

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				

## 筋トレ 筋トレレベルアップ

### 床もピカピカに☆三

**お腹①**

- 肩の真下に手を置く。
- 体全体を持ち上げ、維持する。






**お腹②**

- 布等、滑る物に足をかける。
- 腕立て伏せの姿勢から、片足を交互に引き寄せる。



### 水道メーターBOXの除雪のお願い。



メーター検針は毎月16日頃から月末にかけて行います。期間内メーター付近の除雪にご協力をお願いいたします。

<p><b>1</b> 先勝 元日</p>	<p><b>2</b> 友引</p>	<p><b>3</b> 先負</p>	<p><b>4</b> 仏滅</p> <p><b>資源物</b> 新聞 ペットボトル</p>
<p><b>5</b> 大安 小寒</p>	<p><b>6</b> 赤口</p> <p>国保税12月分納期限</p>	<p><b>7</b> 先勝 七草</p> <p><b>資源物</b> 缶類</p> <p><b>不燃物</b> 金属類</p>	<p><b>8</b> 友引</p> <p><b>可燃物</b></p> <p>憩いの日</p>
<p><b>9</b> 先負</p> <p>ロコトレ教室</p>	<p><b>10</b> 仏滅</p> <p>口座再振替日</p>	<p><b>11</b> 大安</p> <p><b>資源物</b> プラ製容器 段ボール 白トレイ</p>	

<p><b>12</b> 赤口</p>	<p><b>13</b> 先勝 成人の日</p>	<p><b>14</b> 友引</p>	<p><b>15</b> 先負</p> <p><b>可燃物</b></p> <p>農業委員会農地法関連届出締切 キラリアクア健康教室</p>	<p><b>16</b> 仏滅</p> <p><b>資源物</b> ビン</p>	<p><b>17</b> 大安</p>	<p><b>18</b> 赤口</p> <p><b>資源物</b> 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック</p>
<p><b>19</b> 先勝</p> <p>家庭の日</p>	<p><b>20</b> 友引 大寒</p> <p>憩いの日</p>	<p><b>21</b> 先負</p>	<p><b>22</b> 仏滅</p> <p><b>可燃物</b></p>	<p><b>23</b> 大安</p> <p>ロコトレ教室 キッズピクス</p>	<p><b>24</b> 赤口</p>	<p><b>25</b> 先勝</p>
<p><b>26</b> 友引</p>	<p><b>27</b> 先負</p> <p>口座定期振替日 憩いの日</p>	<p><b>28</b> 仏滅</p> <p>乳幼児健診</p>	<p><b>29</b> 先勝</p> <p><b>可燃物</b></p> <p>キラリアクア健康教室</p>	<p><b>30</b> 友引</p> <p>ちょこトレ教室</p>	<p><b>31</b> 先負</p> <p>住民税、国保税、 各種料金1月分納期限</p>	

※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。

### さあみんなで手をあらおう!!

感染症（インフルエンザ等）の予防には1に手洗い2に手洗い



### 筑北村図書館

開館日時：9：30～18：30  
休館日：毎週火曜日・毎月第4水曜日  
蔵書点検日：年末年始

※ 読みたい本や探している本があったら図書館の職員に声をかけてください。

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	