

# くらしの 3月 カレンダー

| 日                                                                                     | 月                                                                                                    | 火                                                                                                      | 水                                                                                 | 木                                                                                                                                 | 金                                                                                                | 土                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <div>「ゆめゆめ館」自由来館</div> <div>○平日 放課後～16:30</div> <div>○土曜・長期および振替休業日 10:00～16:30</div> |                                                                                                      |                                                                                                        |  |                                                                                                                                   | 1 <div>■訓高卒業式<br/>(9時30分訓高体育館)</div> <div>■訓小6年生を送る会</div>                                       | 2 <div>■わくわく園お楽しみ会(0～2歳児)(9時わくわく園)</div> <div>■訓小開校記念日</div> |
| 3                                                                                     | 4 <div>■健康・栄養相談<br/>(①10時②13時30分うらら)</div>                                                           | 5 <div>■すくすく教室<br/>(10時うらら)</div> <div>■よくばり健康プログラム(19時30分公民館)</div> <div>■公立高校入学試験(～6日)</div>         | 6 <div>■バス定期販売延長営業日(21時まで商工会)</div>                                               | 7 <div>■1歳6か月児・3歳児健診(12時45分うらら)</div> <div>■定例町議会(～18日予定)</div>                                                                   | 8 <div>■居小6年生を送る会</div>                                                                          | 9 <div>■図書館こどもの日(10時図書館)</div>                               |
| 10                                                                                    | 11 <div>■健康・栄養相談<br/>(①10時②13時30分うらら)</div>                                                          | 12 <div>■若がえり学級クラブ活動<br/>(10時公民館)</div> <div>■しゃきとクラブ(10時公民館)</div> <div>■よくばり健康プログラム(19時30分公民館)</div> | 13 <div>■夜間町長室開放</div> <div>■夜間納税相談・収納窓口開設</div>                                  | 14                                                                                                                                | 15 <div>■訓中卒業式<br/>(9時訓中体育館)</div>                                                               | 16                                                           |
| 17                                                                                    | 18 <div>■健康・栄養相談<br/>(①10時②13時30分うらら)</div>                                                          | 19 <div>■訓小卒業式<br/>(10時訓小体育館)</div> <div>■ひだまりお楽しみ会(10時ひだまり)</div>                                     | 20 <div>■わくわく園卒園式(10時わくわく園)</div>                                                 | 21 <div>【春分の日】</div>                                                                                                              | 22 <div>■居小卒業式・修了式(9時30分居小体育館)</div> <div>■まちづくり推進会議(18時30分うらら)</div> <div>■訓小・訓中・訓高修了・終業式</div> | 23                                                           |
| 24                                                                                    | 25 <div>■健康・栄養相談<br/>(①10時②13時30分うらら)</div> <div>■1歳児健康相談(10時うらら)</div> <div>■6か月児健康相談(13時うらら)</div> | 26 <div>■若がえり学級集合学習・開講式<br/>(10時公民館)</div>                                                             | 27 <div>■わくわく園修了式</div>                                                           | 28 <div>■老人芸能大会<br/>(10時公民館)</div> <div></div> | 29                                                                                               | 30 <div>■訓小全日本リコーダーコンテスト(東京)</div>                           |
| 31 <div>■スポーツセンター落成記念式典・オープン記念事業<br/>(9時スポセン)</div>                                   |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                  |                                                              |
| 乳幼児の予防接種                                                                              |                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                  |                                                              |

※行事日程は変更される場合がありますので、ご了承ください

| 使用料などの納期限 |                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------|
| 3月25日     | こども園保育料、児童クラブ保育料、学校給食材料費、上下水道料金、特定公共賃貸住宅使用料、町有住宅貸付料 |
| 4月1日      | 町営住宅使用料、定住促進住宅使用料                                   |

| くんねっぶ歴史館 (公民館 ☎ 47-2121)                            |                              |
|-----------------------------------------------------|------------------------------|
| ○開館日                                                | 月～金                          |
| ○休館日                                                | 土・日・祝日・年末年始(12月30日～1月4日)     |
| ○時間                                                 | 10:00～14:30 (12:00～13:00を除く) |
| ※14:30以降(16:00まで)の見学および職員による説明が可能な場合は、公民館までご連絡ください。 |                              |
| ○入館料                                                | 無 料                          |

| 乳幼児の予防接種 |                                               |
|----------|-----------------------------------------------|
| 訓子府      | 月～金曜日 9:00～11:30<br>14:00～17:00 (火曜午後は16:00～) |
| クリニック    | 土曜日 9:00～11:30                                |

## 健康だより

### ●今月は運動と身体活動①●

運動と聞くと何かスポーツをするというイメージが強く、運動は苦手、面倒、時間がないからと運動不足を感じている方も多いと思います。

身体活動にはスポーツなどの運動だけでなく、家事や仕事などの生活の中での活動も含まれます。身体活動は、エネルギーの消費量を増加させ、代謝を高めて体脂肪の減少、肥満の予防に効果があります。また、血糖値の改善や血流を良くして、高血圧や虚血性心疾患を予防します。さらに、筋肉や骨などに適度に負荷をかけることで、高齢期の筋力低下を予防してくれます。

厚生労働省は、健康づくりのための運動指針(アクティブガイド)を発表し、今より10分間活動を増やす「プラス・テン(+10)」で身体活動の増加を推奨しています。健康を維持するために、こまめに体を動かすことから始めましょう。

#### 健康づくりのための身体活動基準(厚生労働省)

##### ◆身体活動◆

買い物、洗濯物を干す、子どもと屋外で遊ぶ、通勤、階段昇降、農作業など  
目標:「今よりも10分多く体を動かす」  
65歳未満は60分、65歳以上は40分の身体活動

##### ◆運 動◆

自宅で行うトレーニングやヨガ、テニスやサッカーなどのスポーツ、ウォーキングなど  
目標:「運動習慣をもつ」  
30分以上の運動を週2日以上



#### すこやかに 育ってください

こ 柴田 昂ちゃん 若葉町  
父・遼さん 母・泰葉さん

あいら 作田 愛来ちゃん 清 住  
父・浩輝さん 母・真弥さん

#### ごめい福をお祈りします

千葉 隆典さん86歳 東幸町  
今 敏男さん83歳 栄 町  
龍田ヨシ子さん97歳 東 町  
横川 清さん57歳 末広町  
※慶弔欄につきまして、本町に住所が  
あって、町外で届け出をされた方  
で、掲載ご希望の方は、町民課戸籍  
年金係、または総務課広報広聴係ま  
でご連絡ください。

—1月11日から2月10日受付分まで—

#### ご寄付ありがとうございます

▷香典返しにかえて  
千葉登美子さん 東幸町  
今 暁子さん 栄 町  
龍田 紀さん 徳 波  
(社会福祉協議会)

※ふるさとのおもいやり寄付につ  
きましては、町のホームページに  
お名前を記載しています。

#### 災害で被災された皆様に支援をお願いします

平成31年1月末現在

|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| ◇東日本大震災義援金           | 252万3,910円 (2019年3月31日まで) |
| ◇平成28年熊本地震義援金        | 13万8,580円 (2019年3月31日まで)  |
| ◇平成30年7月豪雨災害義援金      | 8万2,200円 (2019年6月28日まで)   |
| ◇平成30年北海道胆振東部地震災害義援金 | 18万1,768円 (2019年3月31日まで)  |

町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

町社会福祉協議会(☎ 47-3536 総合福祉センター内)