



保健センターからのお知らせ

ヨガ教室のご案内

1月からはヨガ教室がはじまります。

気持ち新たに、一緒に楽しく体を動かしませんか？ぜひ皆さんでご参加ください。

対 象 東秩父村在住・在勤者 定員 20名程度

会 場 保健センター

講 師 新島 登美子先生

費 用 無料

服装・持ちもの 運動の出来る服装、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

汗拭きタオル・水分は各自でご用意ください。

日 時 1月31日 2月7,14,21,28日 3月7,14,28日 火曜日 午前10時～11時30分

※積雪がある場合は中止になります。

★夜の部は、5月頃を予定しています★

申込・問合せ 保健センター ☎82-1557



こんにちは！栄養士です



食育の「育(いく)」が『19』を連想させることから、毎月19日は「食育の日」となっています。食育とは「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実施できる人間を育てること」とされています。生涯に渡り、「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

令和4年7月から、毎月19日に健康や栄養に関するテーマに沿った情報を東秩父村ホームページに掲載しています。

1月のテーマは『ストレスとカルシウム』。ストレスを感じると太る？イライラするのはカルシウムが足りないから？の他、ご家庭で簡単にお試しできるレシピや、運動の紹介もあります。ぜひご覧ください。

問合せ 保健センター ☎82-1557



産業観光課からのお知らせ

東秩父村農業委員会委員を募集します（追加募集）

農業委員会委員（農業委員）の任期が令和5年4月29日を持って満了となります。

これにともない、下記の通り農業委員を推薦・公募にて募集いたします。

○応募資格

- ・原則として村内に住所を有する方
- ・村が設置する他の執行機関に属されていない方
- ・村の職員以外の方
- ・右の欠格事由に該当しない方

<欠格事由>

- ①破産手続開始の決定を受けて復権を得ない者
- ②禁固以上の刑に処せられ、その執行を終えるまでまたはその執行を受けることができなくなるまでの者

○募集人数 農業委員1名

○任 期 令和5年4月30日から3年間

○応募期間 令和5年1月10日（火）～2月9日（木）

○その他 詳しい募集の内容、注意点、応募用紙のお取り寄せなどにつきましては産業観光課内農業委員会事務局窓口（☎82-1223）へのお問い合わせ、または東秩父村ホームページにて、ご確認ください。

お詫びと訂正

12月号7ページに掲載いたしました東秩父村地域応援商品券について、下記のとおり訂正がありました。

- ① 前回使用した商品券1,500円券×20枚綴り ② 前回使用した商品券500円券×20枚綴り
お詫びして訂正いたします。