

「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？



いきいき百歳体操はいろいろな方ができるゆっくりとした運動です。ゆっくりと行うことが筋肉への刺激になり、また急激な血圧の上昇を防ぐことができます。

また、同じ地区に住んでいる方々が顔を合わせるきっかけになり、仲間づくりやお互いの見守りにもなります。

定期的に体力測定を行っており、すでに取り組んでいる方は、体力向上などの効果が出ています。

利用者の感想

- 一人では体操する気持ちにならないが、ここがあると続けられる。
- いろいろな人と会えるのが楽しい。
- 階段を上るのが楽になったと感じる。
- 歩くとき震えが出ることがあったが、今は全く感じない。
- 出かける習慣ができて生活がぱっとする。
- 終わった後にお茶のみをするのが何よりの楽しみ。

**さあ、あなたも
百歳体操に取り組んでみませんか？**

次の要件を満たす場合…

百歳体操DVDを差し上げます！

- 場所：コミュニティセンター分館など地区内で歩いて行ける場所
- 人数：複数で実施（5名程度から）
- 回数：最低週1回以上、3か月以上実施すること
- 道具：椅子、手と足に付けるおもり、DVD再生機器（テレビ・プレーヤー）

みんな
楽しく！



いつまでも
元気に！

【申し込み・問い合わせ】 健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86 - 0112

労働保険料の申告・納付に関するお知らせ

労働保険料（労災保険と雇用保険）の申告・納付の手続きはお済みですか？
労働保険の申告・納付期限は「7月10日（水）」です。まだ手続きがお済みでない方は、お近くの金融機関（日本銀行歳入代理店に限る）または労働基準監督署で申告・納付の手続きを行って下さい。

なお、申告・納付期限の間際は労働基準監督署の窓口及び駐車場が大変混み合いますので、申告書集合受付会場で手続きを行って下さいますようお願いいたします。



申告書作成にあたって不明な点がございましたら、コールセンターへお問い合わせください。

お問い合わせはこちらまで↓↓↓

0120-008-715

申告・納付期限は
7/10 まで！

地域おこし協力隊通信

— 第39回 —

「はじめまして
中国出身の楊妍です」

地域おこし協力隊 楊 妍



よろしくお願
い
します!

大家好! (皆さん、こんにちは!) 今年の4月から、白鷹町地域おこし協力隊に新しく入りました楊妍(ヨウケン)と申します。出身地は中国の天津市です。2010年に来日し、9年間ずっと宮城県の仙台市に住んでいました。

今までは、東北大学の国際文化研究科に留学していました(現在は休学中)。大学での留学生交流センターでアルバイトしていたこともあり、忙しい研究生活ですが、数多くの国際交流活動にも参加してきました。

白鷹町は「2020年東京オリンピック・パラリンピック」の中国チームのホストタウンになっており、4月からは、白鷹町教育委員会でホストタウン推進室事務局員として活動しています。活動内容は主に、白鷹町を紹介するパンフレットの翻訳、中国ソフトボールチームとの交流の企画、中国語教室の企画などです。

今は自動車の運転免許を持っていないので、自動車学校に通って頑張っております。

地域おこしについては、地域だけではなく町全体を活発にしようとするのが大事だと思います。今の自分は白鷹町について理解はまだまだ不足しているのですが、皆さんからたくさん情報を頂ければ非常にありがたいです。

日々勉強して白鷹町をより一層盛り上げられるように、今後は視野を広げて町全体を見ながら情報発信をしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いたします。

町報川柳 — 町 —

帰省ごと変わる町並み経過を知る
 咲かせよう町いっぱい紅の花
 新町舎プラス思考で活発信
 国会の真似はしません町内会
 自慢などないが夢追う町が好き
 町庁舎古朴な強さ匂い立つ
 乱戦で活気溢れる町議選
 町悲願三陸リアス活気づく
 我が町はこの町より良い所
 どさ行くの一寸町まで買物に
 花の町名所数々おもてなし
 六十五才歴史の町もメタボぎみ
 白鷹町十二人が百歳に
 町の顔木のぬくもりと新年号でスタートだ
 長老の植えた檜杉今町の役場と生れ変わる
 此の町が好きでたまにわんざも出る
 我が町に白一色の自慢花
 町だよりもまず川柳次の題
 過疎の町去る子の背中に射す朝日
 舟運で栄えし町も今静か
 町づくりたてば歩みし家族愛
 町に出て里が恋しく暮す日々
 人口減頑張りたくも時遅し
 町名変更いんな町が消えました
 町はつれ子供の声に笑顔増す
 町議選子育て叫ぶが案見えず
 町流れ松川入りし魚追い

荒砥甲 鷹山 悠介
 荒砥乙 木口 とよ
 浅立 梅津美千子
 鮎貝 植木 英夫
 荒砥乙 保科 努
 高玉 橋本つね子
 山口 石川與次衛門
 坂戸市 安達 功
 浅立 梅津 太一
 鮎貝 神保 玲子
 鮎貝 佐藤 幸子
 十王 守谷 三郎
 山口 渡部喜美子
 広野 新野智耶子
 荒砥乙 五十公野春巳
 高玉 高橋 朝子
 高岡 安部 健一
 菖蒲 小関 弘
 十王 守谷 勝助
 長井市 鈴木 トミ
 荒砥乙 土谷 灯一
 荒砥甲 鈴木美貴子
 世田谷区 遠藤 八重
 十王 松野いせ子
 箕和田 土屋 平敏
 箕和田 土屋 敏子

次回「和」六月二十五日まで / 「整」七月二十五日まで (※ 作品には、ふりがなを振ってください)
 白鷹町大字荒砥甲八三三番地 白鷹町役場企画政策課情報係 宛