

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師
向井 友香理さん

コロナ禍で運動不足になっていませんか？
ちょっとした時間から
からだを動かしましょう

家にいる時間が増えると、体重増加、1日当たりの歩数の減少、肩こり、腰痛等の不調などさまざまな支障が出てきます。適度な運動は感染に対する抵抗力を上げ、体力の維持向上、血流の促進、生活習慣病予防・改善に効果があります。今回は自宅でできる健康づくりをご紹介します。

●からだを動かすための工夫例

- 座っている時間を減らしましょう
- テレビやDVDなど動画に合わせて動かしましょう
- コマーシャルの時間を運動時間に

●1日三食しっかり食べよう

筋力を保つためには、三食きちんと食べ、毎食肉、魚、卵、大豆食品などのたんぱく質をしっかりとることも大切です(持病があり、栄養制限がある人は主治医に相談してください)。

筋肉を使う運動と有酸素運動の両方を

片足立ちやスクワットなどの筋トレ



効果：筋力の向上、骨を丈夫に
ウォーキング・ジョギング、散歩、健康体操など



効果：心肺機能向上、ストレス発散

Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



エコールみよたのトイレ改修工事終了しました

長い間ご不便をお掛けしておりましたが、エコールみよた館内のトイレ改修工事が終了しました。洋式トイレは洗浄機能付きとなり、使用しやすくなりました。ご協力ありがとうございました。
※1階あつもりホール近くのトイレには、「和式」も設置されています。



新たに洗浄機能が追加された洋式トイレ

問い合わせ先
教育委員会生涯学習係 (32) 2770

「MIYOTAファンクラブ」始めます

御代田町にゆかりがある、興味がある方に情報をお届けし、御代田を応援していただく、「MIYOTAファンクラブ」を始めます！

ファンクラブ会員となつていただいた皆さまには、御代田の魅力やイベント情報などのお知らせをお届けして、さまざまな形で関わりを持たせていただきたいと考えています。

会員は、町内外を問わずどなたでも参加することができます。ぜひ一緒に御代田を盛り上げていきましょう！



↑会員登録はLINEの友達登録から
(登録に当たって、個人情報の登録は必要ありません。)



問い合わせ先
企画財政課地域振興係 (32) 3112

令和3年度 道路等の工事予定

町では、誰もが安全・安心で快適に道路や水道を利用できるよう、修繕、補修等を定期的の実施してまいります。令和3年度の工事予定は下表のとおりです。工事箇所マップは、町ホームページに4月中旬ごろに掲載します。なお、通行止めなどになる際は、事前にお知らせしてまいります。

工事名	工事場所	工期	工事概要	担当
社会資本整備総合交付金事業 向原区内線(2工区) 舗装修繕工事	御代田町草越 向原	R3.6~R3.10	舗装修繕工(路上路盤再生工)	建設係
社会資本整備総合交付金事業 十石馬瀬口線(3工区) 舗装修繕工事	御代田町馬瀬口 十石	R3.11~R4.3	舗装修繕工(路上路盤再生工)	建設係
社会資本整備総合交付金事業 東台11号線 舗装修繕工事	御代田町御代田 七口池	R3.6~R3.10	舗装修繕工(路上路盤再生工)	建設係
社会資本整備総合交付金事業 七口線 道路改良工事	御代田町御代田 水原	R3.11~R4.3	道路改良工	建設係
道路長寿命化事業 国道清万線 舗装修繕工事	御代田町馬瀬口 分杭	R3.6~R3.10	舗装修繕工(表層)	建設係
社会資本整備総合交付金事業 向原11号線「向原橋」 橋梁補修工事	御代田町草越 向原	R3.8~R4.3	橋梁補修工	建設係
社会資本整備総合交付金事業 向原下橋沢線「源平橋」 橋梁補修工事	御代田町馬瀬口 向端	R3.8~R4.3	橋梁補修工	建設係
社会資本整備総合交付金事業 清万一里塚線「清万橋」 橋梁補修工事	御代田町塩野 清万	R3.8~R4.3	橋梁補修工	建設係
町単独 平和台団地内 道路改良工事	御代田町御代田 平和台	R3.5~R3.9	道路改良工	建設係
町単独 辰己畑岩下線 舗装修繕工事	御代田町御代田 小人過	R3.11~R4.3	舗装修繕工	建設係
町単独 西軽井沢団地 3工区 配水管布設替工	御代田町御代田 大林	R3.7~R4.3	配水管布設替工	上下水道工務係
町単独 マンホール蓋交換工事	御代田町御代田 大林	R3.7~R4.3	マンホール蓋交換	上下水道工務係

問い合わせ先 建設水道課建設係・上下水道工務係 (32) 3129