



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

## くらしの伝言板

### 特定公共賃貸住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積 (㎡)	月額家賃	付帯設備など
末広特定公共賃貸住宅 7号 (末広町 146 番地)	平成 12 年	3 LDK (2 階)	75.4	42,700 円～66,400 円	ストーブ、ユニットバス、灯油タンク、電気温水器、BS アンテナ、物置

### 定住促進住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積 (㎡)	月額家賃	付帯設備など
タウンコート A-1 号 (大町 90 番地)	平成 29 年	3 LDK (1 階)	74.53	60,000 円	エアコン、FF ストーブ、ユニットバス、灯油ボイラー、灯油タンク、BS アンテナ、物置

### 単身者住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積 (㎡)	月額家賃	付帯設備など
メゾン銀河 11 号 (元町 92 番地)	平成 5 年	1 LDK (2 階)	38.9	25,000 円	ストーブ、ユニットバス、灯油タンク、灯油ボイラー、BS アンテナ、車庫、物置

○申込受付期間 11 月 1 日(火)～10 日(木)  
 ○申込み・問合せ 建設課総務管理係 (☎ 47-2118)  
 ※入居資格や申し込み方法については、お問い合わせください。



◀ 公営住宅などの情報はこちら

### 災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇令和 4 年 7 月 15 日からの大雨に係る災害義援金	0 円	(令和 4 年 10 月 31 日まで)
◇令和 4 年 8 月 3 日からの大雨災害義援金	0 円	(令和 4 年 12 月 28 日まで)
◇令和 4 年台風第 15 号災害静岡県義援金	0 円	(令和 4 年 12 月 28 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。

※金額は、令和 4 年 9 月末現在の義援金額です。

新たに義援金をお受けしています

※上記の「令和 4 年台風第 15 号災害静岡県義援金」を新たに設け、令和 4 年 12 月 28 日(木)まで受け付けています。

### 災害で被災した皆様にご支援ありがとうございました

※ウクライナ人道危機救援金の受け付けは、9 月 30 日で終了しました。(53,506 円)

※金額は、令和 4 年 9 月末現在の義援金額です。

■ 問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

## 健康だより

● フレイル予防お役立ち情報 ●

### ラクラク筋トレ①「ひざ伸ばし運動」

#### 基本の筋トレ



- ① ゆっくり膝を伸ばし、つま先を上に向けます
- ② そのまま 5 つ数えてから、ゆっくり足を下ろします

上記の QR を読み取ると、各運動の解説動画を見ることができます。

#### レベルアップ



膝の間にタオルを挟んでみましょう。太ももの内側も鍛えることができます

#### 筋トレのポイント

- ・呼吸を止めないように行いましょう
- ・動作は反動をつけずにゆっくり行いましょう
- ・回数は 5 ～ 10 回程度を目安にしましょう
- ・使っている筋肉が固くなっているか確認しましょう

＼イベントなどの情報を紹介／

### ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039

今月の予定表 ▶



ひよこひろば	11 月 15 日(火) 10 時～11 時 30 分、14 時～15 時 30 分
こぐま・うさぎひろば	11 月 21 日(月) 10 時～11 時 30 分
ちよこつとひだまり	11 月 22 日(火) 14 時～15 時

#### 第 5 回ミニ講座

#### 野菜のパワー

収穫の秋、野菜がおいしい季節ですね。旬の野菜を使ったおいしい料理を講師の実演を見て教えてもらいます。皆さんぜひご参加ください。  
 ○と き 11 月 11 日(金) 10 時 30 分～11 時 30 分  
 ※託児を利用される方は 10 時 15 分までに支援センターにお越しください。

- ところ 町公民館調理実習室
- 講師 野菜ソムリエ 辻綾子氏
- 参加費 300 円
- 定員 12 人
- 問合せ 子育て支援センター

#### 第 8 回ひだまりひろば

#### きてらすに遊びに行こう

今月はバスに乗って美幌町にある木育ひろば「きてらす」へ遊びに行きます。楽しい木のおもちゃがいっぱいあります。親子で楽しみましょう。

- と き 11 月 18 日(金) 9 時～12 時
- ※支援センターに 8 時 50 分集合です。
- 行き先 美幌林業館 きてらす
- 持ち物 水筒、おしぼり、軽食
- 定員 親子 10 組
- 申込み 11 月 16 日(水)まで