

## 氷川町産の畳表で 畳の張替えしませんか?



熊本県産畳表  
マスコットキャラクター  
たたみわらし  
畳童子の「たあみ」

お家の畳、そろそろ畳表の張替時期ではありませんか?  
氷川町産の畳表を使用すると、お得に畳表を張替えることができます。

- ◆対象 町内の居住用住宅(新築含む)、事務所、公民館など  
先着順に**1,000畳**  
※QRコード付きタグが1畳に1枚付いている商品であること
- ◆助成額 畳表1枚あたり張替工賃を**1,500円助成** ※半畳の場合も同額助成
- ◆申込期限 令和3年3月19日(金)  
※申込総数が1,000畳に達した場合は、その時点で終了となります
- ◆対象畳店 八代市・宇城市内の畳店  
※サイズ(本間、五八)は畳店にご確認ください  
※いぐさ生産者以外の畳表の持ち込みはできません
- ◆助成条件
  - ・氷川町産の畳表であること(注文時に必ずご確認ください)
  - ・令和3年3月31日(水)までに畳表の張替えが完了できるものであること
  - ・申請者および申請者と同一世帯者が町税を完納していること

【お問い合わせ先】 農業振興課 農産係 ☎0965-52-5854

## 農業用廃プラスチック類回収について

農業用廃プラスチック類回収(有料)が以下のとおり予定されています。詳しくはお問合せください。

回収日	回収時間	回収場所	回収資材(※)
6月9・10日	7時～11時30分	JAやつしろ東部カントリー 竜北町民グランド駐車場	①・②
7月14・15日	7時～15時	JAやつしろ北部総合支所	②・③
7月29・30日	7時～12時	JAやつしろ北部総合支所	②・③
9月1・2日	7時～12時	JAやつしろ中央館	①・②
9月29日	7時～12時	JAやつしろ北部総合支所	①・②・③
10月6日	7時～12時	JAやつしろ北部総合支所	①・②

※ ①農業用ビニール、②農ポリ・マルチ・灌水チューブ・肥料袋、③雑ポリ類

【お問い合わせ先】 JAやつしろ北部総合購買センター ☎0965-52-2100  
JAやつしろ竜北町支所購買センター ☎0965-43-8112  
農業振興課 農産係 ☎0965-52-5854



## 自宅でできる♪ おすすめ筋トレメニュー

みんなで  
やってみよう!

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続き、運動不足となりがちでストレスを抱えている人が増えています。そこで今回は、家でも出来る簡単な筋トレメニューを紹介します。

大人から子どもまで誰でも気軽にできるものなので皆さんぜひやってみてください。

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、1日1セットが目標

- ◆スクワット ～下半身の筋肉をバランスよく鍛える～ (足腰が弱い方は椅子を使いましょう)  
4秒かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒かけて元に戻す。(最大90度までを目指しましょう)



内股、ガニ股に注意!

- ◆ひざ伸ばし ～衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える～

- ・背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。
- ・両足は肩幅くらいに開く。
- ・足が床と並行になるように力を入れて両手で椅子の座面横を軽く押さえる。
- ・4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。



左右  
それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

- ◆もも上げ ～大腰筋と腹筋を鍛える～

- ・背筋を伸ばし、椅子に浅く座る。
- ・両足は肩幅くらいに開く。
- ・ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、両手で椅子の座面横側を軽く押さえる。
- ・同時に身体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。



左右  
それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

※痛みがある場合は、無理せず行いましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。

【お問い合わせ先】 福祉課 介護保険係 ☎0965-52-5852