



◀ 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

町営住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積 (㎡)	月額家賃	付帯設備など
穂波団地 52号 (東幸町 269 番地)	平成 11 年	3 LDK (2 階)	74.6	24,200 円～ 64,100 円	FF ストープ、ユニットバス、灯油タンク、ガス給湯器、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
東幸町 89 道 4 号 (東幸町 156 番地)	平成元年	3 LDK (2 階)	65.51	40,000 円	石油ストーブ、灯油タンク、ガス風呂釜、ガス給湯器、テレビアンテナ、物置
タウンコート A 3 号 (大町 90 番地)	平成 29 年	3 LDK (2 階)	74.53	60,000 円	エアコン、FF ストープ、ユニットバス、灯油ポイラー、灯油タンク、テレビアンテナ、BS アンテナ、物置
タウンコート B 3 号 (大町 90 番地)	平成 29 年	3 LDK (2 階)	74.53	60,000 円	エアコン、FF ストープ、ユニットバス、灯油ポイラー、灯油タンク、テレビアンテナ、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 1 号 (元町 92 番地)	平成 5 年	1 LDK (1 階)	32.4	25,000 円	ストーブ、ユニットバス、灯油タンク、灯油ポイラー、BS アンテナ、車庫、物置

○ 申込受付期間 3 月 1 日(水)～ 10 日(金)
○ 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 8 月 3 日からの大雨災害義援金 0 円 (令和 5 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。

※金額は、令和 5 年 1 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

● 食生活の改善について ●

食生活改善のポイントをチェック

春から心機一転、バランスの良い食事や適度な運動で、健康な毎日を過ごしたいと考えている方もいるのではないのでしょうか。食べる時間や回数、量、しこう品など食習慣の積み重ねで、体の状態は変化していきます。自分の食生活を改めて見直してみましょう。

① 毎日、朝・昼・夕の食事を 3 食食べている	はい	いいえ
② 食事はおおむね決まった時間に食べている	はい	いいえ
③ 間食の回数や量は決めている	はい	いいえ
④ 就寝前 2 時間以内に飲食をすることがある	はい	いいえ
⑤ 食事は 15 分以内に終わることが多い	はい	いいえ
⑥ 毎日、飲酒の習慣がある	はい	いいえ
⑦ 食事量 (摂取カロリー) と活動量 (消費カロリー) のバランスを日ごろから意識して、食事の量を調整している	はい	いいえ
⑧ 毎食、たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆製品のいずれか) の食品を食べている	はい	いいえ
⑨ 毎食、野菜を食べている	はい	いいえ
⑩ 週に 2 回以上牛乳・乳製品や果物を食べている	はい	いいえ

網掛け部分にチェックがついた項目が、あなたの食生活改善のポイントになります。改善のほうにチェックが 5 項目以上ついた場合は、生活習慣病のリスクが高く注意が必要です。

①～⑥の項目は、習慣やしこう品などの改善がポイントです。⑦～⑩の項目は、具体的な食事の内容や組み合わせの改善がポイントです。まずは、自分の改善すべき項目を知ることから始めましょう。

＼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	3 月 9 日(木) 10 時～ 11 時 30 分、14 時～ 15 時 30 分
こぐま・うさぎひろば	3 月 7 日(火) 10 時～ 11 時 30 分
ちよこっとひだまり	3 月 23 日(木) 14 時～ 15 時

第 8 回ミニ講座

ひだまり座談会

この一年ひだまりで過ごしてきたことやご要望などがありましたら、皆さんで話しませんか。ぜひお気軽にご参加ください。

○と き 3 月 10 日(金) 10 時～ 11 時 30 分
※託児を利用される方は 9 時 45 分までに支援センターにお越しください。

○と ころ 町公民館和室
○定 員 15 人
○申込み 3 月 7 日(火)まで

第 11 回ひだまりひろば

お楽しみ会

今年度最後のひだまりひろばは、「絵本ライブ」を行います。4 月からこども園に通う友達のお別れ会も兼ねて、みんなで楽しみましょう。

○と き 3 月 17 日(金) 10 時 30 分～ 11 時 30 分
※開場は 10 時 20 分です。

○と ころ 町子育て支援センター
○内 容 ①絵本ライブ (絵本パフォーマーもりやの語りや 森下智崇氏)、②思い出カードプレゼント
○定 員 親子 12 組
○申込み 3 月 16 日(木)まで