

佐久良自治会が“コミュニティ助成事業”に取り組みました

佐久良自治会がコミュニティ助成事業（宝くじ助成）を利用され、会議所にエアコンなどの備品を整備されました。

この事業は、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するとともに、宝くじの普及広報を目的として、（一財）自治総合センターが実施しているものです。

この整備によって、地域住民のみなさんが会議所に集うことにより、一層のコミュニティ活動の充実が期待されます。



助成を受け整備された備品（エアコン、プロジェクタ、ロールスクリーン、レーザーポインタ、テレビモニター、テレビ台、書画カメラなど）



◆問い合わせ先 企画振興課 企画人権担当 ☎②6552

日野町日野菜漬けコンクール 出品者募集

あなたのご家庭の味を出品してみませんか

伝統野菜の原産日野菜と日野菜漬けを広くPRするため、日野菜漬けコンクールを開催します。

たくさんのご応募をお待ちしています。

- 審査日 10月31日（土）午後3時30分から
- 会場 鎌掛公民館
- 出品資格 原産の日野菜種子で栽培した日野菜を使ったもので、出品者は日野町に住所を有する方
- 搬入日 審査日当日の午前9時～午前11時30分
- 搬入場所 鎌掛公民館または日野町役場
- 出品量 約500gを1人用寿司パックに入れ、透明のフタをして出品（パックはフタが外せるもの）なお、出品物は返却しません。
- 表彰・賞 金賞、銀賞、銅賞、奨励賞、特別審査員賞および参加賞
- 出品点数 1人何点でも可。ただし、同じ種類の漬物の場合は1点のみ
- 出品方法 鎌掛公民館・町農林課に配置の応募チラシ（町ホームページからもダウンロードできます）に添付の応募用紙に必要事項を記入し出品物を添えて鎌掛公民館または役場農林課まで提出してください。

◆お問い合わせ先

農林課 ☎②6563 または 鎌掛公民館 ☎②1210

第5回 議会報告会開催のお知らせ ～町民の皆さまとの意見交換会

開催日	会場	時間
11月25日（水）	南比都佐公民館	午後7:30～9:30
11月26日（木）	西桜谷公民館	

【主催】日野町議会

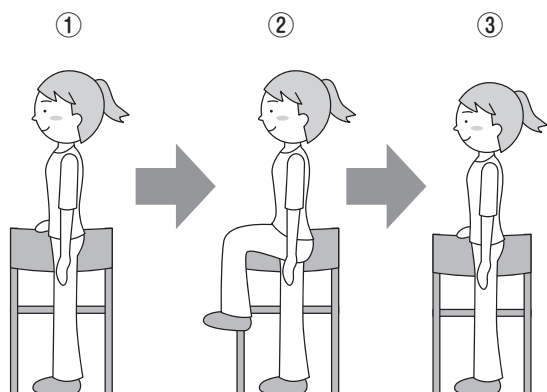
議会や町政に対する町民の皆さまのご意見を議員にお聞かせください。

ご都合のいい会場へお気軽にお越しください。多くの方のご参加をお待ちしています。

◆問い合わせ先 議会事務局 ☎②6551 FAX ②2044

さあ運動をはじめよう!

～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう～



- ①イスを支えに立ち、背筋を伸ばす。
- ②太ももが床と平行になるくらいの高さまで片足を持ち上げる。（膝が90度になるように曲げる）
- ③ゆっくり下ろす。
※お腹に力を入れて腰が反らないようにしましょう。
※股関節に意識を向けて行いましょう。

『太もも上げ』
大腰筋を鍛える運動

ワンポイントアドバイス

大腰筋は上半身と下半身を繋ぐ筋肉です。大腰筋が衰えると、太ももが上がりにくくなるため、つまずきや転倒が多くなります。太もも上げ運動に取り組んで、転倒しにくい体を作りましょう。



紹介したのは…
介護予防事業講師 運動指導士
三浦 貴子 さん