

10 OCTOBER

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

**筋トレ**

**ふくらはぎ**

- かかとの上げ下げを繰り返す。  
※足の指が浮かないように、地面を掴む意識で、行いましょう！

**背中**

- 両腕を伸ばし、後ろに引く動作を繰り返す。  
※肘から後ろに引きましょう。  
※肘が外へ開かないように行いましょう！

**村の温泉施設を利用しましょう**

西条温泉とくら TEL 66-2114  
差切峡温泉坂北荘 TEL 66-2223  
草湯温泉冠着荘 TEL 67-2216

**オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン**

**秋のこどもまんなか月間**

～みんなで子育てを支える社会に～  
体罰等によらない子育てを広げよう！

相談は 筑北村子育て支援センター 66-2999 (相談専用)

**1** 仏滅

**2** 大安

資源物  
新聞  
ペットボトル

筑北村文化祭

**3** 赤口  
文化の日

筑北村文化祭

**4** 先勝  
振替休日

**5** 友引

入園説明会

**6** 先負  
可燃物

憩いの日

**7** 仏滅  
立冬

資源物  
缶類

ロコトレ教室

**8** 大安

**9** 赤口

資源物  
プラ製容器  
段ボール  
白トレイ

**10** 先勝

図書館まつり

**11** 友引

口座再振替日

**12** 先負

**13** 仏滅  
可燃物

キラリアクア健康教室

**14** 大安  
不燃物  
金属類

**15** 赤口

農業委員会農地法関連届出締切

**16** 先勝

資源物  
紙容器  
雑誌・古着  
牛乳パック

**17** 友引

家庭の日

**18** 先負

憩いの日

**19** 仏滅

**20** 大安  
可燃物

ちょこトレ教室

**21** 赤口  
資源物  
ビン

ロコトレ教室

**22** 先勝  
小雪

乳房エコーマンモグラフィ検診

**23** 友引  
勤労感謝の日

**24** 先負  
粗大ゴミ  
粗大ゴミ収集

**25** 仏滅

口座定期振替日  
憩いの日

**26** 大安

乳幼児健診

**27** 赤口  
可燃物

キラリアクア健康教室

**28** 先勝

キッズビクス

**29** 友引

乳房エコーマンモグラフィ検診

**30** 先負

※都合により事業・行事の日程を変更する場合がありますので、村からのお知らせ等でご確認ください。

**11月15日から狩猟が解禁されます。**

11月15日から令和7年2月15日まで狩猟が解禁されます。山林に入られる場合は、事故防止と安全確保のため、狩猟者が確認しやすい蛍光色や明るいオレンジ色など目立つ服装で入山してください。

**11月は読書月間です。本を借りてスタンプを集めよう！**

第8回 図書館まつり  
11月10日(日)  
9:30~18:30



12 DECEMBER

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				