

夏到来！とねっこ館で基礎体力をつけて、仕事も遊びもガンガン楽しもう！

## 第二期レッスンプログラムのご案内

※ レッスンを受けたことのない方は、各レッスン1回ずつお試しくださいよ！

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
初級アクア	7月8日	毎週水曜日	全11回	14:00~14:45
エアロビクス	7月8日	毎週水曜日	全11回	19:30~20:30
初級水中ウォーキング	7月9日	毎週木曜日	全11回	11:00~11:45
中級水中ウォーキング	7月9日	毎週木曜日	全11回	14:00~14:45
中級アクア	7月10日	毎週金曜日	全11回	14:00~14:45
ボクササイズ	7月10日	毎週金曜日	全11回	19:30~20:30
チェアビクス	7月11日	毎週土曜日	全11回	11:00~12:00

※会場の都合により日時が変更になる場合がありますのでご了承下さい

【申込み場所】 日高町役場 保健福祉課 電話 01456-2-6183 (土・日曜日は除きます)  
とねっこ館 電話 01456-2-2221 (月曜日は除きます)

【申込期間】 6月25日(木)~7月6日(月)

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】65歳以上 820円、18歳以上65歳未満 1,620円

※教室参加中及び往復中に事故がおきた時のためスポーツ安全保険に加入して頂きます。

# 3日間限定無料！

## 「誰にでもできるヨガ」

## 「気楽にTRY！エアロビクス」

日にち：7月1日(水)・2日(木)・3日(金)

場 所：門別総合町民センター 2階

持ち物：タオル、飲み物、運動靴 (エアロビクス参加者のみ)

申 込：6月30日(火)までに、電話でお申込み下さい。

《タイムスケジュール》

第一部 10:00~11:10 『誰でもできるヨガ』

☆前半20分はイスに座って行います。

☆体が硬いと感じる方、歓迎！やさしい動きなので無理なくできます。

第二部 11:15~12:00 『気楽にTRY！エアロビクス』

☆とても簡単な動きで、楽しく汗をかけますよ！

申込み先：日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183 (土・日曜日は除きます)

とねっこ館 01456-2-2221 (月曜日は除きます)

# 地域清掃での 「マイマイガの幼虫」 駆除について (お願い)

昨年の夏、各地区において「マイマイガ」と呼ばれる蛾が大量に発生いたしました。特に体に害を及ぼす事はないと言われておりますが、不快な気持ちになるものです。

この「マイマイガ」は約10年周期で2年連続し大量発生するといわれています。

春にふ化してから体長10mm以下の幼虫時は有機リン系農薬が有効と言われています。

## ◎マイマイガの生態

樹木の幹や、建物の壁、基礎、軒下等に黄褐色のマユ状の卵を産み、卵の状態越冬し、5月頃にふ化(毛虫)します。

マイマイガは森林で成長するため、発生源が特定しにくく、根本からの駆除が難しいとされています。「マイマイガの幼虫」は、とげを触ると皮膚の弱い人は赤く腫れたり痒みを伴うことはありますが、成虫になると人体に害を与えないといわれています。7月～8月に成虫(蛾)になり、夜、街灯などに集まり卵を産みます。成虫の寿命は1週間～10日間が大量発生のピークと言われています。



## ◎駆除方法

駆除ですが、ふ化してから体長10mm以下の幼虫時は有機リン系農薬が有効と言われていますが、10mm以上の幼虫及び成虫には有効な駆除方法がありません。

対策として、町では貸し出し物品として噴霧器、高圧洗浄機等を準備していますので下記へお問い合わせ下さい。

- ・少しでも発生しないよう、春に出来る範囲で駆除し、夏に備えましょう。
- ・一人暮らしの高齢者や身体に障害のある人の家回りの駆除は、町内会の声掛け作業協力をお願いします。

<お問い合わせ先>

住民課 社会・環境グループ TEL 01456-2-6182  
総合支所施設農林課 水・環境グループ TEL 01457-6-2024

## 中退共の退職金でモーっと元気な会社!

中小企業退職金共済(中退共)制度は中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。

中小企業の社長さんに知ってほしい **モーっと** があります

**モーっと 安全!** 国の制度で安心・確実  
掛金の一部が助成されます。

**モーっと 有利!** 掛金は損金として全額非課税  
掛金以外の諸経費はかかりません。

**モーっと 簡単!** 管理がラクな社外積立  
退職金額・納付状況もご報告。

- 適格退職年金制度からの移行先です。
- パートさんも加入できます。
- 転職先でも引き継げる「通算制度」があります。



モーっとくん

### ■お問い合わせ先

独立行政法人勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部(中退共)  
〒105-8077 東京都港区芝公園1-7-6  
TEL 03-3436-0151 FAX 03-3436-0400

※ホームページで

動画「なるほど納得!中退共制度」を配信中!

中退共

検索

支えあって  
50年

<http://chutaikyo.taisyokuin.go.jp/>