



# くらしの情報



## 施設イベント

城崎国際アートセンター 城崎町湯島 ☎32-3888 F 32-3898 M info@kiac.jp ◆休館＝☎

行事名/内容	日時	備考
<b>田村興一郎『F/BRIDGE』試演会</b> <small>ダンスプロジェクトレボ</small> DANCE PJ REVOを主宰する、ダンスアーティストで振付作家の田村興一郎 <small>たむらこういちろう</small> さんが現代社会に生きる若者とその労働環境をテーマに創作し、2018年の横浜ダンスコレクションで高い評価を受けた『F/BRIDGE』リ・クリエーションの試演会	7/4(土) (予定)	①イベント名②氏名③人数④連絡先を連絡 ◆一時保育＝6/26(金)までに電話 ※詳細はkiac.jpを確認してください。

豊岡市民プラザ 大手町 ☎24-3000 F 24-3004 M info@platz-npo.com ◆休館＝☎

行事名/内容	日時	備考
<b>ミュージック☆バグ2020～音楽をカバンにつめてさぁ行こう～</b> 津軽三味線夢三弦、但馬ミュージカル研究会、THE STRAWBERRY FIELDSによるコンサート	7/4(土) 18:30～	¥一般500円(当日200円増)、ペア800円(前売のみ)、高校生以下無料
<b>第30回プラザ寄席 ふれ愛亭</b> 出演：たんたん落語笑年団・たんたん落語会 落語と音曲で暑さを笑い飛ばすプラザ寄席	7/23(木)祝 18:30～	¥一般500円、高校生以下300円(各当日200円増)

## 外出自粛に伴う運動不足を防ぎましょう!!

「動かないこと(生活不活発)」が続くと、身体の動きや脳の働きが低下していきます。健康維持や、ストレスをためないためにも、家庭で元気もん体操などの筋力トレーニングやラジオ体操などをして、適度に体を動かしましょう。

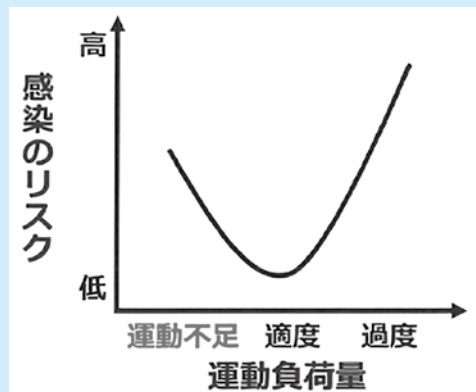
### <運動不足による体への悪影響>

- 免疫力の低下
- 持病の悪化(糖尿病や高血圧など)
- 筋力低下による転倒、骨折
- ストレスによる心の病気
- 認知機能の低下

2次元バーコードから、元気もん体操のYouTube動画を見てください。



### 《免疫力と運動負荷量の関係》



適度な運動は感染リスクを低くします!

出典: Nieman; Med Sci Sports Exerc 26.1994

※掲載している情報は編集時点(5月13日)のもので、変更になっている場合がありますので、ご注意ください。

## 催し

### マタニティママ&ベビー交流会

日 7月22日(水)午前9時30分～11時40分 所 立野庁舎2階プレイルーム 内 助産師・保健師・保育士・栄養士による相談▽ 簡単クッキング▽交流カフェ など 対 本市に住民票のある妊娠中の方、6カ月までの乳児

と保護者 申 7月3日(金)までに 問 に電話▽一時保育(定員10人程度)の申込みは健康増進課に電話 問 健康増進課 ☎ 24-9604 または子育て総合センター ☎ 24-4604

### 教科書展示会

日 6月12日(金)～27日(土)午前10時～午後6時(金)のみのみ午後7時まで) ※ 休館所 図書館 本館2階展示ホール 内 市内

# おめでとーうございます

(敬称略)

## 春の叙勲

- 旭日双光章
  - 中村正永(出石町川原)
- 瑞宝双光章
  - 小原 寛(大磯町)
- 瑞宝単光章
  - 加芝正則(出石町嶋)

## 危険業務従事者叙勲

- 瑞宝双光章
  - 今井裕之(日高町道場)
- 瑞宝単光章

## 人権擁護委員表彰

- 人権擁護局長感謝状
  - 六浦拓男(城崎地域)
- 全国人権擁護委員連合会長 表彰
  - 眞住泉子(豊岡地域)
  - 増田克志(竹野地域)
- 近畿人権擁護委員連合会長 表彰
  - 大紫磨 傑(竹野地域)

小・中学校・高校使用教科書、市内中学校使用予定教科書の展示 問 ことも教育課 ☎ 23-1452

### コウノトリ文化館から

#### ホタルのゆうべ

日 6月12日(金)午後7時30分～ 内 岡本順子さんのピアノ演奏後、コウノトリの郷公園内でホタル観察

#### コウノトリ自然観察会

日 6月14日(日)午後1時～ 内 巢立ちコウノトリと野山の鳥の観察 ¥ 300円 申 当日までに 問 に電話

#### たんぼの学校

日 6月21日(日)午前9時30分～ 内 初夏のたんぼ・トンボやカエルの観察 ¥ 100円

#### 植物観察会

日 6月28日(日)午後1時～ 内 夏の植物の観察 ¥ 300円 申 当日までに 問 に電話

#### ガイドウォーク

日 毎週(土)午後1時30分～ 内 コウノトリの郷公園内60分ガイド【共通事項】 所 問 コウノトリ文化館 ☎ 23-17750

#### 大人の食育・健康講座

日 7月2日(水)午前10時～正午

※年間カリキュラムは開講式で通知 内 栄養の基礎知識、食育や地産地消の講話▽調理実習▽食生活改善推進団体(いずみ会)の食育活動体験など 対 食育・健康づくりに関心がある方 ¥ 無料(別途テキスト代、実習材料費が必要) 申 6月25日(木)までに 問 に電話 他 24時間以上の受講で知事名の修了証書を交付 所 問 豊岡健康福祉事務所健康管理課 ☎ 26-3660

#### くまバスに乗って♪

日 6月23日(水)午前9時45分～11時45分 ※雨天中止(午前8時30分頃決定・連絡します) 所 但馬空港広場 内 バスに乗って出掛ける 対 1～3歳の子どもと保護者定 10組 申 6月5日(金)～17日(水)に 問 に電話 問 スマイリーハウス保育園 ☎ 26-1888