

わが家のアイドル



6月に満1歳～3歳になるお子さんの写真を募集しています。5月7日までに現像した写真と一緒に企画振興課秘書広報担当（役場1階）までお申し込みください。ただし、申し込みが多い場合は期日前でもお断りすることがあります。写真は対象のお子さんお一人が写っているものをお持ちください。（☎0748-52-6550）



元気にすくすく
大きくなってね♡



大窪5区 たなか なのは 菜乃葉ちゃん
(H28.4.4生まれ)

いただきま～す！
ごはんおいしいな♡



山本 ひさなが ゆいと 結都ちゃん
(H29.4.7生まれ)

毎日笑顔いっぱい!!
これからも元気に大きく
育ってね。



大窪4区 なかの まさき 匡希ちゃん
(H30.4.19生まれ)

お歌が大好きです。
歌を聞くと体が動き
出します(笑)



内池 よしかわ ことね 琴音ちゃん
(H30.4.19生まれ)

生活リズムを整えよう

入学・進級・就職などで、これまでと違った環境になる人も多い4月。
気候も不順なこの時季は、体調を崩しがちです。
免疫力を高めるためにも生活リズムを整えましょう。

生活リズムを 整えるポイント



- ① 質のよい睡眠を確保しましょう
- ② 休日でも平日と同じ起床・就寝時間を心掛けましょう
- ③ できるだけ決まった時間にバランスのとれた食事をとりましょう
- ④ 疲れをためすぎないように、早めの休養をこころがけましょう
- ⑤ 生活の中に運動をとりいれましょう

今より10分身体を動かすようこころがけましょう
ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう



+10(プラステン) から始めましょう

◆問い合わせ先 保健センター ☎0748-52-6574

GW期間のバス乗り放題券

近江鉄道・湖国バスがGW
期間中(4月27日～5月6日)
乗り放題になる乗車券を販売
します。

【販売価格】大人1,000円、
子ども500円(税込)

【販売窓口】各案内所・トラベ
ル各支店・バス車内

◆問い合わせ先

(株)近江鉄道八日市営業所
☎0748-22-5511

4月の納税等

各種公共料金の
納付もお忘れなく

国民健康保険税(随時期分) 後期高齢者医療保険料(随時期分)
介護保険料(随時期分)

納期限は 2019年5月7日(火) です。

2019年3月1日現在 人のうごき

- 総人口 21,483人(+13人)
- 人口増減 (転入) 70人 (転出) 52人
(出生) 10人 (死亡) 16人
(その他増) 1人
- 世帯 8,176世帯(+24世帯)
※() 前月比



「広報ひの」は、資源保護のため古紙パルプを配合しています。