

平成26年度  
**畜犬登録・狂犬病予防注射の日程**

平成26年 4月 1日

狂犬病予防法に基づき、下記日程で「畜犬登録」及び「狂犬病予防注射」を実施しますのでお知らせします。

**\*今回予防注射ができない方は、個々に動物病院で接種して頂きますのでご承知下さい。**

記

- 1 料 金 注射のみ（1頭につき）3,400円  
 登録と注射（1頭につき）6,400円

**\*（混雑しますので、つり銭の無いようにご用意下さい。）**

- 2 持参するもの 登録済の犬については次のものをご持参下さい。  
 (1)「平成26年度犬の登録及び狂犬病予防注射実施通知書」（ハガキ）  
 (2) 愛犬手帳

3 日時及び場所

実施月日	実施場所	実施時間
4月17日 (木)	逆川集会施設前	9:30～9:40
	農協山菜加工所前（筏場）	10:00～10:30
	下佐ヶ野コミュニティー防災センター前	10:50～11:10
	湯ヶ野町営駐車場	11:20～11:30
	大鍋多目的集会施設前	13:00～13:15
	川横・和出宅前広場	13:30～13:45
	七滝駐車場（ループ橋下）	14:00～14:15
4月18日 (金)	見高入谷農村会館前	9:30～9:40
	オレンヂセンター駐車場	10:00～10:30
	見高浜港駐車場	10:40～11:10
	農協縄地店前	11:30～11:40
	笹原コミュニティー防災センター前	13:00～13:40
	河津町役場前駐車場	13:50～14:20

4 畜犬登録事項の変更届出

- (1) すでに登録犬が死亡しているとき  
 (2) 他人に譲り渡したとき  
 (3) 住所変更したとき

**\*上記の変更があった場合は町民生活課に届けてください。**

河津町役場 町民生活課 窓口係（TEL34-1932）

# 第1回 健康づくりハイキング

## 日守山公園・瑞泉郷

### 参加者大募集

今年度第1回目は函南町の日守山公園と、伊豆の国市大仁の瑞泉郷を歩きます。

日守山公園の山頂からは、世界遺産に登録された霊峰富士山をはじめ、田方平野や箱根連山の眺望が楽しめます。瑞泉郷は深緑の森を歩く森林浴が楽しめる初心者でも楽しめるハイキングコースになります。【初級レベル】

1. 期 日 平成26年5月11日(日) 7:30役場出発～
2. 目的地 函南町日守山公園、伊豆の国市大仁瑞泉郷
3. 対象者 小学4年生以上(小学生保護者同伴)
4. 募集人員 先着25名(町内者優先)
5. 参加費 500円【保険代等】※当日集金します
6. 持ち物 弁当(昼食用)・雨具・着替え 他
7. その他
  - ・中止の場合は午前6時30分頃までに電話連絡します(小雨決行)
  - ・参加者は健康状態に留意し、自己責任において参加してください。主催者は傷害、物損、その他の事故について応急措置を除き一切の責任を負いかねます。
8. 募集期間 **4月16日(水)受付開始 平日の8:30～17:00**  
※団体での申し込みはご遠慮願います。
9. 申込み 河津町教育委員会【TEL0558-34-1117】

《行 程》河津町役場 7:30 出発⇒バス移動⇒(スタート)9:00⇒日守山公園 9:30⇒  
バス移動 10:30⇒瑞泉郷駐車場 11:30⇒市民の森コース散策(昼食) 15:00  
⇒役場 16:30 頃到着

今回は、函南町にある日守山公園と伊豆の国市の瑞泉郷を歩くハイキングコースです。  
日守山公園の山頂からは富士山をはじめ、箱根連山や田方平野を一望できます。  
また、伊豆の国市大仁の瑞泉郷は森の深い緑の中でのコースになり、森林浴も楽しめます。  
またコースは初級レベルとなります。

# 河津町 B & G 海洋センター

## やってみよう!! 太極拳教室

### 参加者大募集!!



河津町教育委員会では、「太極拳教室」を下記のとおり開催します。講師は河津町スポーツ推進委員会の方々です。日本武術太極拳連盟公認指導員の委員さんがわかりやすく丁寧に指導します。是非この機会にご参加ください!!  
概要は裏面をご覧ください。

#### 記

- |              |                 |                    |
|--------------|-----------------|--------------------|
| <b>1. 日時</b> | ①平成26年 5月 7日(水) | <u>19:00~20:30</u> |
|              | ② " 5月 14日(水)   | "                  |
|              | ③ " 5月 21日(水)   | "                  |
|              | ④ " 5月 28日(水)   | "                  |

(※全4回開催)

**2. 場所** 河津町 B&G 海洋センター体育館  
(※駐車場が限られている為、なるべく乗合わせてご来場下さい)

**3. 対象者** 18歳以上なら誰でも参加可(高校生不可)  
(定員20名)

**4. その他**

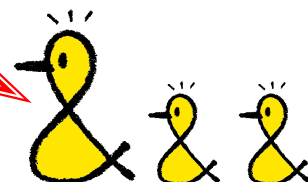
- ・参加費:無料
- ・持ち物等:体育館シューズ、飲み物、タオル
- ・参加される際、現在持病、あるいは通院をされている方は事前に医師の診断を受けて参加して下さい。

**5. 申込み** 教育委員会まで、氏名・住所・電話番号を連絡して下さい  
(期間:平成26年4月17日~)

河津町教育委員会:社会教育係

TEL:0558-34-1117

FAX:0558-34-0295



# 太極拳

まずは体験から、気軽に参加！！

## ○太極拳の7つの効果○

- 1、筋肉への効果: ゆっくりとした意識的全身運動は、全身の(特に下半身)筋繊維を非常に効率よく動かすことができ足腰の筋肉が強化されます。
- 2、大脳への効果: 意識を介した太極拳動作により大脳皮質の血行が増加し大脳は活性化されます。
- 3、内臓への効果: 太極拳中は、身体の筋肉に血液が集まっているが終了すると内臓の活動を盛んにし、消化吸収を助長します。
- 4、精神面の効果: 動きの中で脳内にアルファ波が発生し、精神面・情緒面に良好な効果をもたらします。
- 5、減量への効果: ゆっくりとした動作の中で脳内にセロトニンという食欲を抑える物質がつくられ空腹感がなくなります。
- 6、脊柱および軟部組織への効果: 上下、前後、左右に無理なく動く全身運動は、現代人に欠けている背骨の運動として非常に効果があります。
- 7、自己治癒能力への効果: 心肺機能が増進し、血液性状が良好に保たれる結果、自己防衛免疫能力も増え、病気にかかりにくく、また、かかっても回復が早い体質に改善されます。