

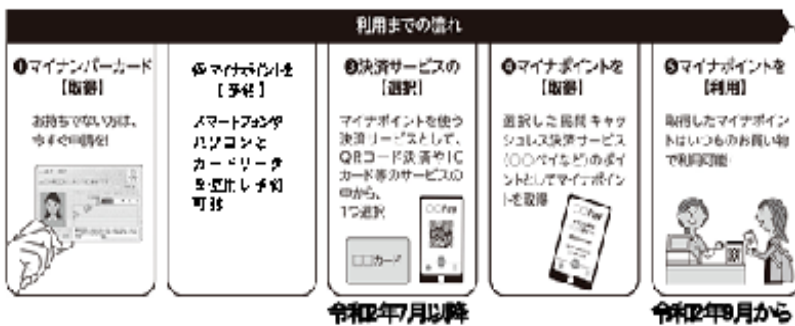
総人口	2,226人	(+2)
♂男性	1,075人	(±0)
♀女性	1,151人	(+2)
世帯数	855世帯	(±0)

()内は前月比

マイナンバーカードで買い物に使えるマイナポイントがもらえます！

マイナポイントは、マイナンバーカードを取得し、ポイントの予約（IDの設定）をした方を対象に、選択したキャッシュレス決済サービスで買い物に使えるポイント（上限5,000円分）を国が付与するものです。

令和2年9月から令和3年3月まで実施が予定されています。市では、ポイントの予約（ID設定）を支援しておりますので、ご利用ください。



- 予約に必要なもの マイナンバーカード、4ケタの暗証番号（マイナンバーカードを申請、取得した際に設定した番号）
- 支援場所 市役所 市民課窓口、大川コミュニティセンター
※スマートフォンやパソコンとカードリーダーをお持ちの方は、ご自身で手続きが可能です。
- 問合せ先 マイナポイントに関して 企画政策課 ☎23-2124
マイナンバーカードに関して 市民課 ☎23-2143

【新しい生活様式】

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う緊急事態宣言が佐賀県では5月14日に解除されました。それに伴い政府より「新しい生活様式」の実践例が公表されています。他の地域では規制が緩和された途端に感染が広がった事例もありますので、今後とも油断のない行動をお願いいたします。

○日常生活を営む上での基本的な生活様式



火災・救急出動件数

町別	大川町	松浦町	南波多町
火災	3件	4件	0件
救急	29件	37件	25件

(令和2年1月1日～令和2年5月19日現在)

【連絡先】伊万里消防署 東分署 ☎29-2119

大川町夏休みワイワイキャンプ 開催中止のお知らせ

例年7月に大川小学校1年生から4年生を対象にしている「夏休みワイワイキャンプ」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することになりましたのでお知らせします。

市民図書館より家読おすすめの本

○小学生

- ・えほん『ケロリンピック』
- ・低学年『うりぼうウリタ』
～もりのがっこう～
- ・中学年『精霊のなみだ』
～トウトウルとふしぎな友だち[3]～
- ・高学年『きみが、この本、読んだなら』
～とまどう放課後編～



○中学生

- ・『銀をつむぐ者 上・下』
- ・『なぜ僕らは働くのか』
- ・『掟上今日子の設計図』
- ・『自分のこころと うまく付き合う方法』
- ・「きみのまちに未来はあるか？」

【明るいまちづくり推進基金へ】

○香典返しとして

- *田代 勝巳 様(立川) 亡父 保馬 様
- *平山 勝子 様(駒鳴) 亡夫 政利 様
- *池田 房江 様(川原) 亡夫 壽夫 様



ご寄付ありがとうございました。

6月の行事予定

- 1日 コミュニティ安全安心部会 (19:00)
- 4日 大正琴教室 (8:30)
- 4日 地区社会福祉協議会理事会 (13:30)
- 7日 リサイクルセンター
- 8日 定例区長会 (16:00)
- 8日 松浦川改修促進期成会総会 (17:30)
- 8日 コミュニティ運営協議会運営委員会 (18:00)
- 9日 民生・児童委員会 (18:30)
- 11日 ぶっくん (14:00)
- 16日 絵手紙教室 (9:00)
- 18日 大正琴教室 (8:30)
- 26日 大正琴教室 (8:30)
- 30日 絵手紙教室 (9:00)



* 腕の体操

腕の機能を保つことは、主に着替え・食事といったADL(日常生活動作)の維持につながります。

1) グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーを繰り返します。
指の関節可動域(関節が曲がる範囲)と握力維持が期待できます。
また、腕を前に伸ばしたままで行うことで、腕をあげるための筋肉も鍛えることができるでしょう。

2) 肩回し運動

指先を肩にのせたまま、肩をまわしてゆきます。
前まわしをした後は後ろ回しをしましょう。
ゆっくりと大きく回すことによって、肩の関節可動域の維持にもつながります。

3) 座ってボクシング

その名の通り、座って行うボクシングです。
拳を握って、両手で交互にパンチをだします。
腕全体の筋力トレーニングになりますし、何度も繰り返し取り組むと有酸素運動としても効果的です。
音楽など流して行うとリズムがあって楽しくできるかもしれません。

4) 背筋伸ばし

体の前で手を組みます。
手を組んだまま、上に手を挙げていきます。
肩の関節可動域の維持と背筋を伸ばす練習になります。
肩に関節可動域の制限がある方はできる範囲で行い、無理に高く挙げないようにしましょう。

5) 胸を張って深呼吸

両手を広げて大きく息を吸い手を閉じながら息をはきます。
吸うときは鼻から吸い、口から長く時間をかけて吐いていきます。
ゆっくりと深く呼吸をするようにしましょう。
普段姿勢が丸まってしまいがちな方には、特におすすめです。