

福祉センターのご案内

みどり号が迎えに行く時間は、現地着9時30分ですでお間違えないようにお願いします。

日 程 表 利用時間：午前10時～午後4時

月・日	曜 日	地 区	月・日	曜 日	地 区
10・6	水	自由利用	10・22	金	自由利用
7	木	大正琴教室・リハビリ教室	23	土	舞踊教室
8	金	老人クラブ歌謡教室	24	日	一般身障者保養教室
9	土	舞踊教室	26	火	弁天町
12	火	引の田、戸沢	27	水	羽根子、鷹の巣
13	水	法能、宮原、玉川	28	木	民謡教室、リハビリ教室
14	木	民謡教室、リハビリ教室	29	金	仲町、下町、横町
15	金	老人大学	30	土	自由利用
16	土	詩吟教室	31	日	文化祭
17	日	一人暮らし老人入浴サービス	11・2	火	〃
19	火	十日市場	4	木	大正琴教室、リハビリ教室
20	水	自由利用	5	金	境
21	木	大正琴教室・和裁ボランティア			



お 知

● 都 留 市 の 気 象

	平成5年8月	平成4年8月	10年間の平均
最高気温	(1) 35.5℃	(28) 34.9℃	34.6℃
最低気温	(12) 15.7℃	(4) 14.8℃	16.2℃
平均気温	22.4℃	23.9℃	24.3℃
降水日数	1mm以上 12日	1mm以上 14日	1mm以上 11日
降水量	174.5mm	147.5mm	301.6mm
平均湿度	79%	75%	77%

都留市消防署調べ()はその日

ポイント1

あごを引く。でも、うつむかず、数十メートル先の路面を見て。

ポイント2

背すじを伸ばす。おなかが出っ張らないように。

ポイント3

腕はリラックスさせ、軽く肘を曲げる。足の動きに合わせて前後に大きく振ろう。

歩き方のポイント



ポイント4

足を蹴り上げるとき、膝の後ろを十分伸ばすように。

ポイント5

歩幅はできるだけ大きく。身長 $\frac{2}{3}$ よりやや小さめを目安に。

ポイント6

- ①着地はかかとから
- ②足の裏の小指側から親指側へと地面に着けていき
- ③つま先で勢いよく蹴り出す



足の運び方

スポーツの秋です。日頃の運動不足解消のため何か始めてみませんか。「健康づくりの下ごしらえ」として、また、運動習慣のきっかけづくりとして、今「ウォーキング」が注目されています。

ウォーキングで健康づくり!!

不用犬・猫巡回収集日

○猫は麻袋等へ入れて出してください。

飼えなくなった犬、ネコの引き取りを月に1回行っています。10月は4日(月)、12月は6日(月)です。

収 集 場 所	時 間
大 月 保 健 所	9:20～ 9:30
盛里地域コミュニティセンター	9:50～10:00
禾生地域コミュニティセンター	10:20～10:30
宝地域コミュニティセンター	10:50～11:00
市 役 所	11:20～11:30
東桂地域コミュニティセンター	11:50～12:00

資源ごみ分別収集日程

- 10月3日(第1日曜日) 宝 地 区
- 10月10日(第2日曜日) 上谷地区
- 10月17日(第3日曜日) 中谷地区
- 10月24日(第4日曜日) 下谷地区

一般ごみ収集日程

可燃物・不燃物および粗大については、9月号広報をご覧ください。

水道修繕は、指定工事店組合事務所へご連絡ください。
☎(43)7196 時間 午前9時～正午(日曜・祝祭日を除く)
※本管漏水については、水道課へお知らせください。