

# 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。

## 12月 師走 December

日	曜	主な行事	時間	場所
1	土	サイレン点検日 第38回町子ども芸術展 (~10日)	正午 9:00-19:00	総合センター
2	日	第31回町柔道選手権大会 防火懇談会	9:00- 15:30~	社会体育館 グリーンテージ
3	月			
4	火	子育てサロン	10:00-12:00	保健センター
5	水			
6	木	乳幼児相談 いきいきスポーツ大学	9:30-11:30 13:30-15:00	保健センター 社会体育館
7	金	議会12月定例会議(~14日) 人権相談日 なかよし広場、親子スポー ツ教室	9:00-12:00 9:30-11:30	保健センター //
8	土	おはなし&映画会 町女性のつどい	10:00-11:30 10:00-11:30	総合センター グリーンテージ
9	日	第46回町民9人制バレー ボール大会 第5回町郷土芸能発表会	9:45- 13:00~	社会体育館 葛巻小体育館
10	月	やまどり号巡回		田子~四日市、江刈川方面
11	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
12	水	1歳6カ月児健診・歯っぴー教室 ブックスタート 配食サービス	9:30-12:30 11:30~	保健センター //
13	木	いきいきスポーツ大学 やまどり号巡回	13:30-15:00	社会体育館 江刈・北部方面
14	金	なかよし広場 司法書士会無料相談会 やまどり号巡回	9:30-11:30 16:00-19:00	保健センター 総合センター 五日市~馬淵方面
15	土			
16	日	スイーツフェア	11:00-15:00	グリーンテージ
17	月			
18	火	子育てサロン	13:30-15:00	保健センター
19	水	配食サービス		

日	曜	主な行事	時間	場所
20	木	いきいきスポーツ大学	13:30-15:00	社会体育館
21	金	なかよし広場、クッキング講座 終業式(葛巻小、小屋瀬小、吉 ヶ沢小、江刈小、小屋瀬中、葛巻高)	9:30-11:30	保健センター
22	土			
23	日	天皇誕生日 第11回ミニバスウィンターフェス ティバルinくずまき(~23日)	9:00~	社会体育館
24	月			
25	火	終業式(五日市小、江刈中) 子育てサロン 固定資産税(第3期)、国民健康保険税(第6期)口座振替日	10:00-12:00	保健センター
26	水	年金相談 終業式(葛巻中)	11:00-15:00	総合センター
27	木	いきいきスポーツ大学 配食サービス	13:30-15:00	社会体育館
28	金	いわて減塩、適塩の日 官庁仕事納め なかよし広場	9:30-11:30	保健センター
29	土			
30	日			
31	月			

## 1月 睦月 January

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)	8:30~	平庭高原スキー場
6	日	町消防出初式	11:00~	社会体育館

広告

**ACTIVE & BEAUTY**  
進化するヘアサロンのテーマ

**ふさ美容室**

結婚式・成人式・卒業式など  
さまざまなシーンをトータルプロデュースします

あなたも心に残る一枚を...

12月30日から1月3日まで  
お休みさせていただきます

◆ふさ美容室  
〒028-5402 岩手郡葛巻町葛巻 13-3-2  
TEL 0195-66-3103 FAX 0195-66-3724

衣装、メイク、撮影場所など  
お気軽にご相談ください



# いつものちょっとした動きが楽になる！ シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操を指導するボランティア団体「シルバーリハくずまき」(阿部実会長、会員7名)が10月に立ち上がりました。  
シルバーリハビリ体操の講習を受けた会員が、指導者として各地区へ出向き、地域の皆さんと一緒に体を動かします。体操を教える人も教わる人も地域の皆さんです。誰もが元気でいきいきと暮らせる地域づくりを目指しましょう。

### ▶シルバーリハビリ体操ってなあに？

「いつでも、どこでも、ひとりでも、どんな姿勢でも」できる体操で、体力に自信のない人でも気軽に取り組むことができます。  
また、継続的に体操を行うことで、転倒予防や腰痛、ひざ痛などの予防や改善、筋力強化につながり「起きる」「座る」「立つ」など日常の動作を楽にする効果が期待できます。

### ▶肩の痛みを予防しましょう

肩関節をやわらかく保つための運動は次のとおりです。着替えや洗顔などの動作が楽になります。

#### 【ステップ1】

①手のひらを顔に向け顔を洗うように内側から外側へ、ゆっくり肩を回し徐々に大きく回していきます。



②頭の後ろの方まで肩を回していきます。

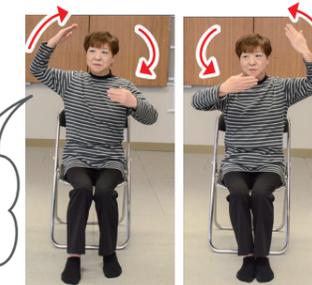
痛みがある時には、無理のない範囲で行いましょう



#### 【ステップ2】

①両肩を交互に大きく回していきます。

常に手のひらが頭や顔に向くように気を付けましょう



②次に後ろから前に肩を回しながらだんだん小さく回し、顔の前で終了です。



## 第1月曜日と第3木曜日は体操の日 一緒に体操しませんか？

シルバーリハくずまきでは、次のとおりシルバーリハビリ体操を行います。どなたでも気軽に参加できる体操ですので、お問い合わせのうえ、お越しください。

- 【日時】 第1月曜日、第3木曜日  
9時30分から10時まで
- 【場所】 保健センターふれあいルーム
- 【対象者】 60歳以上の人
- 【その他】 保健センターのお風呂利用日と同じ日に開催します。併せてご利用ください。

金沢  
里菜ちゃん  
(3歳・野中)



ぼく  
虫歯ゼロ  
わたし

11月14日の幼児歯科健康診査で虫歯がなかったお友達です。