

広報カレンダー

葛巻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、
 広報くすまきなどをインターネットでご覧いただけます。

2月 如月 February				日	曜	主な行事	時間	場所	
1	月	子育て相談 サイレン点検日	9:00~17:00 正午	保健センター 町内	19	金	心配ごと相談日 こころの健康相談 司法書士無料相談会 やまどり号巡回 ニュースポーツ教室	9:00~12:00 13:30~15:30 16:00~19:00 19:00~	保健センター // 総合センター 小屋瀬・吉ヶ沢方面 小屋瀬小体育館
2	火	子育てサロン 配食サービス	10:00~12:00	保健センター 町内	20	土	わくわくふるさと探検隊④	13:00~	総合センター
3	水				21	日	第36回葛巻町民スキー大会 第18回葛巻町民/ドミントン大会 映画「いのちの山河」上映会(3回上映)	9:00~ 13:30~ ①10:30~ ②13:30~ ③16:00~	平庭高原スキー場 社会体育館 モウモウ館 // //
4	木	妊婦歯科講話 なかよし広場 第35回葛巻町民バスケットボール大会 (~5日)	10:00~12:00 9:00~11:30 18:30~	保健センター // 社会体育館	22	月	子育て相談 予防接種(BCG、三混、MR) やまどり号巡回	9:00~17:00 13:00~14:00	保健センター // 田代~茶屋場
5	金	心配ごと電話相談 達人とあそぼう「クッキング②」 第21回高原の夕べ森のワインパーティー	9:00~12:00 10:00~14:00 18:30~	保健センター 総合センター モウモウ館	23	火	子育てサロン	10:00~12:00	保健センター
6	土	くすまき高原牧場冬まつり	10:00~15:00	くすまき高原牧場	24	水			
7	日	くすまき高原牧場冬まつり 第19回子どもスポーツ交流大会	10:00~15:00 9:30~	くすまき高原牧場 社会体育館	25	木	年金相談日 なかよし広場	8:45~14:00 9:00~11:30	役場 保健センター
8	月	子育て相談	9:00~17:00	保健センター	26	金	心配ごと相談日 ニュースポーツ教室	9:00~12:00 19:00~	保健センター 江刈小体育館
9	火	子育てサロン ニュースポーツ教室	10:00~12:00 19:00~	保健センター 五日市小体育館	27	土			
10	水	心配ごと相談日	9:00~12:00	保健センター	28	日	読書の集い「本まつり」 おはなし会&映画会 生涯学習推進町民大会・子 どもの未来を考える町民の集い	10:00~16:00 10:00~ 13:00~	総合センター // //
11	木	建国記念日			3月 やよい 弥生 March				
12	金				1	月	子育て相談 サイレン点検日	9:00~17:00 正午	保健センター 町内
13	土				2	火	子育てサロン 配食サービス	10:00~12:00	保健センター 町内
14	日	第5回葛巻町ソフトバレーボール大会	9:30~	社会体育館	3	水			
15	月	乳児健診・離乳食学級	13:00~	保健センター	4	木	なかよし広場	9:00~11:30	保健センター
16	火	全血献血 子育てサロン ニュースポーツ教室	10:00~11:00 12:30~13:30 15:00~16:00 10:00~12:00 19:00~	J A 葛巻中央支所 高砂荘 葛巻町役場 保健センター 社会体育館	5	金			
17	水	やまどり号巡回 配食サービス ニュースポーツ教室	19:30~	江刈・北部方面 町内 旧星野小体育館	6	土			
18	木	なかよし広場 達人とあそぼう「クッキング③」 やまどり号巡回	9:00~11:30 10:00~14:00	葛巻保育園 総合センター 五日市・江刈馬淵方面	7	日	第37回葛巻町隣接市町村親善 バレーボール大会	9:00~	社会体育館

広告



葛巻⇄盛岡 当日便 走って33年
引越便もよろしく

葛巻宅急便江刈運送

代表 山崎 常雄

葛巻町江刈12-19-2(今待) ☎66-2296(代)

盛岡営業所: 矢巾町大字広宮沢第10地割字間522番10号(流通センター南側) ☎(019)637-0858

健康福祉 ネットワーク

みんなでつくり健康くすまき

コツコツ減らそう 100kcal
 腹囲 1cm = 体重 1kg = 7,000kcal
 (1日100kcal消費 × 70日継続 = 体重1kg減)

皆さんは「メタボリックシンドローム」をご存じですか。腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上の人で高血圧、脂質異常(中性脂肪・HDLコレステロール値の異常)、高血糖のうち二つ以上に該当する場合メタボリックシンドロームと判定されます。これは、内臓脂肪が体内に多くたまっている状態で、そのままにすると動脈硬化が進み、やがては脳卒中や心臓病など命にかかわる病気へとつながります。これを予防するため、適度な運動と食生活の改善でメタボの予防・解消に努めましょう。

まずは、コツコツ減らそう一日100キロカロリーを目標に、毎日を動かして内臓脂肪を減らしましょう。ここでは、冬でも始められる100キロカロリー消費の運動を紹介します。

* 腹囲を1cm減らすことは体重を1kg減らすことと同じ。1kg減らすには7000キロカロリーの消費が必要です。

皆さんは「メタボリックシンドローム」をご存じですか。腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上の人で高血圧、脂質異常(中性脂肪・HDLコレステロール値の異常)、高血糖のうち二つ以上に該当する場合メタボリックシンドロームと判定されます。これは、内臓脂肪が体内に多くたまっている状態で、そのままにすると動脈硬化が進み、やがては脳卒中や心臓病など命にかかわる病気へとつながります。これを予防するため、適度な運動と食生活の改善でメタボの予防・解消に努めましょう。

健康成人も 新型インフルエンザ 予防接種受けられます

優先対象者以外の「健康成人(19歳~64歳)」への新型インフルエンザのワクチン接種も始まりました。

ただし、ワクチンの在庫状況の確認が必要なため接種を希望する場合は、かかりつけ医や医療機関に電話などで問い合わせの上、受診してください。

なお、生活保護世帯と住民税非課税世帯の方に接種費用(1回分3,600円)を全額助成します。

詳しくは、健康福祉課(役場内線159)にお問い合わせください。

全血献血にご協力ください

2月16日(火)

10:00~11:00 JA葛巻中央支所
12:30~13:30 高砂荘
15:00~16:00 葛巻町役場

普通歩行

50kg→38分 60kg→32分
70kg→27分 80kg→24分



100kcal 早見表の見方

この運動で100kcal消費するために必要な時間を体重別に表示しています。

スコップで雪かき

50kg→19分 60kg→16分
70kg→14分 80kg→12分



屋内の掃除

50kg→38分 60kg→32分
70kg→27分 80kg→24分



軽い体操(家で、軽・中等度)

50kg→33分 60kg→27分
70kg→23分 80kg→20分



風呂掃除

50kg→30分 60kg→25分
70kg→21分 80kg→19分



今日から始めよう「メタボ予防」

積極的に体を動かして内臓脂肪を減らしましょう

ばく 虫歯ゼロ わたし

1月6日の幼児歯科健康診査で、虫歯がなかったお友達です。



ひより 榎木 陽和ちゃん (茶屋場・3.6カ月)



るあん 松原 琉晏ちゃん (田の沢・3.6カ月)



れみ 松本 怜実ちゃん (田代・3.7カ月)



りょうへい 齋藤 陽平くん (城内小路・3.7カ月)



たいせい 笹川 大成くん (新町・6歳)