



ふくしま駅伝大会から
(3区を力走する塩沢選手)

広報

たまかわ

12
2005

<http://www.vill.tamakawa.fukushima.jp>

No.472

6 職員手当の状況 (平成17年4月1日現在)

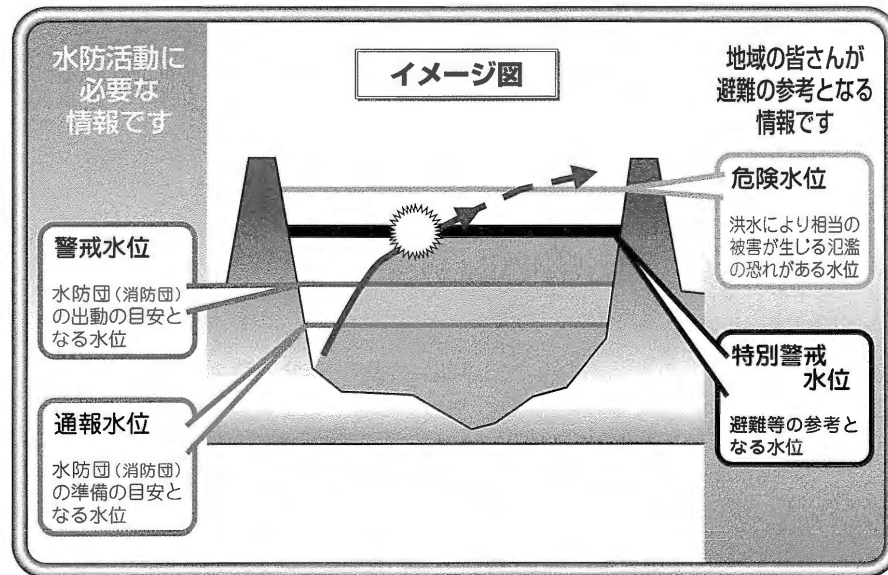
期末勤手当	区分	村		国	
		期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
	6月期	1.4月分	0.7月分	1.4月分	0.7月分
	12月期	1.6月分	0.7月分	1.6月分	0.7月分
	計	3.0月分	1.4月分	3.0月分	1.4月分
退職手当	支給率	村		国	
		自己都合	定年・勤奨	自己都合	定年・勤奨
	勤続20年	21.0月	27.3月	21.0月	27.3月
	勤続25年	33.75月	42.12月	33.75月	42.12月
	勤続35年	47.5月	59.28月	47.5月	59.28月
	最高限度	59.28月	59.28月	59.28月	59.28月
時間外勤務手当	職員が正規の時間を越えて勤務した際に支給される手当 職員1人当たりの平均支給月額 15,600円				
扶養手当	配偶者13,500円、配偶者以外の扶養親族のうち2人までそれぞれ6,000円(ただし、扶養親族でない配偶者のある職員の扶養親族のうち1人は6,500円。配偶者のない職員の扶養親族のうち1人は11,000円)その他1人につき5,000円。扶養親族のうち満16歳年度初めから満22歳年度末までの子1人につき5,000円の加算。				
	借家・借間	月額9,500円を超える家賃を支払っている職員。100円から27,000円			
住居手当	借家	2,500円			
	自宅	新築・購入されたものである場合は、その日から起算して5年間は3,500円			
通勤手当	交通機関等利用者	51,000円まで全額、51,000円を超えた場合その超えた額の2分の1の額を51,000円に加えた額。			
	交通用具使用者	通勤距離に応じ2,200円から43,900円			

7 特別職の報酬等の状況 (平成17年4月1日現在)

給料	給料(報酬)月額			期末手当	
	村長	530,600円	報	議長	288,800円
	助役	516,000円	酬	副議長	227,100円
	収入役	482,800円		議員	211,900円
	教育長	482,800円		計	3.3月分
					(支給割合)
					6月期 1.6月分
					12月期 1.7月分
					計 3.3月分

洪水に備えて「特別警戒水位」を設定しました

県では、河川の過去の出水状況、洪水による氾濫や堤防が壊れた場合に想定される浸水被害状況、避難に必要な時間等を勘案して、特別警戒水位を設定しました。



阿武隈川の水位

《観測所：玉城橋》

通報水位	2.8 m
警戒水位	4.0 m
特別警戒水位	4.4 m
計画高水位	6.5 m

河川水位と雨量の情報提供

- ホームページ <http://kasenweb.pref.fukushima.jp/zhtml/start.asp>
- 携帯電話(ドコモ) <http://mobile.pref.fukushima.jp/mobile/kasen/uryousuii.html>
- 携帯電話(au、ボーダフォン) <http://mobile.pref.fukushima.jp/mobile2/kasen/uryousuii.html>

公表します

村職員の給与

村職員の給与は、民間給与の調査に基づく福島県人事委員会の勧告、及び国や他の地方公共団体などとの均衡を考慮しながら、村議会の審議を経て条例で定めることになっています。村職員などへの給与の支給状況を皆さんに広く知っていただくために、「地方公務員給与実態調査」などを基にお知らせします。

人件費節減に向けた、現在の村のとりくみ

村では、現在の経済状況等を踏まえ、次の取り組みを行なっています。

- ①特別職の給料月額を減額しています。
(村長⇒30%減額、助役・収入役及び教育長⇒15%減額)
- ②議会議員の報酬月額を5%減額しています。
- ③管理職(課長補佐以上の職員)手当支給額を30%減額しています。
- ④特殊勤務手当、及び管理職特別勤務手当を廃止しました。(平成17年度より)

1 人件費の状況 (平成16年度一般会計決算)

住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)
17,331現在 7,680人	3,187,119千円	69,463千円	754,814千円	23.7%

※人件費には、議会議員やその他非常勤特別職の報酬、村長・助役・収入役などの特別職給与、職員給与及び職員共済組合負担金などが含まれています

2 職員給与費の状況 (平成17年度一般会計予算)

職員数(A)	給与				一人当たり給与費(B/A)	前年度の一人当たり給与費
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)		
74人	294,479千円	35,324千円	121,834千円	451,637千円	6,103千円	6,265千円

※職員手当には、退職手当は含まれていません。

3 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況 (平成17年4月1日現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	322,800円	40歳8月

4 初任給及び学歴別・経験年数別平均給料月額の状況 (平成17年4月1日現在)

区分	初任給	2年後の給料	経験年数			
			10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満	
一般行政職	大学卒	170,700円	184,400円	285,700円	348,200円	392,800円
	高校卒	138,800円	148,500円	242,800円	287,900円	335,800円

5 一般行政職の級別職員数の状況 (平成17年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	主事補	主事	主事	主査	主任主査・係長・主査	課長・主幹 課長補佐・主任主査	課長 政策主幹	参事 総務課長	
職員数(人)	0	8	11	4	7	14	8	1	53
構成比(%)	0	15.09	20.75	7.55	13.21	26.42	15.09	1.89	100
前年の構成比	0	16.98	20.75	5.66	18.87	26.42	9.43	1.89	100



増子夏穂ちゃん
(南須釜・広行)



有賀美沙希ちゃん
(小高・悦夫)



小林彩乃ちゃん
(竜崎・伸一)



永沼 彩ちゃん
(竜崎・仁主)



矢吹拓夢くん
(北須釜・仁志)



遠藤永葵くん
(竜崎・和至)



佐藤瑠威くん
(吉・熊寿)



小針優汰くん
(竜崎・和彦)

虫歯がないよ！ —よい歯の子どもたち—
今年度3回目の3歳児健診が、10月28日に保健センターで行われました。この中で、歯科検診の結果虫歯が一本もなかった、よい歯の子ども達8人をご紹介します。
()内は住所と保護者

文化と芸術の祭典

村民文化祭

今年も10月から11月にかけて、たまかわ文化体育館や就業改善センターなどを会場に村民文化祭が開催されました。

会場には、文化団体などの皆さんから出品された数々の作品が展示され、訪れた方の目を楽しませました。



幼稚園児によるかわいい作品も展示されました



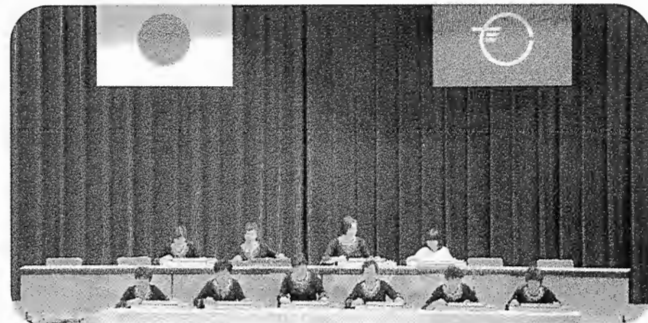
秋の山野草を中心に展示された山野草展



台湾の鹿谷郷からも作品が寄せられました



どれも素晴らしいものばかり。クレイクラフト作品

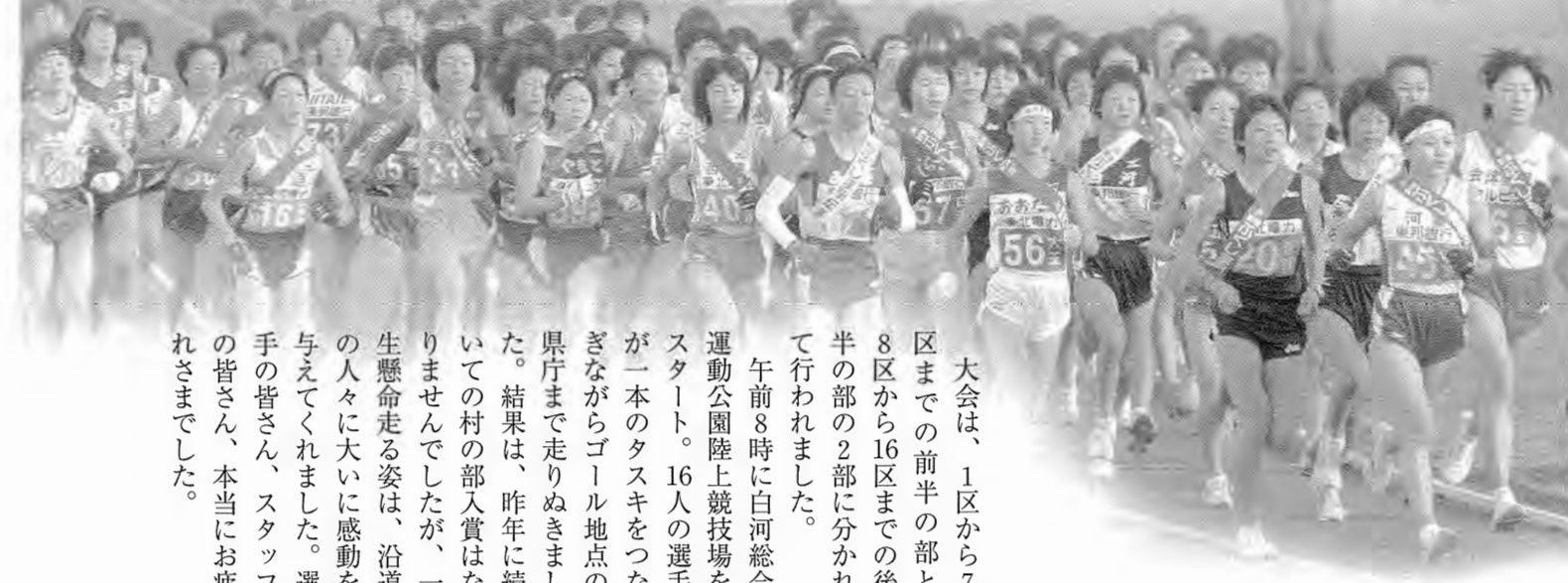


11月6日に行われた芸能発表会

第17回ふくしま駅伝

走った、つないだ、95キロ

今年で17回目となるふくしま駅伝大会が11月20日に開催され、白河市から福島市までの16区間、95・7kmを一本のタスキをつないで走りました。



大会は、1区から7区までの前半の部と、8区から16区までの後半の部の2部に分かれて行われました。
午前8時に白河総合運動公園陸上競技場をスタート。16人の選手が一本のタスキをつなぎながらゴール地点の県庁まで走りぬきました。結果は、昨年に続いての村の部入賞はなりませんでしたが、一生懸命走る姿は、沿道の人々に大いに感動を与えてくれました。選手皆さん、スタッフの皆さん、本当にお疲れさまでした。

	1区 小針 春香 選手 寒くて足が思うように動かなく大変でした。ベストタイムではなかったが、良い走りができたと思います。		9区 國井 裕樹 選手 満足のできる走りができました。他の選手の走りもすばらしく、改めて駅伝の楽しさを学ぶことができました。
	2区 車田 毅文 選手 全然走れなかった。チームの足をひっぱってしまったので、来年はがんばりたいです。		10区 大槻 亮平 選手 高校の3年間、ずっと10区を任せられ、今回が一番良いタイムと順位でした。これからも村のために貢献したいです。
	3区 塩沢 金浩 選手 今年が初参加。中学又はシニアの区間なので同じシニアには負けないように走りました。目標タイムで走れたので良かったです。		11区 坂本 和子 選手 皆さんの応援のおかげで気持ち良く走ることができました。
	4区 吉田 崇章 選手 納得のいく走りができませんでした。来年はがんばって納得のいく走りをしたいです。		12区 関根 昌明 選手 今回は順位を上げることができ、タイムも目標タイムをクリアできたので良かったです。
	5区 須田 仁幸 選手 2回目の出場でしたがとても緊張してしまいました。来年は区間1ケタを目標に練習に励んでいきたいです。		13区 眞野目 雄樹 選手 後半は自分の走りができ、完走した後はとても気持ちが良かったです。来年もぜひ出場したいと思います。
	6区 岩谷 唯義 選手 監督と選手を兼任し、選手と近い位置で練習ができていい刺激を受けました。大会では声援のおかげでベストの走りができました。		14区 湯澤 圭介 選手 初めてのふくしま駅伝でとても緊張しました。目標には届きませんでしたが精一杯走れたので良かったです。
	7区 石森 雅人 選手 初めての出場でとても緊張しました。今までの練習の成果を発揮できたので良かったです。		15区 塩澤 千鶴 選手 タスキが渡せなくて残念でした。でも自分のペースで走れたので良かったです。
	8区 塩澤 祐成 選手 自分の任された区間を全力で走り、次の区間の人にタスキをきちんとつなぐことができたので良かったです。		16区 関根 聡 選手 今年はあまり良い結果が出せなかったのですが、来年もう一度アンカーを走ってリベンジしたいです。

出場した選手と、走り終えたあとのコメントを紹介しています

ボランティアで 樹木の剪定

10月19日、造園建設業協会石川支部(仲田正三支部長の方々が、奉仕により村民グラウンドの一角にある庭園の剪定作業を行いました。

この奉仕作業は、石川支部で組織している造園業の皆さんが、毎年各町村順番で公共施設の庭木等について実施しているものです。

当日は、7名の方が半日ばかりで剪定作業を行い、うっそうとしていた庭園は、すっきりとした庭園に様変わりしました。



剪定作業を行う造園業のみなさん

このほど、保育所、幼稚園の子どもたちがイモ掘りを楽しみました。みんな土まみれになりながら、一生懸命掘っていました。

大きなイモがとれたよ!



イモ掘りを楽しんだ泉保育所(左)とすま幼稚園(右)の子どもたち



泉、須釜の両中学校で学校祭が行われました。10月23日にはそれぞれ一般に公開され、弁論大会や合唱などを地域の方々に披露しました。

中学校で学校祭



須釜中で行われた弁論大会から



展示された作品を見学する保護者ら(泉中)

授業風景を 地域の方に公開

村内の各小学校では、このほど学習発表会などを行い、今までの学習の成果や授業風景などを地域の方々に披露しました。

須釜小学校では10月30日に地域公開授業を行いました。始めに体育館で全体発表を行い、歌や演奏などを織り交ぜた自作の劇を発表。最後には、校舎をきれいに改築してもらったお礼にと、車田村長に児童の代表から感謝状が贈られました。



児童を代表して車田村長に感謝状を贈る大和田美希さん(6年)

スクールガードリーダーに 圓谷さんと吉村さん

県教育委員会では、子どもたちの登下校時や学校生活での安全を確保するために、地域学校安全指導員(スクールガードリーダー)を設置しました。このスクールガードリーダーに、玉川村では川辺の圓谷善之さんと南須釜の吉村忠雄さんの2名が委嘱されました。

圓谷さんと吉村さんは、赤い帽子と赤い腕章を身につけ、通学路などを巡回しながら子どもたちの安全指導などを行います。



スクールガードリーダーに委嘱された圓谷さん(左)と吉村さん(右)

倍賞さん、女優人生を語る

玉川村合併50周年記念宝くじ文化講演会が11月11日、女優の倍賞千恵子さんを迎え、「歌うこと、演じること、そして生きること」と題して行われました。

倍賞さんは、子どもの頃のことやデビュー当時のこと、映画「男はつらいよ」に関するエピソードなどを話したり、また歌手としての歌声を響かせたりと、会場の文化体育館に詰めかけた満員の観衆を大いに楽しませました。



歌を披露する倍賞さん

玉川村がテレビに出演

福島県出身のタレント、なすびさんが出演するテレビ番組、「なすびの目八丁耳八丁」の収録が玉川村で行われました。

収録は、長慶寺やこぶしの里センターなどで行われました。村の特産品である空心菜を使った商品づくりに、なすびさんが挑戦するシーンも放送予定は次のおりですので、ぜひご覧ください。

TUFテレビユー福島
1月9日(月) 10時50分~11時19分



こぶしの里で行われた収録の様子

がんばった人に

各種大会などで活躍された方などを紹介します

〈 〉内は開催日と会場

・JAあぶくま石川カップ

ミニバスケットボール大会

〈10/15~16 石川町〉
◇優勝:玉川ミニバスケスポ

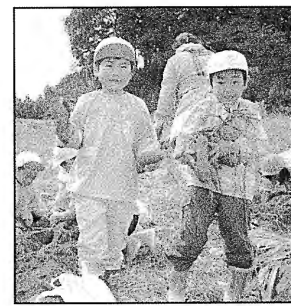
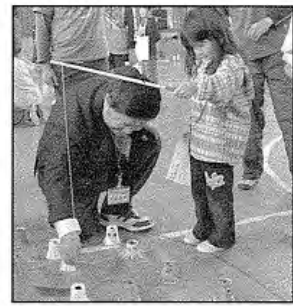
・会津空手道選手権大会

〈11/3 会津若松市〉

▼小学5・6年上級の部◇3位:塩澤拓也(須釜小)▼小学5・6年女子上級の部◇優勝:酒井毬衣(川辺小)◇3位:須田有理歌(須釜小)・熊田真衣(川辺小)▼壮年Aの部◇2位:酒井裕之(川辺)◇3位:大越和彦(南須釜)



会津空手道選手権大会から



お知らせ

Information

総務課 57-4621
住民税務課 57-4622
57-4624

健康福祉課 57-4623
保健センター 37-1024
会計室 57-4625
地域整備課 57-4626
57-4631

企画産業課 57-4627
57-4629
農業委員会 57-4628
議会事務局 57-4630
教育委員会 57-4633

公民館 (文化体育館) 57-4632
須釜支所 57-2061

最低賃金が改正されました

福島県内の事業場で使用される全ての労働者(パートタイマー、アルバイト)に適用される最低賃金が、次のとおり改正されました。

最低賃金(産業)名	最低賃金額(1時間)	効力発生日
福島県最低賃金 (下記5産業を除く全産業)	614円	17.10.1
非鉄金属製造業	720円	17.12.1
電気機械器具製造業	680円	
情報通信機械器具製造業		
電子部品・デバイス製造業	714円	
輸送用機械器具製造業	708円	
精密機械器具製造業	707円	
自動車小売業		

▼問い合わせ
福島労働局賃金室
☎024-536-4604

国有林モニター募集

林野庁関東森林管理局では、国有林の役割や現状を理解していただき、国有林の管理・運営に皆様の声を役立てていく取組の一環として、国有林モニターを募集します。

▼活動内容

◇国有林に関するアンケートへの回答◇国有林の管理経営に関するご意見やご提言などの報告◇国有林モニター会議への出席

▼応募方法

郵便ハガキまたは封書に、氏名、性別、生年月日、職業、住所、電話番号、国有林モニターを知ったきっかけ、応募の理由を記入のうえ応募してください。

▼募集期限

平成18年1月31日まで

▼応募先・問い合わせ

関東森林管理局

放送大学学生募集

放送大学はテレビ、ラジオで授業を行う通信制の大学です。現在、平成18年4月入学生を募集しています。詳しい資料を無料で送付いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

▼募集学生の種類

- ◇教養学部
- ◇科目履修生 (6ヶ月在学し希望する科目を履修)
- ◇選科履修生 (1年間在学し希望する科目を履修)
- ◇全科履修生 (4年以上在学し学士の学位の取得を目指す)

◇大学院

- ◇修士科目生 (6ヶ月在学し希望する科目を履修)
- ◇修士選科生 (1年間在学し希望する科目を履修)

▼受付期間

平成18年2月28日まで

▼資料請求・問い合わせ

放送大学福島学習センター
☎024-921-7471

自衛隊生徒募集

防衛庁自衛隊では次により自衛隊生徒を募集します。
▼募集人員

森林の伐採には届け出を

森林を伐採するときには事前に届け出をすることが法律で義務づけられています。

▼届け出が必要な森林

保安林と保安地区を除く民有林で、自分の所有する森林でも届け出が必要です。

▼届け出者

森林所有者が自分で伐採するときには森林所有者、伐採業者などが森林所有者から立木を買い受けて伐採するときは、買い受けた人。

▼届け出の時期

伐採を始める90日から30日前までに届け出をしてください。

その他詳しくは問い合わせください。

▼問い合わせ

企画産業課

電話帳を配達・回収します

NTT東日本福島支店では、12月中旬に順次新しい電話帳(平成18年1月発行)を各家庭、事業所にお届けします。その際に現在お使いの電話帳は、新しい電話帳とお取替えしますので、配達員へお渡しください。

NTTでは、地球環境保護として、回収した古電話帳から新しい電話帳を作る「電話帳循環型リサイクル」を行っています。

なお、配達員に古い電話帳を渡せなかった場合、後日改めて回収に伺いますので、タウンページセンターまでご連絡ください。お届けする電話帳の変更や配達冊数の変更につきましては、ご連絡ください。

▼問い合わせ

☎027-210-11150

国民年金基金制度のご案内

国民年金基金は、「国民年金の加入者にもサラリーマン同様の年金を」という要望により、国民年金法で定められた国民年金の上積み年金制度です。

▼国民年金基金の特徴

- ◇1口加入するだけで(35歳までに加入の場合)65歳から1ヶ月3万円の年金が一生受け取れます◇掛金は将来も変わることなく一定です◇掛金は全額社会保険料控除で税金が有利です◇支払った掛金は確実に年金になり一生受け取れます

▼問い合わせ

福島県国民年金基金
☎0120-65-4192

タウンページセンター
☎0120-506-309

年末年始の交通事故防止県民総ぐるみ運動

～ うつくしま 無事故の主演 あなたです ～

運動実施期間

平成17年12月10日から平成18年1月7日

飲酒運転は絶対しない!

たとえば、酒を飲んで2～3時間たった後「もう醒めた」として運転する人がいますが、日本酒2～3合を飲んだ後で血液中のアルコール濃度が最も高くなるのは2時間ぐらい、またアルコール濃度が平常に戻るには7時間ほどかかるという調査データもあります。

飲酒後はどんなに水やお茶などの水分を摂っても、相当の時間が過ぎない限り、なかなかアルコールは体内で分解されません。

前日の晩に深酒をすると、翌朝までアルコールが残っている、というケースがよくあります。この状態での運転も飲酒運転です。くれぐれも注意してください。

こんなに厳しい飲酒運転の罰則

- ◎酔った状態で車を運転した場合
→3年以下の懲役または50万円以下の罰金 違反点25点
- ◎酒気帯び運転の場合
→1年以下の懲役または30万円以下の罰金 違反点13点または6点
- ◎悪質な飲酒運転により人を死傷させた場合
○死亡させた場合→最長20年の懲役
○負傷させた場合→15年以下の懲役
- ◎その他

飲酒運転をそそのかしたり、飲酒運転を知りながら飲酒をすすめた場合、教唆罪・ほう助犯として処罰される場合があります。

お誕生おめでとうございます

(11月届出分)

地区名	出生児氏名	保護者名
小高	小針 早稀	康 吉
岩法寺	芳賀 早心	信 佳
南須釜	大野 愛翔	篤 史

おくやみ申し上げます

(11月届出分)

地区名	死亡者	世帯主名
蒜生	真弓 寿	公 江
小高	石井 義雄	喜 和
〃	車田 敬次郎	清 一
〃	坂本 崇	豊 重
〃	須藤 大治	文 正
南須釜	吉村 康徳	文 雄



村のようす (17年12月1日現在)

戸数	1,949 戸(+ 9)
人口	7,574 人(+ 4)
世帯数	3,769 人(+ 8)
高齢者	3,805 人(- 4)

寄付ありがとうございます

下記の方々から社会福祉活動資金として寄付をいただきました。厚く御礼申し上げます。

(村社会福祉協議会)

記

蒜生	の 真弓	公江	さんから
小高	の 石井	喜義	さんから
〃	の 車田	清和	さんから
〃	の 坂本	豊一	さんから
〃	の 須藤	重正	さんから
南須釜	の 吉村	文雄	さんから

レトロカークラブ・スプリングから	30,000円
玉川村文化団体連絡協議会芸能愛好団体から	24,199円
玉川村長杯ゴルフコンペ実行委員会から	58,904円



こんにちは保健師です

【シリーズ】思春期保健(中学生編)⑩

今月は、中学生の悩みについてお伝えします。悩み事が「ある」と答えた生徒は男子18.2%、女子46.1%で、女子のほうが圧倒的に多い結果となりました。悩み事の内容については次のとおりです。(複数回答)

項目	男子	女子
友人関係のこと	9.8%	26.6%
家族関係のこと	2.8%	3.9%
体のこと	3.5%	14.8%
勉強のこと	7.0%	27.3%
その他	2.1%	5.5%

悩み事を誰かに相談しているかどうかについては、男女別に見ると男子は「相談しない」11.9%、「友人」4.9%、女子は「友人」25.0%、「相談しない」19.5%の順でした。一人で悩んでいる生徒がいることは大変気になるところです。また、小学生では「家族」と答えた児童が最も多かったのに対し、中学生では家族に相談している生徒の割合は最も少なく、身近な存在である家族が我が子の状況を把握し、適切な時期に子どもの相談にのることができるよう、本人に対する支援と併せて家族に対しても何らかの働きかけが必要と考えます。

社会保険事務所出張相談日程表

場所	石川町勤労青少年ホーム会議室	須賀川市体育館会議室	開催時間
1月	19日(木)	12日(木) 26日(木)	10:00~ 15:00

年金の受給手続など、お気軽にご相談ください。
※年金手帳、基礎年金番号通知書をご持参ください。

保険料納付は国民の義務です

最近、国民年金に加入していても保険料を納めない人が増えていることから、「国民年金は破たんするのではないかと心配する声がよく聞かれます。

しかし、社会全体で世代間扶養を行う仕組みをとっている国民年金は、日本の経済社会が存続する限り、決して破たんするなどということはありません。

国民年金に限らず公的年金は、老後の保障だけでなく、いつ、誰に起こるか分からない障害や死亡に対する保障もしています。

国民年金保険料は、明日を含めた将来の安心のため、納期を守ってきちんと納めましょう。納付方法などの詳しい内容については、社会保険事務所までお問い合わせください。

郡山社会保険事務所
024-932-3917

文芸

literature

花愁短歌会玉川支部詠草集

村公民館

七十路となりても消えぬ煩惱を時に愛しむ生きの明かしと
埋もれ木に重ねてみたり人生の偉材も時に世に現わぬか
秋空に紙風船が舞上がりやがて降り来ぬ嬰兒の上
大空に今日も描ける鳶の輪に浮かびては消ゆ平和の文字が
春という文字を恋うしむ老いて尚しるす歌あり心の園に
秋草の錦に臥しつわがこころ空に吸われてゆけよと希う
心電図の検診うけつ天井を仰げば其処にもアスベストの影

川崎 雄子
小針 登里
小針 愛子
小針 みね子
真弓 はん
吉田 英祐
吉田 ハツ子

さるなし俳句会十一月句会吟詠

秋胡頹子の泣き愛しき少年期
診察の静かに混めり冬はじめ
小春日や居ねむる母の爪を切り
十三仏の団子歪に秋深む
語らいて時を忘るる炬燵かな
段取りし今日の仕事や天高し
後追うて泣きじやくる嬰や秋ふかむ
一踏みごと足裏伝う秋意かな

仁美 美枝 公 今朝 華 真知 由記 仁

生きている高齢者をめぐるシリーズ

介護予防でいつまでも元気に③

1日5分の筋力トレーニングを
前回紹介しましたとおり、介護予
防において運動機能向上はとても大
切です。

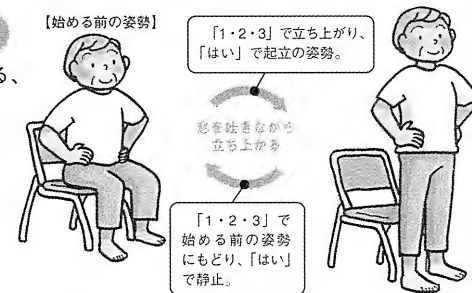
今回は、自宅でできる簡単な筋力

トレーニングを紹介いたします。それぞ
れ「1、2、3、はい」のリズムで
10回〜15回ずつ行い、2〜3セット
繰り返しましょう。

① 立って座って

いすに座った姿勢から立ち上がる、
足腰を鍛える運動です。
変形性膝関節症や
転倒予防にも効果的です。

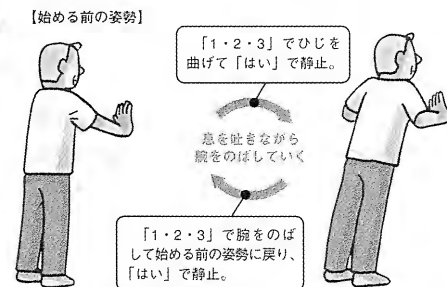
- つま先は約30度開く。
- ひざをつま先より前に出さないようにしてください。
- ひざが痛くない範囲で行いましょう。



② 壁押し腕立て

胸と腕の筋肉を鍛えます。

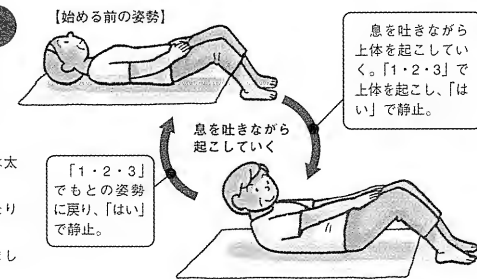
- 手を水平に突き出し、壁についたら手のひら一つ分下にする。
- 胸を壁に近づけるイメージで行いましょう。
- 足が滑らないように注意しましょう。



③ 腹筋運動

おなかの筋肉を鍛え、
腰痛の改善やウエストを
引き締める効果があります。

- あお向けになり、ひざは90度に曲げ、手は太ももに。
- 上体を起こさなくても、腹筋に力を入れたり抜いたりするだけでも運動になります。
- 腰に痛みがあるときは行わないようにしましょう。



1月のカレンダー

日	曜日	内容	時間	場所	日	曜日	内容	時間	場所
4	水	仕事始め 新春互礼会	12:30	マーヴェラス末広	18	水	3~4ヶ月児健診 新米パパの育児教室 (元)ワーキンググループ	13:30 18:30 18:30	公立岩瀬病院 保健センター 文化体育館
5	木	(元)ラージボール卓球	9:30	文化体育館	19	木	(元)ラージボール卓球	9:30	文化体育館
7	土	(元)スケート教室	9:30	母畑レークサイド	21	土	(元)パドミントン教室 おはなしクックちゃん読み聞かせ会	19:00 10:00	文化体育館
8	日	消防出初め式 成人式	8:30 11:00	文化体育館 マーヴェラス末広	24	火	すくすくクラブ ゴスペル教室	10:00 19:00	保健センター 文化体育館
10	火	エアロピクス教室	19:00	文化体育館	25	水	乳がん検診 育児教室	8:30 13:30	須釜公民館 保健センター
11	水	なつ椿学級 こぶし学級	9:30 13:30	須釜公民館 就業改善センター	26	木	(元)ラージボール卓球 献血	9:30	文化体育館
12	木	(元)ラージボール卓球	9:30	文化体育館	27	金	3歳児健診	13:00	保健センター
13	金	(元)健康たいそう教室(3B体操) (元)健康たいそう教室(プール) 1歳児相談会	9:30 9:30 13:00	文化体育館 矢吹町プール 保健センター	28	土	(元)スポーツサロン 地域子ども教室 健康ウォーキング 生き生き女性セミナー	13:00 13:00 13:00 13:30	文化体育館
14	土	(元)スポーツサロン 地域子ども教室 生き生き女性セミナー	13:00 13:00 13:30	文化体育館	29	日	乳がん検診	8:30	保健センター
17	火	三種混合予防接種 エアロピクス教室 レディースセミナー	12:45 19:00 19:00	保健センター 文化体育館	31	火	ゴスペル教室	19:00	文化体育館

燃えるゴミ

4日(水) 6日(金) 10日(火) 13日(金) 17日(火)
20日(金) 24日(火) 27日(金) 31日(火)

資源ゴミ

西部地域 4日(水) 18日(水)
東部地域 11日(水) 25日(水)

有害ゴミ・不燃ゴミ

西部地域 11日(水) 25日(水)
東部地域 4日(水) 18日(水)

休日当番医

1日(日) ひらた中央病院 9日(月) ひらた中央病院
2日(月) ひらた中央病院 15日(日) 中島病院
3日(火) ひらた中央病院 22日(日) 中島病院
8日(日) 中島病院 29日(日) 大野診療所

納税

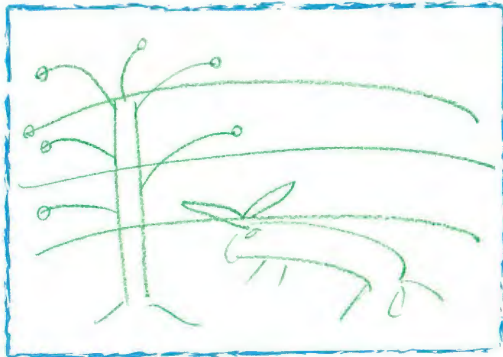
25日(水) 村県民税(第4期分)
国民健康保険税(第7期分)
介護保険料(第7期分)



「絵を描くことは認知症の予防に大変効果的です」。11月10日に行われた絵画教室で講師を務めた、川辺出身で東京玉川会の会員でもある、画家の熊田藤作先生の言葉です。絵を描くことで頭と手を使い、このことが脳の活性化につながるということです。皆さんも、ぜひためしてみたいかがですか。

絵を描いていきいきと

絵画教室に参加した方の作品です



広報紙に掲載された写真が欲しい方は

総務課広報広聴係 (57-4621) まで

この広報紙は適切に育まれた森から生まれたFSC認証紙を使っています。FSC認証紙は、適切に管理された森林の木材を原料としており、バランスの取れた「植林→育成→伐採→植林」のサイクルを通じて森林保全を行っています。森林保全を支援することによって地球温暖化の原因であるCO2削減にも役立ちます。

