筋肉を鍛えることが健康へとつながります。毎日元気に暮らしている人は料理や家事などの日常生活をこなしている人です。正常な筋力とバランスを保つことは長寿へとつながります。ひざの痛みが少しでもあるとその痛みを我慢し、他の器官へその負担が及び、体全体へ影響してきます。日頃から体を動かし健康に気を使うことが重要になりますと、お話して下さいました。

その後、皆さんで「片足立ちの筋トレ」をやってみました。これは、片手を壁などで支え、片足を軽く床から浮く程度の低い位置まで上げた姿勢で1分間続けることにより、

53分歩いた効果があると聞き耳を疑いました。一日3回ぐらいすると体に良いそうで、股関節に効果があるそうです。又、スクワットの説明もして戴きました。

生活習慣を整え環境を整備してつまづかないようにする等、毎日の生活の中で気をつけて生活するようにしましょうとのお話しでした。軽体操が終わったら、皆さんでお茶を飲みながら、和やかに終わりました。



市場交差点南側花だんの草取りをしました！

市場交差点南側花だんの草取りを4月28日（日）にしました。昨年植えたパンジーの花だんの草が気になっていました。撤去した草の量は軽トラック2.5台分でした。花だんは砂地のため、草取りは簡単でした。草取りが終わり、すっきりしました。パンジーはもうしばらく楽しめそうです。

作業中



作業後

