

2 FEBRUARY

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	

**体力UP** 「筋トレ」と「息が上がる運動」を交互に行ってみましょう♪最後はストレッチを行い、体を休めましょう!!

「特に強くしたい部位」で筋トレ種目を選択!!

～おすすめの、息が上がる運動～

その場で足踏み      その場で駆け足      なわとび

その場でジャンプ

**引っ越しの際は住所の異動手続きを忘れずに行いましょう!**

入学・就職・転勤などで引っ越しをされる方は、住民票の住所異動や国民健康保険などの手続きが必要となります。詳しくは、住民福祉課窓口へ。

**1** 先負

**資源物**  
新聞  
ペットボトル

<b>2</b> 仏滅	<b>3</b> 大安 ひなまつり  憩いの日	<b>4</b> 赤口	<b>5</b> 先勝 啓蟄 <b>可燃物</b>	<b>6</b> 友引  ロコトレ教室	<b>7</b> 先負 <b>資源物</b> 缶類	<b>8</b> 仏滅 <b>資源物</b> プラ製容器 段ボール 白トレイ
----------------	-------------------------------------	----------------	------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	---

<b>9</b> 大安	<b>10</b> 赤口  口座再振替日	<b>11</b> 先勝  公立高校後期選抜	<b>12</b> 友引 <b>可燃物</b>	<b>13</b> 先負 <b>不燃物</b> 金属類  ロコトレ教室 キッズビクス	<b>14</b> 仏滅  農業委員会農地法関連届出締切	<b>15</b> 大安 <b>資源物</b> プラ製容器 段ボール 白トレイ
----------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	--	---------------------------------------	--

<b>16</b> 赤口  家庭の日	<b>17</b> 先勝 彼岸  憩いの日	<b>18</b> 友引  卒業式(筑北小)	<b>19</b> 先負 <b>可燃物</b>  キラリアクア健康教室 卒業式(聖南中)	<b>20</b> 仏滅 春分の日 <b>資源物</b> ビン	<b>21</b> 大安	<b>22</b> 赤口
-----------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---	---	-----------------	-----------------

<b>23</b> 先勝	<b>24</b> 友引  憩いの日	<b>25</b> 先負  口座定期振替日 乳幼児健診	<b>26</b> 仏滅 <b>可燃物</b>  キラリアクア健康教室	<b>27</b> 大安  ちょこトレ教室 卒園式	<b>28</b> 赤口	<b>29</b> 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。

**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

**デジタル信州**

筑北村図書館で登録受付中です!

電子書籍を、お手持ちのデバイスを使い、読むことが出来る図書館です。

**女性の健康週間**

3月は女性の健康週間です。まずは、自分の体を知ることから始めましょう! 医療機関での子宮・乳がん検診は、3月末まで受けられます。

【問い合わせ先】 住民福祉課 66-2111

**4 APRIL**

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			