

# くらしの 4月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土						
	1 ■新スポーツセンター見学会(9時スポセン) ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら)	2	3	4 ■わくわく園入園式(10時わくわく園)	5	6						
7 ■北海道知事・北海道議会議員選挙	8 ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■バス定期販売延長営業日(21時まで商工会～10日) ■訓小・居小・訓中・訓高入學式・始業式・着任式	9	10 ■夜間納税相談・収納窓口開設	11	12	13 ■図書館こどもの日(10時図書館) ■訓小参観日・PTA総会 ■居小参観日・後援会総会						
14 ■訓中参観日・PTA総会	15 ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■訓小・居小・訓中振替休業日	16 ■2歳児健康相談(9時30分うらら) ■訓子府町長・訓子府町議会議員選挙告示日	17	18	19 ■ひだまりひろば「春を探しに行こう」(10時レク公園) ■訓小低学年交通安全・防犯教室	20						
21 ■訓子府町長・訓子府町議会議員選挙	22 ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■1歳児健康相談(10時うらら) ■6か月児健康相談(13時30分うらら) ■居小交通安全教室	23 ■若がり学級開講式(10時公民館)	24	25	26	27 ■子どもまつり(10時公民館) ■古本市(10時公民館)						
28	29 ■温水プールオープン ■屋外施設オープン	30	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <th colspan="2">乳幼児の予防接種</th> </tr> <tr> <td>訓子府</td> <td>月～金曜日 9:00～11:30 14:00～17:00 (火曜午後は16:00～)</td> </tr> <tr> <td>クリニック</td> <td>土曜日 9:00～11:30</td> </tr> </table>				乳幼児の予防接種		訓子府	月～金曜日 9:00～11:30 14:00～17:00 (火曜午後は16:00～)	クリニック	土曜日 9:00～11:30
乳幼児の予防接種												
訓子府	月～金曜日 9:00～11:30 14:00～17:00 (火曜午後は16:00～)											
クリニック	土曜日 9:00～11:30											

※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

「ゆめゆめ館」自由来館	
○平日	放課後～16:30
○土曜・長期および振替休業日	10:00～16:30

くねっぶ歴史館(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必要な場合は、公民館までご連絡ください。	
○入館料	無料

使用料などの納期限	
4月25日	子ども園保育料、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
5月7日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料

## 健康だより

### ●今月は運動と身体活動②●

健康づくりのための運動は、①安全に②楽しく③効果的に行うことです。適切な運動量は、体力・性別・年齢・運動経験・健康状態など、人によって違います。運動はジョギングやウォーキングといった種類の他に「強さ」と「時間」と「頻度」が基本的な目安となります。

#### 【運動をするときのポイント】

- ①運動の強さは心拍数(脈拍)を目安に  
個人差はありますが、健康の維持や増進のためには「会話しながらできる程度の強さ」で、およそ1分間に100～120程度といわれています。
- ②運動時間は分けてでも大丈夫  
ウォーキングやジョギングに代表される有酸素運動は、ある一定時間続けて行う必要があると思われていますが、10分程度の運動を1日2～3回行っても効果があります。運動に限らず、毎日行う通勤や買い物などで、
- ③運動は「継続」を最優先に  
運動習慣のない人であれば、週1回の運動でも十分な効果が期待できます。最初のうちは、けがを防ぐためにも、強さ、時間、頻度のある程度抑えて体調に合わせて運動を行うことが大切です。慣れてきたら週2～3回行うとより効果的です。日常生活の中でこまめに動くことで活動量を上げることも運動につながります。継続できる頻度が大切です。

気持ちよく動き、終わってから心地よい疲労感が得られる運動から始めましょう。「安全に」「楽しく」「効果的に」行う運動を生活習慣の中に上手に取り入れることで健康的な毎日を過ごしましょう。



#### ごめい福をお祈りします

川村 進さん 79歳 末広町  
宮前 久子さん 90歳 栄町  
横野 亘さん 91歳 穂波  
大久保和夫さん 80歳 西幸町  
酒井 修さん 68歳 東幸町  
※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。

#### ご寄付ありがとうございます

▷スポーツセンター建設資金に  
柴田 喜八さん 西幸町(町)  
▷香典返しにかえて  
横川かおりさん 末広町  
柏木 邦宏さん 栄町  
横野 実さん 穂波  
大久保ミヨ子さん 西幸町  
(社会福祉協議会)

※ふるさとおもしろい寄付につきま  
しては、町のホームページに  
お名前を記載しています。



—2月11日から3月10日受付分まで—

#### 乳牛の実査結果

(平成31年2月1日現在)			
	31年	30年	前年度比
飼育戸数	45戸	49戸	△4戸
飼育頭数	5,973頭	5,846頭	127頭増
1戸当たり飼育頭数	132.7頭	119.3頭	13.4頭増

#### 農地の売却など農業委員会があっせん

農地の所有者から売り渡しや貸し付けの希望があった場合、農業委員会では、農業委員と町、農協の担当者で構成する「農地移動適正化あっせん審議会」において、価格や農地を購入したい方、借りたい方を協議して決めています。  
農地を売りたい、貸したい方は農業委員会に申出書の提出が必要です。  
詳しくは、地区担当農業委員または、農業委員会事務局(☎47-2204 役場2階窓口2番)へご相談ください。