

木のカブトムシ完成!



▲木のおもちゃ作り教室 (エコミュージアム)

広 報

せきがほら

9

2014 SEP.

No.602

主 な 内 容

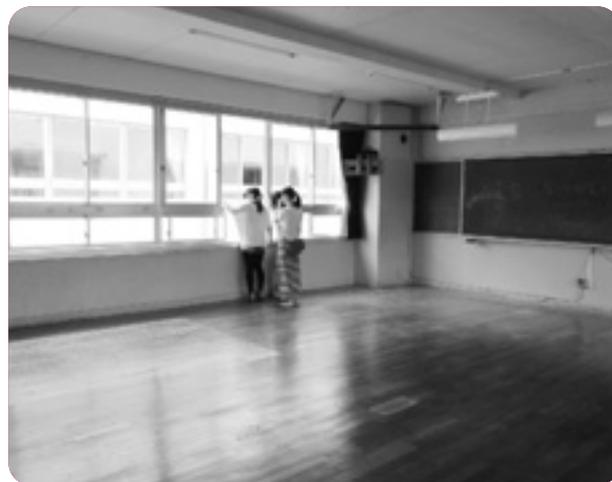
- 福祉医療受給者証の更新について…………… P 5
- 第 5 回関ヶ原陣跡制覇ウォーキング
参加者まだまだ募集中! … P 6
- 消防署からのお知らせ
9月9日は救急の日です… P 7
- 臨時福祉給付金、
子育て世帯臨時特例給付金について… P 14
- 防災について考えよう!! …………… P 20



関ヶ原中学校現校舎見学会が行われました

7月26日(土)、27日(日)に関ヶ原中学校現校舎見学会が開催されました。これは、7月28日(月)からの校舎取り壊しに伴うものです。

関ヶ原中学校は昭和41年に鉄筋3階建ての校舎として誕生しました。以来約半世紀にわたって、生徒を見守り続け、地域に親しまれてきました。長い歴史と多くの思い出を刻み続けた校舎ですが、7月末をもって、新校舎に移行することとなります。



見学会が開催された2日間は220人の人々が来校され、自分や家族の母校に別れを惜しまれました。

新校舎は7月18日(金)に完成し、生徒たちは9月から新校舎で学校生活を送ることとなります。

新校舎の内覧会を12月に予定しています。新しく生まれ変わった関ヶ原中学校にぜひ足を運んでください。

ALT (英語指導助手) のご紹介

9月から小・中学校及び幼稚園並びに生涯学習において英語教育を指導されます新しいALTとして、アンドリュー・ゴールドスティンさんが来日しました。

Hello! My name is Andrew Goldstein, and I am from Denver, Colorado, U.S.A. I am 30 years old. I enjoy hiking, reading, cooking, traveling, cross-country skiing and bike-riding. In graduate school I studied classical Japanese texts, but this is my first time visiting Japan. I am very excited to learn as much as possible about Japanese culture during my stay here. I have only been studying Japanese for a few months, but I hope to learn a lot more so that I can communicate better with everyone in town. I am happy to be living in such a beautiful place surrounded by mountains, and I look forward to helping out in the community by teaching in the elementary and junior high schools here.

こんにちは！私はアンドリュー・ゴールドスティンです。アメリカ合衆国コロラド州にあるデンバー出身で、30歳です。趣味はハイキング、読書、料理、旅行、クロスカントリースキー、サイクリングです。



私は大学院で日本の古文を勉強しましたが、日本を訪れるのはこれが初めてです。ここにいる間に、日本文化をできる限り学ぶことがとても楽しみです。日本語の勉強はわずか数ヶ月していただけですが、私は関ヶ原の人々とうまくコミュニケーションをとれるように日本語をもっと学びたいです。

山々に囲まれたこのような美しいところに住めてうれしいです。小中学校で先生として地域の役に立てることを楽しみにしています。



第41回不破郡少年剣道錬成大会が 開催されました！

7月13日(日)に関ヶ原町民体育館にて、第41回不破郡少年剣道錬成大会が行われました。当日は、団体戦・個人戦と行われ、日頃の練習の成果を出し合い、白熱した戦いが繰り広げられました。

団体戦では、関ヶ原剣道スポーツ少年団が低学年、高学年の部と共に、優勝しました。入賞者は下記のとおりです。おめでとうございます。

【小学校2年生以下の部・個人戦での入賞】

- ★優勝 田代 類子(関ヶ原剣道)
- ★準優勝 川崎 愛心(関ヶ原剣道)
- ★第3位 古山 璃玖(関ヶ原剣道)

【小学校3年生の部・個人戦での入賞】

- ★優勝 古山 想羅(関ヶ原剣道)
- ★第3位 杉山 蒼真(今須剣道)

【小学校4年生の部・個人戦での入賞】

- ★優勝 岩井龍之介(関ヶ原剣道)

【小学校5年生の部・個人戦での入賞】

- ★優勝 田代 欧介(関ヶ原剣道)
- ★準優勝 三和日那乃(今須剣道)
- ★第3位 山本 怜史(関ヶ原剣道)

【小学校6年生の部・個人戦での入賞】

- ★準優勝 高木 美秀(関ヶ原剣道)
- ★第3位 丹羽 遥渚(関ヶ原剣道)



【小学校低学年の部・団体戦での入賞】

- ★優勝(関ヶ原剣少Aチーム)
河合 美鈴・古山 想羅・岩井龍之介
- ★第3位(関ヶ原剣少Bチーム)
水野 恭平・西村 真緒・藤井 大和

【小学校高学年の部・団体戦での入賞】

- ★優勝(関ヶ原剣少Aチーム)
河合 晃太・丹羽 遥渚・岩井真之介
- ★第3位(関ヶ原剣少Cチーム)
田代 欧介・川崎 月渚・山本 怜史

「かけっこ教室」が開催されました

8月5日(火)に町民体育館において、町内小学生を対象とした「かけっこ教室」が開催されました。当日は39名の参加者があり、岐阜県体育協会スポーツ専門員の品田直宏先生から、走り方のコツなどの指導を受けました。授業の最初と最後にはタイム計測をし、多くの参加者がタイムを更新することができました。



敵中突破！踏破隊が島津公の戦跡めぐり ～青少年歴史ガイド講座のメンバーとともに～

7月30日(水)酷暑の中、鹿児島県日置市踏破隊が島津公の戦跡を巡るため関ヶ原町を来訪しました。当町の青少年ふるさと歴史ガイド講座のメンバーが随行し、各史跡にて踏破隊のガイドを立派につとめました。

また、島津義弘陣跡、西首塚においては踏破隊の代表児童が堂々と祭文を読み上げていました。



日置市(鹿児島県)と関ヶ原町の スポーツ少年団員が親善交流大会を開催しました

7月25日(金)～27日(日)の3日間、関ヶ原町と兄弟都市である鹿児島県日置市より、伊集院ソフトボールスポーツ少年団が来町し、関ヶ原野球、関ヶ原空手道の団員と親善交流を行いました。

今回で35回目を迎えるこの事業は、毎年相互にスポーツ少年団員で構成される使節団を派遣し、スポーツを通じて両市町の交流を行い、青少年の健全育成や文化交流を目的として実施しています。

今回は、スポーツ交流の他に、町内の名所古跡と治水神社(海津市)を訪ね、島津公ゆかりの地を巡りながら、両団ともに交流を深めました。



▲野球で交流試合をする日置市と関ヶ原町のスポーツ少年団員

第7回 町民納涼ソフトボール大会開催

7月29日(火)～30日(水)の2日間、桃配運動公園において、第7回目となる町民納涼ソフトボール大会が開催されました。大会2日間とも晴天に恵まれ、町内事業所などから9チームが参加し、トーナメント方式で優勝を目指しました。

決勝戦が行われた30日は、特に攻守共にお互いに一歩も引かない熱い戦いが繰り広げられ、見事、「魁」チームが優勝を勝ち取りました。

おめでとうございます。



▲優勝した「魁」チームの皆さん

スポーツ少年団だより

今須バレーボールスポーツ少年団

私たち今須バレーボール少年団は、2年生から6年生の男子3人・女子6人の9人で活動しています。

練習日は毎週火曜日午後6時30分～午後8時30分と土曜日午後1時～午後4時、今須小中体育館で行っています。キャプテンを中心に強い気持ちで全員が一つになり、最高のチームになるように努力したいと思います。団員数は少ないですが、練習の時はいつも大きな声を出して汗をたくさんかいています。毎回、同じことの繰り返しの練習ですがだんだん動きも良くなってきました。私たちが楽しくバレーができるのも、応援して下さる指導者をはじめ、地域の方々や家族のおかげだと感謝しています。

1年を通して公式試合は郡・西濃をあわせて月に1回はあるので、1つでもたくさん勝てるように試合に臨みたいと思います。もっともっとたく



さんの仲間とバレーを楽しみたいので私たちの団に入ってみませんか？

小学1年生から入団できます。私たちみんなで待っています。よろしくお願いします！





町老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ南クラブ 関ヶ原グラウンドゴルフ場の草取りを行いました

町老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ南クラブの会員79名が、7月21日(月・祝)、関ヶ原グラウンド・ゴルフ場にてサマー大会を開催した後、草取りを行いました。

練習や大会の会場であるグラウンド・ゴルフ場の草取りを、クラブ活動の一環として毎年行っています。

暑い中、ありがとうございました。



関ヶ原グラウンド・ゴルフ場 第2回定例大会を開催！！

7月23日(水)にグラウンド・ゴルフ場において、第2回定例大会が開催され、約430名の方々が優勝目指して競いました。

大会結果は次のとおりです。

入賞された皆さん、おめでとうございます。

- | | |
|---------------|--------------|
| 優勝 高橋美智子 南濃町 | 6位 近藤秀明 彦根市 |
| 準優勝 木村公一郎 長浜市 | 7位 吉田建夫 長浜市 |
| 3位 北澤光男 垂井町 | 8位 清水英一 垂井町 |
| 4位 寺町文子 山県市 | 9位 竹内 勇 神戸町 |
| 5位 松崎幸人 関ヶ原町 | 10位 高野良政 稲沢市 |



福祉医療費受給者証の更新について

～ 更新手続きのご案内 ～

関ヶ原町では、「母子家庭などの母親と子」「父子家庭の父親と子」「重度心身障がい者」の方を対象に、医療費の自己負担分の助成を行っています。

現在、お手持ちの医療費受給者証の有効期限は9月30日(火)までで、10月1日(水)以降使用できません。対象者には、郵送にて更新のご案内をいたします。期間内に役場 住民課まで更新の手続きにお越しください。

なお、平成26年10月より、岐阜県で定める所得制限を導入します。前年の所得が所得制限に該当される場合は、医療費受給非該当通知を送付いたします。

この制度の対象者は次のとおりです。

受給者証の種類	対 象 者
母子家庭等医療費受給者証	平成8年4月2日以降に生まれた子を扶養する配偶者のない母親とその子など ※児童扶養手当所得制限 準用
父子家庭医療費受給者証	平成8年4月2日以降に生まれた子を扶養する配偶者のない父親とその子 ※児童扶養手当所得制限 準用
重度心身障がい者医療費受給者証	身体障害者手帳(1～3級)、療育手帳(A～B1)または精神障害者保健福祉手帳(1・2級)をお持ちの方 ※特別児童扶養手当所得制限 準用

問 役場 住民課

☎ 43-1113

第5回 関ヶ原陣跡制覇ウォーキング

参加者まだまだ募集中!

戦いの跡が今も残る関ヶ原において、参戦武将らの陣跡をめぐる関ヶ原公式のウォーキングイベント「第5回 関ヶ原陣跡制覇ウォーキング」を下記のとおり開催します！関ヶ原に集まった英雄たちの戦いや戦国ロマンを肌で感じながら、武将たちの夢の跡をめぐる一日を満喫しませんか？関ヶ原ならではの参加特典が満載です。

更に、第5回笹尾山交流広場と中山道・常盤まつり（常盤御前の墓前において）の同時開催や、笹尾山・丸山・松尾山3ヶ所でのろしの再現、笹尾山では鉄砲隊による演武も行われます！

開催期日 9月28日(日) 午前8時30分から午後4時（雨天決行）

募集人数 1,200人（小学生以下は保護者同伴）

※応募者多数の場合、参加枠の拡大あるいは応募を締め切る場合があります。

※当日の参加は可能な範囲で受付ますが、やむを得ず参加をお断りする場合があります。

参加費 1,000円（当日受付にてお支払）

持ち物 参加証（参加申込を受付た方には、ハガキにて「参加証」をお送りします。）

帽子、雨具、飲み物、健康保険証等。昼食は各自弁当を持参。

（一部山歩きもありますので、歩きやすい服装と靴でご参加ください。）

申込方法 参加申込書※に参加者の氏名（ふりがな）・性別・年齢・住所・電話番号、参加コースを記入の上、下記申込先まで持参・郵送・FAX・メール又はWeb申込フォームにてお申込ください。事前申込の締切日は9月22日(月)となります。

※参加申込書は、インターネット（[関ヶ原観光Web](#) [検索](#)）や役場 地域振興課の窓口にあります。

コース 事前申込時に、以下の3コースの中から選べます。（当日、受付時に変更することも可能）

制覇コース

距離16km 所要時間/約6時間

町内にあるほとんど全ての陣跡をまわる（桃配山を除く）スペシャルコース。

【スタート受付時間】

午前8時30分～午前10時

激闘コース

距離12km 所要時間/約5時間

制覇コースから松尾山を省いたコース。険しい山道がなく、1時間以上の時間短縮。

【スタート受付時間】

午前8時30分～午前11時

合戦コース

距離7km 所要時間/約3時間

激闘コースからさらに「大谷吉継の墓」などを省いた、ファミリー向けの歩きやすいコース。

【スタート受付時間】

午前8時30分～午前12時

注意

- ・参加者は、十分な健康管理のもとに参加してください。
- ・万一事故が発生した場合、主催者は加入保険の範囲を超える責任は負いませんのでご了承ください。

問（申込先）役場 地域振興課

☎ 43-1112 📠 43-2120



消防署からののお知らせ



不破西消防署 ☎ 43-0119

9月9日は「救急の日」です

近年、全国的に救急車の不適正な利用が問題になっています。緊急以外のけがや病気で、安易に救急車を利用することはやめましょう。救急車は緊急時に必要なもので、台数に限りがあります。緊急性がないのに救急車を利用することは、一刻を争う救急患者の命が救えなくなる恐れがあります。9月9日は救急の日、救急車の利用法について今一度考えてみませんか。

普段からの心がけ

- ▶ 日ごろから「かかりつけ医」を持ちましょう。
- ▶ 健康診断などにより、病気の予防や早期発見に努めましょう。

受診にあたっての心がけ

- ▶ なるべく医療機関の「通常の診療時間内」に受診しましょう。
- ▶ 休日などで比較的症状の軽い人は、在宅当番医を利用しましょう。

症状は軽いけれど、どうすれば…

休日などに、どの病院に行けばいいかわからないときは岐阜県広域災害救急医療情報システム (<http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>) または地域救急医療情報センター (☎ 23-3799) をご利用ください。

子どもの急な病気やけがで心配なときは岐阜県小児救急医療電話相談をご利用ください。(保護者の目から見て明らかに重篤、緊急な症状の時は119番にかけてください。)

相談電話番号

局番無しの **#8000** (携帯電話、プッシュ回線)
☎ **058-240-4199** (一般回線)

相談受付時間

月曜日から金曜日
午後6時から 翌朝午前8時
土曜日・休日・年末年始
(12月29日から1月3日)
午前8時から 翌朝午前8時
(24時間)

消防署 平成26年 7月分

◎救急			◎火災		
	出動件数		件数		
	今月	累計	今月	累計	
交通	2	21	建物	0	1
一般負傷	7	23	車両	0	0
急病人	21	116	林野	0	0
その他	3	36	その他	1	2
計	33	196	計	1	3

◎火災時における災害情報はテレホンサービス TEL 24-1090

平成26年度 栄養教室受講者を募集

健康を維持するためには「バランスの良い食生活」の実践が欠かせません。最近体調が気になる方や健診結果が好ましくなかった方、生活習慣病のことを詳しく知りたい方、料理の好きな方など、ぜひこの機会に「食」を通じた健康づくりを学び、自分や家族の健康のために栄養教室に参加してみませんか？

関ヶ原町では、現在20名の食生活改善推進員の方が地域の健康づくりのために幅広く活躍しています。栄養教室を受講して食生活改善推進員として活動していただける方を募集します。男性の方の参加もお待ちしております。

〈食生活改善推進員の活動の様子〉



期 間 平成26年10月～平成27年3月
実施場所 やすらぎ2階
参加料 3,000円（テキスト代、調理材料費の一部）
申込期限 9月19日（金）
申込方法 電話でお申し込みください。やすらぎ健康増進センター ☎ 43-3201

◆栄養教室カリキュラム

回	実 施 日	教 室 内 容
1	10月10日（金） 午前9時30分～午前11時30分	<ul style="list-style-type: none"> ■開講式、オリエンテーション ■関ヶ原町の健康の現状について ■調理器具の使い方
2	10月29日（水） 午前9時30分～午前11時30分	<ul style="list-style-type: none"> ■フライデーウォーキング
3	12月9日（火） 午前9時30分～午後1時30分	<ul style="list-style-type: none"> ■健康日本21、国民の健康状況と生活習慣病について ■調理実習「カロリーダウンのポイント」
4	1月20日（火） 午前9時30分～午後1時30分	<ul style="list-style-type: none"> ■食育、食品衛生と食環境保全について ■調理実習「おいしい減塩食」
5	2月23日（月） 午前9時30分～午前11時30分	<ul style="list-style-type: none"> ■調理実習「子供も喜ぶヘルシーおやつ」（キッズピクス教室）
6	3月2日（月） 午前9時30分～午後1時30分	<ul style="list-style-type: none"> ■閉講式 ■地域における食生活改善推進員活動 ■調理実習「目指せ！バランスOKメニュー」

～ お酒とうまく付き合うために～

お酒を飲むと、不安な気持ちちがとれる、人とうまく話ができる、リラックスできるなど精神面への影響が大きいです。しかし、飲み過ぎると健康に悪影響をもたらします。自身の飲酒を振り返り、お酒とうまく付き合しましょう。

● 適度な飲酒

男性 アルコール換算で20g（1合）以下
 （ビール500ml、日本酒180ml、25度の焼酎100ml、酎ハイ350ml、ワイン200ml、梅酒180ml）
 女性 アルコール換算で10g以下（上記の1/2量です）

● 関ヶ原町の飲酒状況（H25年調査より）

毎日飲酒する人	（関ヶ原町）20～64歳…17.8%	65歳以上…19.8%
	（岐阜県全体）20～69歳…16.5%	70歳以上…11.5%
1回の量が1合未満の人	（関ヶ原町）20～64歳…51.0%	65歳以上…53.8%
	（岐阜県全体）20～69歳…39.3%	70歳以上…73.3%

● アルコールによる健康問題

・がん ・心疾患 ・脳血管疾患 ・肝臓障害 ・高血圧症 ・脂質異常症 ・高尿酸血症 ・糖尿病
 ・骨粗鬆症 ・認知症 ・脳萎縮 ・うつ病 ・不安障害 など

飲み方チェック（AUDIT アルコール使用障害スクリーニングテスト）

①あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？ _____ 点

0点 飲まない 1点 1カ月に1度以下 2点 1カ月に2-4度 3点 1週に2-3度 4点 1週に4度以上

②飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ _____ 点

0点 0～1合 1点 1～2合 2点 2～3合 3点 3～5合 4点 5合以上

③1度に3合以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？ _____ 点

0点 ない 1点 1カ月に1度未満 2点 1カ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

④過去1年間に、飲み始めるとやめられなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？ _____ 点

0点 ない 1点 1カ月に1度未満 2点 1カ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

⑤過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、 _____ 点

どのくらいの頻度でありましたか？

0点 ない 1点 1カ月に1度未満 2点 1カ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

⑥過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならないことが、 _____ 点

どのくらいの頻度でありましたか？

0点 ない 1点 1カ月に1度未満 2点 1カ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

⑦過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？ _____ 点

0点 ない 1点 1カ月に1度未満 2点 1カ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

⑧過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、 _____ 点

どのくらいの頻度でありましたか？

0点 ない 1点 1カ月に1度未満 2点 1カ月に1度 3点 1週に1度 4点 毎日あるいはほとんど毎日

⑨あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？ _____ 点

0点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年間にあり

⑩肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について _____ 点

心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？

0点 ない 2点 あるが、過去1年にはなし 4点 過去1年間にあり

①～⑩の合計得点が8点以上の方は危険な飲酒が、 _____ 点

①～⑩の合計点が15点以上の方はアルコール依存症が疑われます。 _____ 点

出典：厚生労働科学研究「正しいお酒との付き合い方」

「飲み方チェック」で8点以上だった方は飲み方に工夫をしてみましょう☆

- 休肝日は週2日 ●適量を守る ●深夜まで飲まない ●飲み過ぎたら翌日はなるべくたくさん歩く
- おつまみに気をつける（揚げ物やナッツ、塩辛いものは控え、野菜料理を中心にする） など

9月は健康増進月間です

みなさんは、がんに対するこんな思い込みはありませんか？

思い込み その①

自分はきっとがんにかからない

日本人の約2人に1人が、がんにかかるといわれています。がんは誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

思い込み その②

健康には自信があるので大丈夫

がんは様々な要因で起こる病気です。どんなに気をつけていても完全に防ぐことはできません。

思い込み その③

検診でがんが見つかるのが怖い

がんは今や不治の病ではありません。早期発見・早期治療のためにがん検診を活用しましょう。

下の表は、関ヶ原町のがん検診受診率の現状です。特に胃がん検診の受診率が低いです。

関ヶ原町では、現在がん検診を実施しています。胃がん検診、乳がん検診、肺がん検診は、今からでも受診することができます。ご希望の方は、やすらぎ健康増進センター（☎ 43-3201）までお問い合わせください。

あなた自身のために、あなたの大切な人のために、年に1度はがん検診を受診しましょう。（子宮がん検診・乳がん検診は異常がなければ、2年に1度は受診しましょう。）

検診名	対象者	現状値(平成24年)	目標値(平成29年)
胃がん検診	40歳以上	14.9%	40%以上
子宮がん検診	20歳以上	29.6%	50%以上
乳がん検診	40歳以上	32.7%	50%以上
肺がん検診	40歳以上	23.2%	40%以上
大腸がん検診	40歳以上	29.2%	40%以上

(ヘルスプランせきがはら)より

また、がん検診は受診するだけでは意味がありません！要精密検査と判定されたら、必ず精密検査を受けましょう。精密検査は早期発見のチャンスです。要精密検査といわれても、がんでないとわかることも多いので、むやみに怖がらずに精密検査を受けましょう。

家族の健康カレンダー 9月

	内容	日時	会場	対象者	備考
母子関係	2歳児歯科相談	4日(木) 午前10時00分～午前11時30分	保健福祉総合施設「やすらぎ」	平成24年7月・8月生まれ	母子健康手帳、 歯科保健アンケート、 歯ブラシ、コップ
	キッズピクス	16日(火) 午前9時30分～午前11時30分		平成23年4月2日～ 平成24年4月1日生まれ	運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 タオル、手作り手帳
	プレママさん・お子さん何でも相談 すくすく相談	17日(水) 午前9時30分～午前11時00分		妊娠中の方・乳幼児希望者	母子健康手帳 ※母乳相談(助産師)、すくすく相談 (関ヶ原病院作業療法士他)は予約 制です。(申込みは保健師まで)
	前期乳児健診 後期乳児健診	18日(木) 午後1時15分～午後1時45分 午後1時45分～午後2時15分		平成26年4月・5月生まれ 平成25年10月・11月生まれ	母子健康手帳、問診票
	離乳食教室&交流会	18日(木) 午前10時00分～		9月18日(木)の乳児健診対象者	母子健康手帳、おかゆ(お子さん用)
成人関係	シルバーピクス教室 新!血液さらさら教室	3日(水) 午前9時15分～午前12時00分 24日(水) 午後1時00分～午後3時45分	保健福祉総合施設「やすらぎ」	申込者	運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 靴、バスタオル
	結核・肺がん検診	9日(火) 午前8時45分～ 11日(木)	町内各所	※詳細は広報せきがはら8月号 (P.7)をご覧ください。	40～64歳:500円 65歳以上:無料 喀たん検査:100円
	スッキリ☆引締め教室 スラッと姿勢美教室	10日(水) 午前9時15分～午前12時00分 午後1時00分～午後3時45分	保健福祉総合施設「やすらぎ」	申込者	運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 靴、バスタオル
	ヨーガ教室	19日(金) 午後1時00分～午後3時15分		生活機能基本チェックリストにて 二次予防対象高齢者と判定された方	運動できる服装・靴、 飲み物(お茶、水等)、タオル
	右脳活性化教室	25日(木) 午前10時00分～午前11時30分			
	てんとうむしくらぶ	30日(火) 午前9時30分～午前11時30分	ふれあいセンター	20・30代健診、特定健診、 ぎぶすこやか健診を受診された方	
	健診事後相談会	2日(火) 午前9時15分～午前11時00分	やすらぎ		
		4日(木) 午後1時30分～午後3時00分	中央公民館		
		5日(金)	小関集会所		
		8日(月) 午前9時15分～午前11時00分 12日(金)	玉北部集落センター		
	17日(水) 午後6時00分～午後7時30分 19日(金) 午前9時15分～午前11時00分	やすらぎ			