



令和 6年 2月

阿木事務所
中津川市阿木 27 番地の 1
電話:63-2001 FAX:73-0001
午前 8:30~午後 5:15

広報あぎ

二十歳の集い



1月7日(日)令和6年中津川市「二十歳の集い」が開催され、阿木でも八幡神社で「二十歳の集い」が行われました。今年の阿木地区の対象者は15人で14人が出席されました。おめでとうございます。

ほっくほくの焼き芋プレゼント

12月25日(月)阿木地区民生児童委員OB「さざんか9」の皆さんがドラム缶を利用して焼いた焼き芋を、阿木小学校児童に手渡しました。毎年恒例の事業となり今年で10年目になります。さつま芋は阿木特産 営農、楽CKYの皆さんが植付け収穫した「紅はるか」を使用しました。12月7日(木)にも焼き芋作りが行われ、わくわく広場の乳幼児、シクラメンデイサービスの利用者、在宅介護者の方々にも届けられました。



令和5年度減塩講演会～阿木地区減塩プロジェクト

減塩プロジェクトの一環で健康医療課主催による減塩講演会が11月29日(水)に阿木公民館で開催されました。総合病院中津川市民病院 腎臓内科部長の西尾文利先生を講師にお招きし、「減塩で腎臓を守る」～人生100年時代の心が構え～と題し、腎臓病と高血圧、減塩との関係についてお話していただきました。

腎臓は老廃物の排泄など体のバランスを保つ大切な臓器であり、悪くなくても限界までなかなか症状が出ないので早めの治療が大切(特に血圧)であるという事でした。

血圧を上げないためにはまずは減塩が効果的なので、ストレスにならない無理のない範囲で、長く続けることがポイントだそうです。ただ、腎臓がどうしても悪くなった場合は腎代替療法があり、それぞれの生活スタイルを考慮して選択していくこともできるということを教えていただきました。人生100年時代と言われます。腎生も100年のために、減塩を心がけ血圧が上がらないように早めの対応をしていきたいですね。



「市・県民税申告」のご案内

日にち 2月19日(月)「1.2.3分団」

2月20日(火)「4.5.6分団」

※振り分けは目安です。

時間 午前 9:00~12:00

午後 1:00~4:00

場所 公民館大会議室

問合せ 中津川市役所税務課市民税係

☎66-1111 (内線 141.142.143)

新春マラソン

1月1日(月)
元旦!阿木新春マラソン大会が開催され150人の参加者が小学校グラウンドを勢いよくスタートし新春を楽しみました。

主催 阿木体育協会



トップでゴール



トップの激しいデットヒート



あぎの里のひな祭りつるしかざり

日にち 2月28日(水)

~3月3日(日)まで

時間 9時~16時

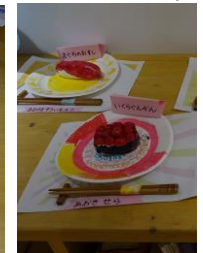
場所 中の島公園ふれあいの里

なかよし市もあるよ!
来てね~♪



園児の作品を展示しました。

12月18日(月)~25日(月)まで阿木公民館で阿木こども園園児による作品を展示しました。可愛らしい作品をありがとうございました。



2月行事予定表

日付	ゴミ	行事
1	木 資源	
2	金 可燃	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火 可燃	
7	水 大型	
8	木	
9	金 可燃	
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火 可燃	
14	水	
15	木 不燃	
16	金 可燃	
17	土	
18	日	
19	月	確定申告 阿木公民館 大会議室
20	火 可燃	確定申告 阿木公民館 大会議室
21	水	
22	木	
23	金 可燃	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	定例区長会
27	火 可燃	
28	水	暮らしの保健室 健康講座 あぎの里ひな祭りつるしかざり 中の島公園 9:00~16:00
29	木	

イベント等は天候等の影響により、中止または延期となる場合があります。

還暦をむかえました



還暦とは干支・十干の組み合わせが60年で一巡することから元の暦に環えるで還暦と呼ばれています。当時は寿命が短く60歳は長命で大変めでたいこととお祝いされたようです。現代では第2の人生の出発点として還暦式を行う地域も出てきました。みなさまの新たな門出をお祝します。

阿木診療所 診療日 ☎63-2900

午前診療時間：午前9時~12時

午後診療時間：午後2時~4時

	月	火第1.3.5のみ	水	木	金	土	日
午前	○	20日	—	○	○	—	—
午後	○	○	—	○	○	—	—

休診日 2月 2日(金)
2月 6日(火)
2月 26日(月)

阿木の人口 (令和5年12月末現在)

- ◎出生1人 死亡2人 転入1人 転出0人 転居0人
- ◎人口 1,969人(男944人 女1,025人) 前月比0
- ◎世帯数 789