

広 報 三 瀬

第 166 号
H 20・1・1発行
三瀬地区自治会
広 報 調 査 部

○健康相談日
1月10日（木）
午前10時～
11時30分
○自動車文庫
1月17日（木）
午前11時30分～
11時50分

1月・2月の
資源ごみ回収
はお休みです



1 月
新年あけまして
おめでとぅござい
ます



十二月二十九日から一月三日まで
コミュニティセンターの業務が休みとなります
（日・月・火より）

新年を迎えて

三瀬地区自治会広報部謹言

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
月日がたつのも早いもので今年もまた一
から四年がたち向とか皆様様の御協力と
御理解を頂き、今日になっております。

色々な諸問題は山積している昨今
話し合ひながら御意見を聞きながら進
進して参りたいと思います。

互いに助け合ひ、いかなる時もいより良
地域づくりがんばって行く所存でありま
すので、本年も何卒宜しくお願い申し上
げ新年のご挨拶とさせていただきます。

この度、三瀬文化財愛護会で
三瀬語（方言）集
＜収録数500余点＞
を作成いたしました。

1部100円で頒布しますので
必要な方はコミセンまでおいで
ください。
☆尚、しあわせ学園生の皆様には
閉園式に配布いたします。

65・66歳、70・71歳の皆様へ
はまなす健康講座3回目のご案内

と き 1月16日（水）午後1時30分～
場 所 三瀬コミセン
内 容 ・健康体操「楽しく体を動かそう」
NHK文化センター講師
野村真理子 先生
・ちよっと一服座談会
持 物 動きやすい服装、内ズック、
タオル等
＊ ＊お誘い合せのうえご参加下さい＊ ＊

除雪の妨げになる路上駐車は絶対にやめ
ましょう！！

金婚を迎えるご夫妻へ

平成 19 年に金婚を迎えら
れるご夫妻に自治会より賀
詞と記念品を贈呈致しま
す。昭和33年にご結婚され
た方々です。
1月末までコミセンへお知ら
せ下さい。

☆インフルエンザが流行する季節になりました。予防す
るために普段からの生活習慣・体調管理を見直してみましょう。
・・・予防のためのポイント・・・

- 1 手洗いとうがいを習慣にしましょう
- 2 十分な栄養と休養をとりましょう
- 3 室内の乾燥に気をつけましょう
 - ・加湿器の使用や就寝前・起床直後などに水分補給又はうがいをすることも効果的です
- 4 流行期には人ごみを避けましょう
 - ・・・マスク着用
- 5 咳エチケットを実践しましょう
 - ・咳をしている人はマスクを着用しましょう
 - ・使ったティッシュはふた付きのごみ箱にすてて下さい。

◎38℃以上の高い熱、頭痛、関節・筋肉痛、のどの痛み、咳・
鼻水このような症状が出た際には早く医療機関で受診して下
さい。
＜地区担当保健師 増子＞

1月の行事予定

1(火)元旦	コミセン年始休業
2(水)	〃
3(木)	〃
4(金)	
5(土)	書道教室
6(日)	
7(月)	(中)始業式 健康体操
8(火)	いきいきライフ講座(踊り)
9(水)	わいわいクラブ (小)始業式 吟友会
10(木)	定期健康相談・百の会 卓球
11(金)	
12(土)	デポ(卓球)・書道教室
13(日)	
14(月)成人の日	
15(火)	いきいきライフ講座(ハーモニカ)
16(水)	わいわいクラブ はまなす健康講座
17(木)	卓球・デポ(エアロビ)
18(金)	吟友会
19(土)	デポ(卓球)・書道教室
20(日)休館日	
21(月)	健康体操
22(火)	いきいきライフ講座(踊り)
23(水)	わいわいクラブ・育児相談
24(木)	百の会・理事会 卓球
25(金)	
26(土)	読み聞かせの会
27(日)配食サービス	
28(月)	
29(火)	いきいきライフ講座(ハーモニカ)
30(水)	わいわいクラブ
31(木)	卓球

転入・転出の際はコミセンまで
お知らせ下さい。

