

各施設の催し・募集など

各保健センター

問い合わせは保健福祉部保健課または各行政局市民課へ

◆◆◆ 大越保健センター ◆◆◆

あそびのひろば

●日時 7月12日(火)
午前10時30分～11時30分

ヘルスアップ教室

●日時 7月20日(水)
午後1時30分～3時

●問い合わせ

大越行政局 市民課 ☎79-2112

◆◆◆ 常葉保健センター ◆◆◆

ゆめっ子教室

●日時 7月21日(木)
午前9時30分～11時30分

運動教室

●日時 7月5日(火)・19日(火)
午後1時30分～3時

●問い合わせ

常葉行政局 市民課 ☎77-2113

◆◆◆ 船引保健センター ◆◆◆

健康増進会場・リフレッシュ体操

●日時 7月8日(火)・22日(金)
午後1時30分～3時

●問い合わせ

保健福祉部 保健課 ☎81-2271

歯の衛生週間

6月4日(土)～10日(金)

今年度の標語

みがこうよ

未来へつなげる じょうぶな歯

永久歯は親知らずを抜いても28本ありますが、80歳になっても自分の歯が20本以上あれば、おいしく食べることができます。

いつまでも健康な歯を保つためには、毎日の正しい歯みがきが大切です。自分の健康・自分の歯は、自分で守ろう心がけましょう。



田村市健康増進計画を

ご存じですか？

平成21年度に実施された市民アンケートをもとに、平成22年3月に策定されました。

田村市健康増進計画『いきいき田村元気プラン』は、市民一人ひとりが、こころ豊かで健やかな生活を送ることができるよう、個人・家庭・地域・学校・職場などが共に力を合わせて、健康づくりをめざしていく計画です。

成人期では、生活習慣病を予防し、健康で生きがいのある生活ができることをめざします。

成人期

『一人ひとりができること』

3つの提案！

①毎日の体重チェック

適正体重を維持しましょう

BMI(肥満度判定指数)の標準値

18.5～24.9

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

②年に1度の健康診断

早期発見、早めの予防と治療、専門家のアドバイスを受けましょう

③プラス10分の身体活動

例えば…

●家事をしながら、かかとの上げ下げ

●歯磨きをしながら、スクワット

●テレビを見ながら、足の上げ下げ

今年度は、各年代層ごとに、一人ひとりができることや健康情報を紹介していきます。

※「田村市健康増進計画」は田村市のホームページをご覧ください。

大越公民館

og-kominkan@city.tamura.lg.jp

☎79-2161

おはなし会を開催

就学前のお子さんを対象としたおはなし会を開催します。

お子さん・お孫さんと一緒に参加して下さい。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

●日時 6月16日(木)

午前10時～10時30分

●場所 大越公民館 図書室

●内容 絵本の読み聞かせ・紙芝居・手遊びなど

特設人権相談

6月

7(火)

船引公民館
午前10時～午後3時

7月

12(火)

船引公民館
午前10時～午後3時

13(水)

滝根公民館
午後1時～午後4時

なお、福島地方裁判所郡山支局では、土・日や祝祭日を除く平日(午前10時～午後3時)に電話・面談による人権相談を行っています。

●問い合わせ

福島地方裁判所 郡山支局
☎024-922-1546

心配ごと相談

6月

8(水)

滝根公民館

15(水)

市社会福祉協議会本所

22(水)

常葉老人福祉センター

7月

13(水)

大越高齢者生活福祉センター

20(水)

市社会福祉協議会本所

いずれも午後1時～午後4時

●問い合わせ

市社会福祉協議会本所 ☎81-2166

図書館(本館)

toshokan@city.tamura.lg.jp ☎82-1001

休館日…毎週月曜日

7月4・11・18・25日(祝日も開館しています)

●●● 必読、今月のオススメ。 ●●●

計算力の基本



鍵本 聡 / 著

一般向け

計算が苦手…そんなかたにオススメ!

難しい計算が簡単なテクニックでスラスラ解けて、電卓いらずの生活ができるかも!

こんな噺家は、もう出ませんな



京須 偕充 / 著

一般向け

昭和戦後の「名人」は、こうして生まれた! 圓朝が死んだ年に圓生が生まれ、その101年後に志ん朝が死んだ。圓喬・文楽・志ん生らが活躍した「名人の世紀」を、多彩な資料から描き出します。

おべんとうんち



石倉ヒロユキ / 作・絵

児童向け

今日はどんなうんちかな? 意外と分からない「うんち」を知ることと体と食について考えるきっかけになるはじめての「うんち絵本」。

あつまれ! 全日本ごとうちグルメさん



ふくべあきひろ / 文
おおのこうへい / 絵

児童向け

今日は年に一度の全国のごとうちグルメさんが集まる日。日本全国から味自慢のごとうちグルメさんたちがやってきて、おやつや食材に大変身! たのしく、おいしく、47都道府県が覚えらる本です。

文化センター

bunka@city.tamura.lg.jp ☎82-5030

6月の行事予定

田村市少年の主張大会 船引支部大会

●午後1時30分～ ●入場…無料
●問合…田村市青少年健全育成市民
会議船引支部(船引公民館)
☎82-1133

7月の行事予定

田村市中学生芸術観賞教室

●午後1時～ ●入場…一般入場可
●問合…教育部生涯学習課 ☎68-3113

中学生キャリア教育セミナー

●午後2時～ ●入場…一般入場可
●問合…教育部学校教育課 ☎68-3112

田村地域いのちを守るイベント

●未定 ●入場…無料
●問合…保健福祉部保健課 ☎81-2271

田村市合唱合奏担当者 指導力養成講座

●午後1時30分～ ●入場…無料
●問合…教育部学校教育課 ☎68-3112

information

6月の休館日 7月の休館日
6・13・20・27日 4・11・19・25日

星の村ふれあい館

fureaikan@city.tamura.lg.jp ☎78-3110

星の村ふれあい館のお得な「ふれあいデー」。

通常よりお安い料金でおくつろぎいただけますので、どうぞご利用ください。

●6・7月のふれあいデー

6月22日(水) 7月13日(水)

●利用時間 午前10時～午後3時30分

●料 金 1,000円/1人

(特製弁当付き・休憩料込み)

事前予約のうえご利用ください。

カラオケは無料です。

人数により無料送迎します。(要相談)

飲み物の持ち込みはご遠慮ください。

老人憩の家 針湯荘

hariyuso@city.tamura.lg.jp ☎78-2010

休館のお知らせ

6月14日(火)は館内設備点検のため休館します。翌日から平常どおり会館しますので、ぜひご利用ください。

●入浴料 大人250円 小人150円

(入浴のみ・90分以内)

●利用時間 午前8時30分～午後9時まで

●その他 大広間・個室も別途料金で利用できます。

宴会・宿泊も可(一泊二食付き)

たむら市政だより広告(有料)募集中です

●掲載位置

●申込方法

●広告の原稿

(各自で作成)

※広告の大きさ

●広告料

●締め切り

●その他

「たむら市政だより」の表紙・裏表紙を除く各ページの最下段所定の申込書に広告原稿を添えて提出してください。(市ホームページからダウンロードできます)

①デジタルデータ 画像解像度72dpi以上のデータ(モノクロ)

②紙媒体 文字、図版などが鮮明に確認できるもの(モノクロ)

※1号広告…縦45.5mm×170mm 2号広告…縦45.5mm×82.5mm

1号広告…20,000円(1回) 2号広告…10,000円(1回)

各号発行日(毎月1日)の20日前までに申し込んでください。

広告の内容が本市の定める広告掲載要綱・基準等に反するもの、または申込状況によっては掲載

できない場合があります。くわしくは 市長公室TEL 81-2117へ お問い合わせください。