

使ってみよう 銚子弁

愛すべき銚子弁。
知らない言葉は、
家族や近所のおじさん、
おばさんに発音を
教えてもらいましょう。
いつの間にかあ
なたも便利な銚子弁
のとりこになるはず。

「がんだ」＝「ポンコツ、がらくた」

〔使用例〕がんだになるまで、大切に乘ったどえ。

銚子弁素材写真を募集しています。

銚子のことばをタテ位置写真で表現して投稿してください。写真はデータでもプリントしたものでも可。メールか郵送、持参、Instagramで「#使ってみよう銚子弁」をつけて投稿のいずれかの方法で応募してください。応募作品は市内の公共施設などで展示する場合があります。

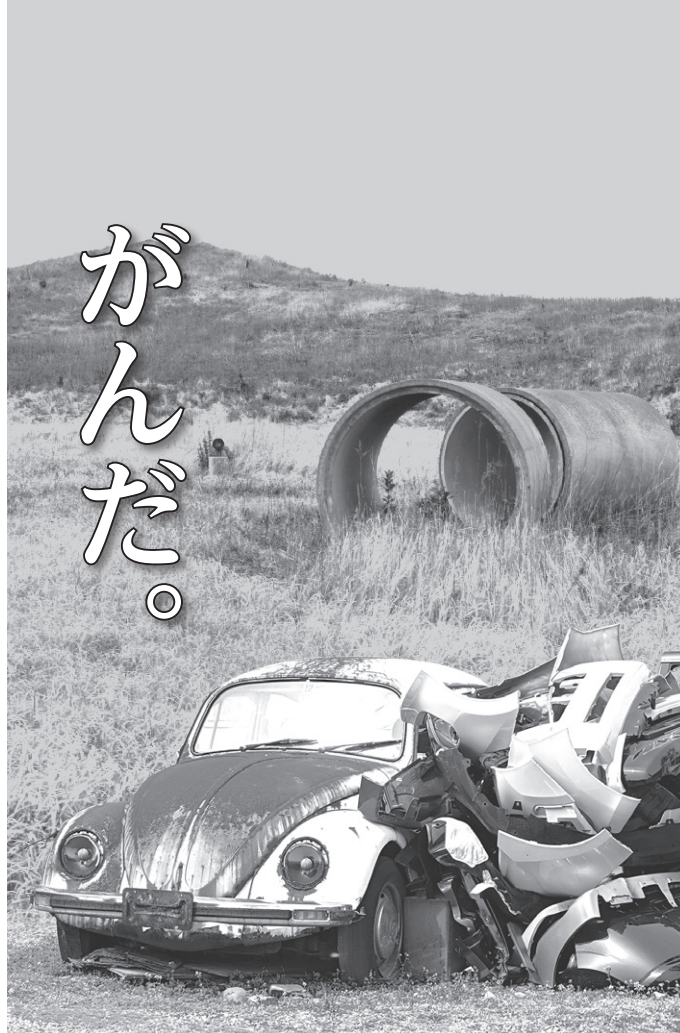
応問 秘書広報課（市役所3階）

☎(24)8823

✉koho@city.choshi.lg.jp



がんだ。



ときどき
プラチナ
通信

「銚子プラチナ体操」始めませんか？



問合せは各地区の地域包括支援センターまで

東部☎(21)5580 中央☎(21)7600 西部☎(21)5655

歌に合わせてゆっくり行う誰でもできる体操。日常生活に必要な筋肉を鍛え、転倒予防に効果的。怪我のリスクも少なく、安全に続けられます。

ポイント！

- ①歩いて通える場所で気軽に参加できる！
- ②住民主体で運営し、仲間と励まし合いながら楽しく継続できる！
- ③「歩くのが楽になった」など効果を実感できる！

理学療法士による体力測定と健康講話で継続をサポートします。市内参加者向けの交流会で情報交換の場を提供。現在55か所で活動中。グループ立ち上げも支援しています。



誰でも簡単に
筋力アップ！



銚子市準オフィシャルサイト

市の魅力をみんなで発信、発見

だれでも無料で投稿できる！

詳しくはこちら▶▶▶



創業105年



補聴器体験会

実施中

認定補聴器専門店

最新防音室完備

エレガンス天昭堂

補聴器は非課税商品です ☎0479-22-2789 銚子市若宮町3-5

広告