

第10回しらさぎ駅伝競走大会 タスキをつなぐ選手にご声援を！

▼日時 = 2月15日(日)

上三川町役場前道路 午前10時スタート

▼場所 = 町内コース

※競技中は交通規制にご協力をお願いいたします。



▼各区間の予定時刻 =

第1区…役場前道路

～本郷小学校西門(10:14)

第2区…本郷小学校西門

～本郷中学校東(10:18)

第3区…本郷中学校東

～本郷台スーパーオータ二南(10:29)

第4区…石田東公園北(11:00)

～北小学校西門(11:06)

第5区…北小学校西門

～ゆうき公園(11:14)

第6区…ゆうき公園

～明治中学校正門(11:26)

第7区…明治中学校正門

～役場西側駐車場(11:37)

※()内時間は先頭集団通過予定時刻となります

※なお、申し込みは締め切りとなっております。

▼問い合わせ先 =

生涯学習課 スポーツ係 ☎9170

2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」です!!

①に運動②に食事、しっかり禁煙、最後に薬でしっかり予防しましょう!

今年度の生活習慣病予防週間のスローガンは、「自分流楽しく続ける健康づくり」です。

生活習慣病とは、毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称ですが、自分自身の生活習慣を見直すことで十分に予防できます。

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

- 内臓脂肪型肥満
腹囲(おへその高さで測る)が
男性で85cm以上 女性で90cm以上

2つ以上に該当

- 高血糖
空腹時血糖値が110mg/dl以上
- 血圧高値
収縮期血圧が130mmHg以上 または/かつ
拡張期血圧が85mmHg以上
- 脂質異常
中性脂肪値が150mg/dl以上 または/かつ
HDLコレステロール値が40mg/dl未満

▼問い合わせ先 = 保険課 健康診査担当

☎9129

上三川町消防団

石橋地区消防組合上三川分署

上三川町婦人防火クラブ

合同消防演習



▼日時 = 3月7日(土) 午前9時30分【開始】

▼会場 = 坂上小学校

※演習の都合上、見学希望の人は午前9時までには入場してください。

※当日は、消防車のサイレンなどが鳴りますが火災ではありません。

▼内容 =

- ・通報、避難、誘導訓練
- ・火災防ぎよ及び救出救助訓練
- ・放水訓練
- ・炊き出し訓練 等

▼問い合わせ先 =

総務課 交通防災係

☎9115

石橋地区消防組合上三川分署

☎2564



第24回みんなのつどい

～男女共同参画の実現に向けて～

▼日時＝2月8日（日） 午前9時～

▼場所＝中央公民館大ホール

▼内容＝

【合 唱】コールゆうがお

【活動報告】生活研究グループ 塩谷 操 さん

【活動発表】商工会青年部 羽石 寛幸 さん

【寸 劇】「悪徳商法にご注意」 消費者友の会

▼男女共同参画講演＝

「音声伝える
イメージの世界」
～ラジオを聴くと
若くなる～

・講師

栃木放送アナウン
サー

阿久津 隆一 氏

⑤▼問い合わせ先＝

健康福祉課

人権推進係

☎⑤9153



中央公民館（町文化協会共催）

文化講演会

「ボクに宇宙一の幸せをくれた ジャガー」

▼講師＝医学博士

木下博勝さん

▼日時＝2月22日（日）

【開場】

午後1時

【開演】

午後1時30分

▼場所＝

中央公民館

▼定員＝200人

（入場無料：但し整理
券必要）

▼入場整理券配付＝

2月12日（木）

午前9時から

中央公民館窓口で配付します。

▼問い合わせ先＝

中央公民館 ☎⑤3510



ぶらり散策、「上三川町巡回バス」で出かけてみませんか

～普門寺の「お葉付き・ラッパ・斑入りイチョウ」編～

今月は、上三川町の木「イチョウ」（昭和51年11月1日告示）にちなみ、県文化財指定の「お葉付き・ラッパ・斑入りイチョウ」（普門寺）「いきいきプラザから徒歩約7分」を紹介します。

樹齢は、推定320年、樹高25.6m、幹周り4.16mで、全体の樹形は縦横に枝を張る雌株としての特性を示し、幹の中程から3本の大枝に分かれ、樹冠全体が堂々たる梵鐘のようにも見え、春の新緑、夏の緑陰、秋の黄葉、冬枯れの樹形と四季折々に、その姿を楽しませてくれます。

この「お葉付き・夜^な咲き・子育て大銀杏」と寺にま

つわる伝説の説明板は、「イチョウ」の大木の傍に設置されています。

巡回バス【時刻表…いきいきプラザ着】

●上三川路線

9時19分

11時34分

15時14分

●本郷路線

10時31分

12時41分

16時31分

●明治北路線

9時23分

11時38分

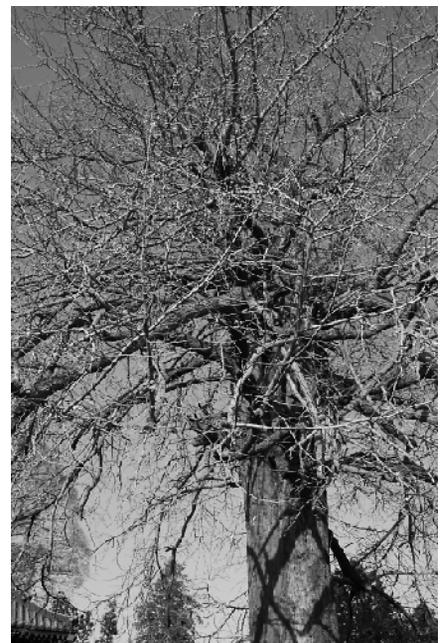
15時28分

●明治南路線

10時26分

12時41分

16時31分



季節によって様々な見方ができます

巡回バス運行カレンダー

●は運休日

日 月 火 水 木 金 土

2 月 1 ● 2 3 4 5 6 7

8 ● 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

日 月 火 水 木 金 土

3 月 1 ● 2 3 4 5 6 7

8 ● 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31