

新型コロナウイルス感染症の影響により中止する町内の主なイベント等

イベント等の名称	当初の開催日	場 所	連 絡 先
「ブルートレインあけぼの」宿泊	4月28日(火)～6月27日(土)	小坂鉄道 レールパーク	小坂鉄道レールパーク (25-8890)
康楽館常打芝居「劇団岬一家公演」	5月8日(金)～6月21日(日)	康楽館	康楽館(29-3732)
行政相談日	5月19日(火)	役場内	総務課(29-3901)
集団健診(健診、がん等検診)	5月～7月	町 内	福祉課(29-3926)
チャレンジデー 2020in 小坂	5月27日(水)	町 内	教育委員会(29-2069)
鹿角水防訓練	5月31日(日)	米代川河川敷 (鹿角市内)	秋田県消防協会鹿角支部 事務局(23-5601)
人権擁護相談日	6月1日(月)	鶴生活総合センター	総務課(29-3901)
第54回十和田湖山開き	6月7日(日)	十和田湖外輪山	教育委員会(29-2069)
第37回小坂町アカシアまつり	6月13日(土)、14日(日)	小坂中央公園	アカシアまつり実施委員会事務局 (観光産業課)(29-3908)
康楽館常打芝居「新月海斗奮闘公演」	6月24日(水)～30日(火)	康楽館	康楽館(29-3732)
第5回十和田湖マラソン大会	7月5日(日)	十和田湖畔	十和田湖マラソン大会実行委員会 事務局(0176-24-1111)
小坂七夕祭	8月1日(土)～2日(日)	小坂町内	七夕祭振興会事務局 (教育委員会)(29-2069)
小坂・鉄道まつり2020	10月17日(土)～18日(日)	小坂鉄道 レールパーク	小坂鉄道レールパーク (25-8890)

新型コロナウイルス感染症の影響により休館する町の施設

施 設 名	休館予定期間	電 話 番 号
康 楽 館	4月18日(土)～6月30日(火)	29-3732
小坂鉱山事務所		29-5522
小坂鉄道レールパーク		25-8890

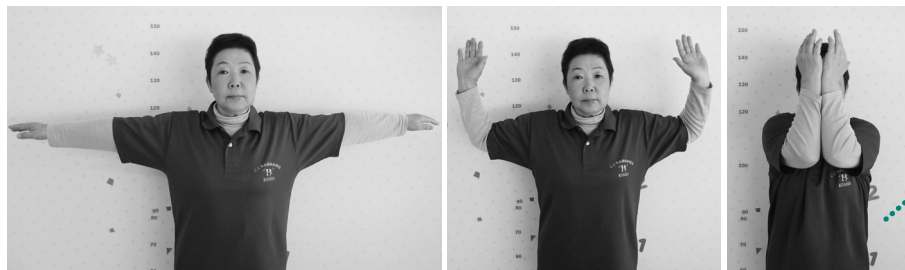
これまでの「保健だより」「ふくし・かいご耳より情報」が「まるねっとだより」に名称が変わります

まるねっとだより 福祉課まるごと支援班より 健康づくりに役立つ情報をお届けします!

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、家に閉じこもりがちになったり、活動量が減ったりして、心や体、脳の機能が低下する可能性があります。自宅でもできるひと工夫で、心と体の健康を守りましょう。

ポイント1 体を動かしましょう! 筋肉などが固まりがちな肩こう骨(肩まわり)を動かす体操をご紹介します。1セット10回を目安に行いましょう。(椅子に座ったままでもできます。)

① 肩の高さまで腕を上げます。② 肘を曲げて胸を開きます。③ 体の前で両肘を合わせます。②と③を繰り返します。



★肩こう骨を意識します。
★「1、2、…」と声に出して数えたり、好きな歌を歌ったりして呼吸を止めずに行います。声を出すことで頭も心もスッキリ!

ポイント2 朝起きたら光を浴び、バランスの良い食事、十分な睡眠など規則正しい生活を心がけましょう。「まごはやさしいよ」はバランスの良い食事のヒントになります。

ま 豆(豆腐、納豆、豆乳など) **ご** ゴマ(ナッツ類) **は** ワカメ(海藻) **や** 野菜 **さ** 魚
し シイタケ(きのこ) **い** 芋(芋類) **よ** ヨーグルト

お知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、不特定多数の人が集まる事業等の中止や内容を変更しています。「かようカフェ」「みんなのスクエアステップ講座」も開催を見合わせています。開催する際は、お知らせします。

お問い合わせ先 福祉課まるごと支援班(まるねっと)保健センター(TEL29-3926)・地域包括支援センター(TEL29-2950)