

2月 <small>きさらぎ</small> 如月 February				日	曜	主な行事	時間	場所	
1	火	サイレン点検日 子育てサロン 第36回葛巻町市民バスケットボール大会(～2日)	正午 10:00～12:00 18:00～	町内 保健センター 社会体育館	19	土			
2	水				20	日	第37回葛巻町民スキー大会・ 第2回町民スノーボード大会 第19回葛巻町民バドミントン大会	9:30～ 13:30～	平庭高原スキー場 社会体育館
3	木	なかよし広場 いきいきスポーツ大学⑨	9:00～11:30 13:30～	保健センター 社会体育館	21	月	やまどり号巡回 心配ごと相談	9:00～12:00	田代～茶屋場 保健センター
4	金	妊婦歯科講話	10:00～	保健センター	22	火	子育てサロン 献血 // //	10:00～12:00 10:00～11:00 12:30～13:30 15:00～16:00	保健センター JA葛巻中央支所前 高砂荘 役場前
5	土	第3回くずまき高原牧場冬まつり(～6日) 食文化再発見②	10:00～ 10:00～	くずまき高原牧場 星野生活改善センター	23	水	ママのクッキング講座⑥ 3歳児健康診査 ニュースポーツ教室(北部地区)	13:00～ 19:30～	保健センター // 旧星野小学校体育館
6	日	第20回子どもスポーツ交流大会	9:30～	社会体育館	24	木	年金相談日 なかよし広場 いきいきスポーツ大学⑩	8:30～14:30 9:00～11:00 13:30	役場または総合センター 保健センター 社会体育館
7	月				25	金	ニュースポーツ教室(江刈B地区)	19:30～	江刈小学校体育館
8	火	子育てサロン ニュースポーツ教室(江刈A地区)	10:00～12:00 19:30～	保健センター 五日市小学校体育館	26	土	森のようちえん⑮(～27日)	10:00～14:00	くずまき高原牧場
9	水				27	日	読書の集い「本まつり」 生涯学習推進町民大会・子どもの未来を考える町民のつどい	10:00～16:00 13:00～	総合センター //
10	木	なかよし広場 心配ごと相談 いきいきスポーツ大学⑪	9:00～11:30 9:00～12:00 13:30～	保健センター // 社会体育館	28	月	固定資産税(第4期)・国民健康保険税(第8期)口座振替日 心配ごと相談	9:00～12:00	保健センター
11	金	建国記念の日 食文化再発見③	10:00～	小屋瀬農村センター	3月 <small>やよい</small> 弥生 March				
12	土	森のようちえん⑯	10:00～14:00	くずまき高原牧場	1	火	サイレン点検日 子育てサロン 卒業式(葛巻高)	正午 10:00～12:00	町内 保健センター 葛巻高校
13	日	第6回葛巻町ソフトバレーボール交流大会	9:30～	社会体育館	2	水			
14	月				3	木	なかよし広場 いきいきスポーツ大学⑬	9:00～11:30 13:30～	保健センター 社会体育館
15	火	子育てサロン ニュースポーツ教室(中部A・B地区)	10:00～12:00 19:30～	保健センター 社会体育館	4	金			
16	水	やまどり号巡回 乳児健康診査・離乳食学級	13:00～	江刈・北部方面 保健センター	5	土			
17	木	やまどり号巡回 なかよし広場 いきいきスポーツ大学⑭	9:00～11:00 13:30～	五日市・馬淵・江刈方面 保健センター 社会体育館	6	日	第32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
18	金	やまどり号巡回 ニュースポーツ教室(西部地区)	19:30～	小屋瀬・吉ヶ沢地区 小屋瀬小学校体育館	7	月	やまどり号巡回		江刈・北部方面

広告

従業員を募集します

- 【雇用期間】** 通年(常用パート)、一年毎の契約
(満了30日前に更新または非更新の通知をします)
- 【勤務時間】** 8時30分～16時30分(7時間労働)
- 【休日】** 日曜祝祭日と月1回の土曜日
- 【条件】** 時間給(工業用マシン経験者700円以上、未経験者660円)、有給休暇有
- 【作業内容】** 自動車のシート縫製

- 【募集人員】** 経験者5～10名、未経験者2～3名、
男性1名
 - 【勤務場所】** 葛巻町葛巻18-16-3(サンコーソーイング跡地)
- 有限会社西根ファクトリー**
八幡平市大更25-202-1 ☎0195-76-3300
採用担当 橋場
※随時面談、委細面談の上採用します。

インフルエンザ予防のため
手洗い・うがいをしっかりと
今からでもワクチン接種を!



寒い冬でも……

自宅でできる足腰の運動

ぼく 虫歯ゼロ わたし

1月26日の幼児歯科健康診査で、虫歯がなかったお友達です。



しもてんまかえでちゃん
(四日市・3歳)



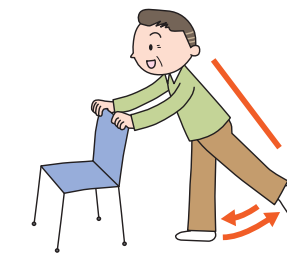
おおしたゆなちゃん
(寺田・4歳)



まつばらるかちゃん
(田の沢・6歳)

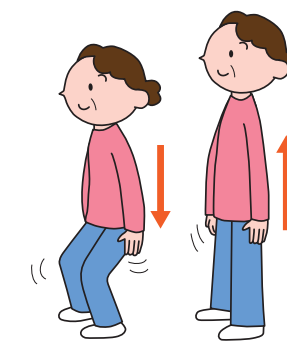


よしだおんちゃん
(五日市・6歳)



冬の間は、自宅の中で過ごすことが多くなります。筋力が衰えないように自宅内でもできる足腰の運動をしましょう。10回を目安にし、慣れてきたら回数を増やしていきましょう。運動前は必ず準備体操で身体をほぐしましょう。

・足の後ろ上げ：両足を少し開き、いすから少し離れて立つ。両手でいすの背をつかみ、上体だけ45度ほど前に傾ける。膝が曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げ、その姿勢の

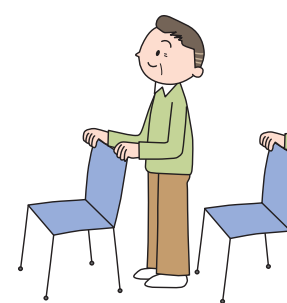


まま1秒間保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

※腰痛の原因になるので背中はそのらさないようにしましょう。いすはぐらぐらしない物を使いましょう。

・1/4スクワット：両足を肩幅より少し広めに立て立つ。上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4で4分の1程度ひざを曲げ腰を落とす。1・2・3・4でひざを伸ばし元の姿勢に戻す。

※ひざの頭がつま先より前に出



ないように、またひざを深く曲げると腰やひざを痛めやすいので注意しましょう。転倒の不安がある人はいすの背や壁を支えにしましょう。

・つま先立ち：両足を軽く開き、つま先を軸に1・2・3・4でかかとを上げ、1・2・3・4でかかとを下ろします。

※バランスを取りにくいときは、いすの背や壁に手を添えてやりましょう。

ぬくもり助成の手続きが お済みですか?

高齢者、障がい者、ひとり親世帯の生活支援のため、くずまき商品券を支給する「ぬくもり助成事業」を行っています。対象の方で、まだ受け取っていない方は、早めに保健センターで手続きをしてください。

1 対象者

高齢者世帯、障がい者世帯、ひとり親世帯で、平成22年度の住民税が非課税である世帯。

2 助成額

1世帯8千円
(くずまき商品券)

3 手続きに必要なもの

印鑑、保険証、障がい者手帳など(代理人の場合は委任状が必要です)。

4 申請期間

2月28日(月)まで

そのほか、詳しくは健康福祉課(内線152)へお問い合わせください。