

8 AUGUST

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

#### 下半身全体



- 両脚を左右に開く。
- 脚の付け根・膝を曲げ、しゃがみ込む→立つ
- ↑動作を繰り返す。

←背中の後ろに長い棒等を持つと、胸を開いた良い姿勢で行うことができます

#### 太もも・お尻



- 両脚を前後に開く。
- 脚の付け根、膝を曲げる。
- 立ち上がる。
- ↑動作を繰り返す。

日 SUN 月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

<b>1</b> 大安  総合防災訓練	<b>2</b> 赤口  住民税、国保税、各種料金8月分納期限 憩いの日	<b>3</b> 友引	<b>4</b> 先負 可燃物	<b>5</b> 仏滅 資源物 缶類  ロコトレ教室	<b>6</b> 大安	<b>7</b> 赤口 白露 資源物 新聞 ペットボトル
<b>8</b> 先勝  本城地域分館交流球技大会 坂井地域分館交流球技大会	<b>9</b> 友引	<b>10</b> 先負  口座再振替日	<b>11</b> 仏滅 可燃物	<b>12</b> 大安 不燃物 金属類  キラリアクア健康教室	<b>13</b> 赤口  農業委員会農地法関連届出締切	<b>14</b> 先勝 資源物 プラ製容器 段ボール 白トレイ

<b>15</b> 友引  家庭の日	<b>16</b> 先負 敬老の日	<b>17</b> 仏滅 十五夜	<b>18</b> 大安 可燃物  憩いの日	<b>19</b> 赤口 彼岸 資源物 ビン  ロコトレ教室	<b>20</b> 先勝	<b>21</b> 友引 資源物 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック
<b>22</b> 先負 秋分の日	<b>23</b> 仏滅 振替休日	<b>24</b> 大安  乳幼児健診	<b>25</b> 赤口 可燃物  口座定期振替日	<b>26</b> 先勝  ちょこトレ教室 キラリアクア健康教室 キッズビクス	<b>27</b> 友引  きささげ祭(聖南中)	<b>28</b> 先負  きささげ祭(聖南中)

<b>29</b> 仏滅	<b>30</b> 大安  国保税、各種料金9月分納期限 胸部レントゲン 憩いの日
-----------------	--

## 9月には自殺予防月間です

夏の疲れが、体や心に出やすい季節です  
身体や心の心配事など、お気軽にご相談ください

保健師等の相談、精神科医師による相談、心理士によるカウンセリング等の専門相談もあります。

<ご相談は> 役場住民福祉課保健師 66-2111 松本保健福祉事務所 40-1938

### 下水道は大切なインフラ資産です。


下水道を守るため、油や異物等を下水道に流すことがないようにしましょう。



※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。

### 秋の農作業安全月間

米や果物などの収穫作業が最盛期となる「実りの秋」にはコンバイン等の収穫機械による事故発生の恐れが高まります。ほ場周辺の危険箇所の確認・危険回避行動をしながら安全な農作業に取り組みましょう!



### 9月1日は防災の日

家族でマイタイムラインやハザードマップ確認!危険な場所、避難所までの経路、連絡方法等を話し合しましょう。非常用持出リュックの確認!すぐに持ち出せる場所(玄関など)に設置しましょう。防災ラジオの乾電池(単三・4本)は1年に1回は新品と交換をしてください。予備の乾電池も常に備えましょう。

### 秋の全国交通安全運動

9月21日(日)～9月30日(日)  
夕暮れ時は早めのライトを点灯しましょう  
歩行者は、夜間は反射材を着用しましょう

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		