



すこやか

×



暑さ対策をしながら運動習慣を

健康で元気に過ごすためには、日々の運動が欠かせません。運動不足や食べ過ぎ・飲みすぎによる体重増加を解消したい方、また年齢を重ねても足腰の健康を維持したいと考える方は多いのではないのでしょうか。

しやすく、過度な疲労から運動習慣の継続が難しくなる場合もあります。

比較的小涼しい時間帯としては早朝や夕方以降が挙げられ、運動に適しているとされています。しかし近年は、早朝から気温が高い日や、日没後も暑さが残る日が増えていきます。

一方で、暑さの厳しい夏は、ただ外にいても汗をかくため、運動への意欲が低下しがちです。夏場の運動で大切なのは、いかに涼しく快適に行うかという工夫です。

2. 室内で運動する

気温が高く、屋外での運動が困難な日は、冷房を適切に効かせた室内で運動しましょう。テレビを見ながら、家事の合間のちょっとした時間に取り入れてみてください。

1. 時間帯に気をつける

日中は日差しが強く、気温も高くなっています。このような環境下での屋外運動は、日焼けや熱中症のリスクを高めるため注意が必要です。また、暑さによって体力が消耗

たり20分程度が目安です。ウォーキングでは、5〜6,000歩を目安にしましょう。

・スクワット

肩幅に足を開き、イスの背もたれに手をかけ、ゆっくりと膝が90度になるまで腰を下し、元に戻ります。膝がつま先よりも前に出ないように、お尻を突き出すように腰を下ろすと効果的です。1日5回×2セットを目安に、慣れてきたら回数やセット数を増やし、無理なく行いましょう。

3. こまめな水分補給を

夏は何もしなくても汗をかきやすいため、運動をするとき脱水の危険性が高まります。冷房が効いた室内の運動でも、のどが渇く前に水分補給をし、休憩しながら行いましょう。



保健センターからの

お知らせ

令和8年高齢者肺炎球菌感染症予防接種費用助成について

月形町では、高齢者肺炎球菌ワクチン接種の費用の一部を助成します。

助成対象者

接種を行う日に月形町に住民登録をしている方で、次のいずれかに該当する方

① 65歳の方（65歳の誕生日より66歳の誕生日の前日まで）

② 60〜64歳で条件に該当する方

助成額 5,700円

申請方法

① 月形町立病院で接種を希望される方

月形町立病院へ予約してください。

月形町立病院で予防接種後、助成額を差し引いた金額を窓口にお支払いください。

② 月形町立病院以外で接種を希望される方

予防接種をして窓口で接

種費用全額をお支払いください。令和9年3月31日までに保健センターで助成申請の手続きをしてください。

申請に必要な書類

・医療機関から発行された高齢者肺炎球菌感染症予防接種をしたことが確認できる領収書

・通帳等の振込先の口座情報のわかるもの

・印鑑

接種予約・問合せ先 保健福祉課保健係（保健センター内） ☎ 53・3155

対象者の方には個別に通知してしますのでご確認ください。



詳しくはこちら



戸籍の窓

こんにちは よろしく

6月1日

岡 戸 愛 渚^{らな} 瞭佑・愛^{らん}
(赤川1)

ご厚志ありがとうございました

●社会福祉協議会へ

●社会福祉のために
味噌倶楽部九人衆 様
2,250円

●社会福祉のために

齋 藤 香 様(札比内2)
10,000円

月形町へ

●子ども達への支援として
青 柳 慶 治 様(帯広市)
10,000,000円

情報の提供をお待ちしております

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取り組みをしている」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう」、「広報紙に載せてほしい話題がある」などがありましたら、企画振興課企画係までご連絡ください。



図書館だより



開館日

毎週月・土曜日

開館時間

午前10時～午後6時

貸出

午後5時30分まで

新着図書

「豆は煮えたか」

朝井 まかて 著

深川の水茶屋ささげやの女主人お玉。亭主を亡くしてから名物豆餅の味は下がるいっぽう、閑古鳥が鳴く毎日だ。だがお玉には裏の稼業があって、掌を合わせると少し先の未来が見える。占いが目当ての客はひそかに、ある符牒を告げねばならない。
豆は煮えたか
やがて、ささげやには行き暮れた人々が集まる。博打で

新着図書

「ハングマン鵜匠殺し」

中山 七里 著

「すべてが円くなるように」

原田 マハ 著

「俺の恋バナを聞いてくれ」

新川 帆立 著

「たびたび」

さくら ももこ 著

「わたしの日々が、言葉になるまで」

町田 そのこ 著

「食堂巡礼」

小川 糸 著

close
休館日

7月

5日、12日、19日、
20日、26日

8月

2日、9日、11日、
16日、23日、30日

次の



おはなし会

おはなし会を開催します。

絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。

ぜひお越しください！

開催日 7月11日(土)

時間 10:30～11:10

場所 月形町図書館2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎53・3677

スマートフォン操作に関するお悩み解消をサポートします！

町では、スマートフォンの基本的な操作や「月形町公式LINEアカウント」をはじめとするアプリの導入方法など、日頃のちょっとしたスマートフォンに関するお悩み相談窓口を開設しています。

「スマホの使い方がわからない」「身近に使い方を相談できる人がいない」という方は、お気軽に役場2階総務課窓口までお越しください。

なお、料金プランのご相談や機器不良、データ移行など、スマートフォン以外の機器操作を伴うご相談などは対象外となりますのでご了承ください。

問合せ先

総務課危機管理係 ☎53・2321 FAX 53・4373
Eメール: kikikanri@town.tsukigata.hokkaido.jp