

発行：平成27年10月8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

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



## ほっとスポットひだまり開催



『ほっとスポットひだまり』が9月29日(火)岩糸青年館で開催されました。今回の司会は、丸まり子さんでした。

岩糸区長さんからは、

「岩糸青年館での開催は、今回で3回目開催ということで、以前は、渡辺多喜男さんの人形の話などが聴けました。昔のことを聞くことはなかなかできませんが、今日のごゆっくりお過ごしください」

とのお話でした。

今回は身近な健康についての話を聞こうということで、市の健康支援課から、保健師さんと栄養士さんに来てもらい、市の総合検診のご案内と健康について話をしてもらいました。平均寿命と健康寿命の話があり、人の手を借りないで生活できるのが健康寿命だそうです。塩分摂取が多いと血圧が上がり、高いといろんな病気の原因になるので、一日の塩分を6g以下にし、野菜は350gをとり、運動をするようにして健康を維持しましょうとの説明でした。

30分程のお話が終わった後、みんなでおしゃべりをしました。

話が盛り上がったところ、折角なので、認知症予防の体操を教えてくださいました。

3時になったら、部会長の和田さんが用意したものがあるといってお話をしてもらいました。それは『江戸のしぐさ』という本の話でした。

その当時(1804~1830年)頃の江戸の人口が100~120万人。ロンドンが86万人、パリが55万人、ニューヨークが7万人だったそうです。そんなにも多くの人々が住んでいた江戸での人々の経験、知恵、行動や考え方についての話を現代と比較しながら、最後は『一期一会』の心がまえで話は終わりました。

丸山でこんな  
ことがありました

# 永野台古墳で 発掘調査現地説明会が開催されました

石堂区にある市指定史跡 永野台古墳で先月13日から25日まで千葉大学文学部考古学研究室が発掘調査を行っていました。祝日の9月22日（火）には現地説明会が開催され、市内外から約70人の見学者が訪れました。

永野台古墳は古墳時代後期（約1500年前）の遺跡です。古墳の形や規模の解明はできませんでしたが、新たな埴輪の破片などが出土しました。



## 郷づくりまるやま活動予定

### 親善ソフトボール大会開催

開催日時：10月18日（月）  
8:30 開会式  
9:00 試合開始  
開催場所：嶺南中学校グラウンド



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活動しているイベントの会主催による【第5回丸山の親善ソフトボール大会】を上記の通り開催します。

### ひまわりフォトコンテスト作品展示



【ひまわりフォトコンテスト】は、まるやま花\*華倶楽部が「花いっぱい郷づくり」の一環で行い、これをきっかけに地域にますます花が増え、地域の景観がもっともっと良くなれば、と毎年開催しています。

今年も10月中旬より丸山地域センター内に展示します。

### ほっとスポットひだまり開催予定

～お茶でも飲みながら  
おしゃべりしませんか～



日時：11月10日（火） 13:30～15:30

場所：小戸青年館

参加費：100円