

## レジ袋有料化 2020年7月1日スタート!



レジ袋削減に  
ご協力をお願いします。



### ◆レジ袋有料化の気になるところ

- Q. お店の袋は全部有料になるの?
- A. 消費者が購入した商品を持ち運ぶために用いる、持ち手のついたプラスチック製買物袋が対象です

### ◆お買い物の際にはエコバックを!

7月1日からのレジ袋有料化をきっかけにライフスタイルを見直し、エコバックを持ち歩くなど、ごみの削減にご協力ください。

## 家でできるトレーニングで運動不足解消を!

新型コロナウイルス感染症対策の外出自粛で家に引きこもりがちな日々が続く、運動不足になっている人や、家にずっといても暇だ!という人におススメする簡単なトレーニングを1つ紹介します。

### ●膝つき腕立て伏せ

1. 四つん這いの体勢になり、手幅は肩幅よりも拳1つ分広くとる
2. 腹筋と背筋に力を入れて体を伸ばす
3. 胸をゆっくりと地面に近づける。このときに肘が外に広がらないよう注意しましょう
4. 素早く体を持ち上げる



この動作を何セットか繰り返しましょう。  
あまり筋力のない方でもできるトレーニングなのでぜひ試してみてください。

## 6、7月の運転免許更新時講習のお知らせ

- と き：6月6日(土)  
ところ：豊富町定住支援センター「ふらっときた」
  - ・優良運転者講習  
午後1時～1時30分
  - ・一般運転者講習  
午後2時～3時
  - ・違反運転者講習  
午後3時30分～5時30分
- と き：7月7日(火)  
ところ：天塩町社会福祉社会館
  - ・優良運転者講習  
午後1時～午後1時30分
  - ・普通運転者講習  
午後1時45分～午後2時45分
  - ・違反運転者講習  
午後3時～午後5時
  - ・初回更新者講習  
午前10時～正午

## 四月定例俳句会作品

春の土踏みて安堵の深呼吸  
春の土曲りし腰を伸ばしおり  
起すたび陽を裏返し土匂う  
渡り来て足裏覚ゆ春の土  
空地にも黒豊かなり土の春  
どことなく浮き浮きしたる春の土  
越年の物物交換土匂う

幌延ほおずき俳句会

田中 徹男  
熊谷千恵子  
田中 順子  
富樫とも子  
小玉 利治  
富樫 堅一  
横山 貞雄