

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。

3月 弥生 March				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 卒業式(葛巻高) 議会3月定例会議(～12日) 春季火災予防運動(～7日)	正午 9:30-11:30 10:00-11:15	保健センター	17	日		
2	土				18	月	修了式(葛巻小)	
3	日	火災防御訓練(第3中隊)	10:00-12:00	夢見る里ふれあい交流館	19	火	子育てサロン 修了式(江刈小) 卒業式(葛巻小)	10:00-12:00 保健センター
4	月	やまどり号巡回		田子～四日市、江刈川方面	20	水	1歳6カ月児健診・歯っぴー教室 終業式(葛巻高) 卒業式(江刈小)	9:30-12:30 保健センター
5	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	21	木	春分の日 閉校式	10:30～ 吉ヶ沢小
6	水	幼児歯科健診 着物の着付けとマナー教室 配食サービス	10:00-14:30 13:30-15:00	保健センター 総合センター	22	金	なかよし広場、親子スポーツ教室 配食サービス	9:30-11:30 保健センター
7	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	23	土	第10回くずまき高原牧場スター ワンダーランド2019(～26日)	
8	金	なかよし広場 やまどり号巡回	9:30-11:30	保健センター 五日市～馬淵方面	24	日		
9	土				25	月		
10	日	第40回隣接市町村親善バレー ボール大会、第3回6人制バ レーボールプレミア選手権大会	9:15～	社会体育館	26	火	子育てサロン	10:00-12:00 保健センター
11	月	全血献血 // 三陸復興応援、三陸の食を 味わうタベ 修了式(葛巻中、江刈中)	10:00-11:30 13:30-16:00 18:30-21:00	畜産開発公社 役場前 グリーンテージ	27	水		
12	火	子育てサロン 修了式(小屋瀬中) 卒業式(葛巻中、小屋瀬中、 江刈中)	10:00-12:00	保健センター	28	木	いわて減塩・適塩の日 いきいきスポーツ大学	13:30-15:00 社会体育館
13	水				29	金		
14	木	いきいきスポーツ大学 修了式、卒業式(吉ヶ沢小) 配食サービス	13:30-15:00	社会体育館	30	土		
15	金	なかよし広場 県司法書士会無料相談会 修了式(小屋瀬小、五日市小)	9:30-11:30 16:00-19:00	保健センター 総合センター	31	日		
16	土	卒業式(小屋瀬小、五日市小)			4月 うづき April			
	1	月	サイレン点検日	正午				
	2	火						
	3	水	子育てサロン	10:00-12:00	保健センター			
	4	木	始業式(小屋瀬小、葛巻中、 小屋瀬中、江刈中) 入学式(葛巻中、小屋瀬中、 江刈中)					
	5	金	なかよし広場 始業式(葛巻小、江刈小、 五日市小、葛巻高) 入学式(小屋瀬小)	9:30-11:30	保健センター			

広告

文具・事務機・スポーツ用品・靴  
**近誠本店**  
TEL 0195-66-2605  
ファッション衣料・学生衣料  
モード  
ショップ **こんた**  
TEL 0195-66-4102

**お引越しされる方へ**  
葛巻町内にお住まいで転居される方は、**お早めに  
ケーブルテレビの手続きをお願いいたします**  
**岩手ケーブルテレビジョン(株)**  
葛巻センター ☎68-7101  
【受付】平日9:00～17:00/土曜9:00～15:00

申し込みを受け付けます(申込書の提出期限は3月15日) 町教育委員会 ☎66-2111 内線275  
平成31年度 放課後児童保育(児童クラブ)への入所

平成31年度の放課後児童保育(児童クラブ)への入所申し込みを受け付けます。現在入所している人も申し込みが必要です。

- 対象者  
放課後および土曜日に家族が仕事などの理由で家庭にいない小学校1～6年の児童
- 利用時間  
▷基本保育時間  
【平日】下校時～18時  
【土曜日】8時15分～13時  
▷夏休み・冬休み  
【平日】8時15分～18時  
【土曜日】8時15分～13時

- 利用料金  
月額5,000円程度(おやつ代など実費負担分)
- 申込書の交付と提出  
各児童クラブ、各保育園、教育委員会事務局で交付します。
- 申込書の提出  
3月15日(金)までに、各児童クラブ、各保育園、教育委員会事務局へ提出してください。
- 児童クラブ一覧  
▷葛巻児童クラブ(葛巻小学校 ☎66-4664)  
▷小屋瀬児童クラブ(小屋瀬保育園 ☎66-0400)  
▷江刈児童クラブ(江刈保育園 ☎66-3639)  
▷五日市児童クラブ(五日市保育園 ☎68-2131)

ご協力ください  
全血献血(400ml)を行います

輸血に必要な血液をいつでも十分に確保しておくためには、年間にわたる安定した献血が必要です。献血者が減少しがちな冬期でも安全な血液製剤を安定的に供給するため、献血にご協力ください。

- とき 3月11日(月)
- 場所・時間 畜産開発公社 10:00～11:30  
役場前 13:30～16:00
- 献血内容 全血献血(400ml献血)

大切な人の悩みに気付いてください  
3月は自殺対策強化月間です

一人ひとりの尊い命を自殺から守るため、一人で悩みを抱え込まないように、悩みを打ち明けられた人も分からないことや迷っていることがあったら専門機関に相談しましょう。

県央保健所 町健康福祉課(保健師)	☎019-629-6574 ☎66-2111内線158	月～金 9:00～16:30
こころの電話相談 (精神保健センター)	☎019-622-6955	月～金 9:00～21:00
盛岡いのちの電話	☎019-654-7575	月～土 12:00～21:00 日 12:00～18:00

シルバーリハビリ体操  
腰回りの筋肉をやわらかくして腰痛を予防しましょう

脇腹(腹斜筋)をストレッチし強化することで腰痛予防やウエストの引き締めにつながります。股関節に痛みや問題がある人は、足を組まずに無理のない範囲で行いましょう。

ストレッチ方法

1. 左足に右足を乗せるように組みます
2. 左手は右ひざを押さえるように置きます
3. 右手を後ろに回しながら少しずつ体をひねっていきます ※視線は指先を見ましょう
4. 呼吸を楽にしながら15秒間、そのままの姿勢を保ちます
5. ゆっくり元に戻して、反対側も行いましょう

