

広報カレンダー

町のホームページアドレス <http://www.town.kuzumaki.iwate.jp>
役場の各種手続きの方法やサービス、町のイベント情報、広報くずまきなどをインターネットでご覧いただけます。

日	曜	主な行事	時間	場所
1	火	元日 サイレン点検日	正午	
2	水			
3	木			
4	金	官庁仕事始め なかよし広場 新年交賀会 第19回くずまき高原牧場スノーワ ンダーランド2019(～17日) 後期高齢者医療保険料(第6期)口座振替日	9:30-11:30 14:00-	保健センター グリーンテージ くずまき高原牧場
5	土	小学生スキー教室(～6日)	9:00-	平庭高原スキー場
6	日	交通指導隊・防犯指導隊初点検 消防出初式	9:45- 11:00-	総合センター 社会体育館ほか
7	月	冬季巡回子ども映画会(～18日)		
8	火	子育てサロン	10:00-12:00	保健センター
9	水	配食サービス		
10	木	くずまきかだる会世代間交流 いきいきスポーツ大学	10:00-12:00 13:30-15:00	総合センター 社会体育館
11	金	なかよし広場	9:30-11:30	保健センター
12	土			
13	日	文化協会第2回芸能まつり	13:00-	葛巻小体育館
14	月	成人の日		
15	火	防災とボランティア週間(～21日) 子育てサロン 始業式(葛巻中、小屋瀬中、 江刈中、葛巻高)	10:00-12:00	保健センター
16	水	幼児歯科健診 勤労者フットサルリーグ戦開始 始業式(葛巻小)	10:00-14:30 19:10-	保健センター 葛巻中体育館
17	木	防災とボランティアの日 子育て講座 いきいきスポーツ大学 始業式(吉ヶ沢小)	10:00-12:00 13:30-15:00	保健センター 社会体育館
18	金	なかよし広場、親子スポーツ教室 司法書士会無料相談会 始業式(小屋瀬小、江刈小、五日市小) 配食サービス	9:30-11:30 16:00-19:00	保健センター 総合センター

日	曜	主な行事	時間	場所
19	土	文化協会新春交流会	18:30-	グリーンテージ
20	日	第34回町民総合体育大会 後期競技	10:00-	社会体育館
21	月	やまどり号巡回		田子～四日市・江刈川方面
22	火	子育てサロン やまどり号巡回	10:00-12:00	保健センター 田代～吉ヶ沢方面
23	水			
24	木	いきいきスポーツ大学 第12回チーム対抗ものしり 雑学王選手権 やまどり号巡回	13:30-15:00 18:45-	社会体育館 グリーンテージ 江刈・北部方面
25	金	なかよし広場 配食サービス やまどり号巡回	9:30-11:30	保健センター 五日市～馬淵方面
26	土	文化財防火デー 第34回町民総合体育大会総合 閉会式&スポーツ関係者のつどい	14:00-	グリーンテージ
27	日			
28	月	いわて減塩・適塩の日		
29	火	子育てサロン	10:00-12:00	保健センター
30	水	第44回町民バスケットボール大会	18:30-	社会体育館
31	木	いきいきスポーツ大学 町県民税(第4期)、国民健康保険税(第7期)、後期高齢者医療保 険料(第7期)口座振替	13:30-15:00	社会体育館

日	曜	主な行事	時間	場所
1	金	サイレン点検日 なかよし広場 第30回高原の夕べ森のワイン パーティー	正午 9:30-11:30 18:30-	保健センター モウモウ館
2	土	第11回くずまき高原牧場冬 まつり(～3日) 食文化再発見「こびる作り」	13:00-15:00	総合センター
3	日	第28回子どもスポーツ交流 大会 まちなか雪まつり	9:30- 11:00-	社会体育館 中央公園(葛巻小体育館側)
4	月			
5	火	子育てサロン	10:00-12:00	保健センター

広告

謹賀新年

日頃のご愛顧に感謝申し上げます

くずまき商品券には有効期限がありますので、ご確認の上、お早めにご利用ください。

くずまき商品券 **¥500** みほん

有効期限 2022年12月31日まで
※有効期限が過ぎたものは使用できません。
No. 2018062568 くずまき商業協同組合

1月13日(日)は、くずまき商品券の当たる抽選会開催！

くずまき商業協同組合

はたちの献血キャンペーン
1月1日から2月28日まで
始めよう献血 君の勇気が命を救う

健康福祉ネットワーク

やってみよう！ シルバーリハビリ体操

【転倒予防】 ももを上げる力を付けましょう！

足を上げる筋肉(腸腰筋)を鍛えるには、次の運動が効果的です。運動するときには、ひじを下げるのではなく、足を上げてひじに付けるように意識しましょう。



①両ひじを90度に曲げて、胸の前に上げます。



シルバーリハビリ体操は、続けることで転倒や腰痛、ひざ痛などの予防や改善、筋力強化につながります。いつまでも「起きる」「座る」「立つ」など日常の動作を楽に行えるよう、毎日少しずつ取り組みましょう。

②-1 左右交互に、ももを意識しながら足をひじに近づけます。(2回ずつ繰り返す)



②-2 足を上げるときに、反対側のひじに近づけるように体をひねります。(2回ずつ繰り返す)



申し込みを受け付けます① 平成31年度 町立保育園への新規入園

新たに町立保育園への入園を希望する幼児の入園申し込みを受け付けます。

■入園申込書の交付
▷期日 1月4日(金)から
▷時間 8時30分から17時15分まで
▷場所 教育委員会事務局、各保育園

■入園申込書の受け付け、聞き取り調査
▷日時 1月24日(木)、25日(金)
両日とも9時から19時まで
▷場所 総合センター2階「産業経営相談室」

■現在入園している園児の継続手続き
各保育園からお知らせします。
園教育委員会 ☎内線275



申し込みを受け付けます② 特定健診とがん検診の申し込み

平成31年度の「検診申込書」を1月上旬に各地区の保健委員が各家庭に配布します。全世帯に配布しますので、検診を希望する、しないに関わらず、必要事項を記入し、提出をお願いします。

■記入方法
▷希望する検診欄に○を記入する。
▷検診を受けないときは、受けない理由の番号を記入する。

■申込締切
1月21日(月)
※各地区の保健委員または健康福祉課へ提出

■その他
町の特健診とがん検診は無料です。健診会場までの送迎もありますので、ご利用ください。
園健康福祉課 ☎内線158、159