



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

## くらしの伝言板

### 自衛官募集

自衛隊帯広地方協力本部北見地域事務所 (☎ 23-6826)

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生(男女)	18歳～33歳未満	年間を通じて	12月5日(火): 帯広
高等工科学校生徒(一般)	17歳未満の中卒(見込み含む) 男子	令和6年1月5日(金)まで	令和6年1月13日(土): 北見

### 日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
11月3日(金)	オホーツク勤医協北見病院 (☎ 26-1300)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
5日(日)	愛し野内科クリニック (☎ 67-6565)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
12日(日)	大内医院 (☎ 24-0001)	白川整形外科内科 (☎ 24-7770)
19日(日)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)	竹江整形外科医院 (☎ 69-2800)
23日(木)	小林病院 (☎ 23-5171)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
26日(日)	ばんば医院 (☎ 23-7755)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)

※診療は9時～17時までです。また、当番病院は急きょ変更になる場合があります。

### 災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇沖縄県令和5年台風第6号災害義援金	0円	(令和5年11月30日まで)
◇令和5年台風第13号災害義援金	0円	(令和5年12月31日まで)
◇令和5年6月・7月大雨災害義援金	0円	(令和6年3月29日まで)

町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和5年9月末現在の義援金額です。

新たに義援金をお受けしています

※「沖縄県令和5年台風第6号災害義援金」「令和5年台風第13号災害義援金」を新たに設け、上記の期間まで受け付けています。

### 災害で被災した皆様にご支援ありがとうございました

※令和5年5月台風2号災害義援金の受け付けは、9月8日で終了しました。

令和5年5月能登地方地震災害義援金の受け付けは、9月29日で終了しました。

■問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

## 健康だより

### ●薬膳について●

#### 健康推進員研修会で薬膳を学びました

総合福祉センターで9月27日、訓子府町出身の佐藤優美さんを講師に迎え、「夏に疲れたカラダを癒す、秋のヘルスケア～秋のゆる薬膳講座」と題して健康推進員研修会を開催しました。薬膳というと家庭では取り入れにくいイメージがありますが、食材にはそれぞれ体を温める・冷やすなどの性質や胃腸に働きかけるもの、気を巡らせるものなどの性質があり、体調に合わせて選ぶと良いそうです。

例えばカレーなら、カレー粉に含まれるスパイスは熱性なので、冷え性や代謝が悪い方におすすです。タマネギや鶏肉も体を温める効果があり、ジャガイモには気を補い、元気を与える効果があります。疲れているときにカレーを食べたくなるのは、体が欲している証拠かもしれません。

当日は、クコの実やナツメ、白キクラゲなど珍しい食材が入った薬膳ゼリーの試食も行いました。

これらの食材は乾燥してあるので保存しやすく、スープなどに入れて手軽に使用できます。これから寒い日が続きますので、風邪予防に薬膳を活用してみたいはいかがでしょうか。



#### 11月は健康月間

健康に関するイベントを実施しますので、ぜひご参加ください。詳細は、右記QRから町ホームページをご覧ください。



＼イベントなどの情報を紹介／

### ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039

今月の予定表▶



ひよこひろば	11月14日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
うさぎひろば	11月22日(水) 10時～11時30分
こぐまひろば	11月7日(火) 10時～11時30分 11月28日(火) 10時～11時30分
ちょこっとひだまり	11月16日(木) 14時30分～15時30分

#### 第5回ミニ講座

#### こどもの栄養・おやつ

わくわく園の入園前に、給食についての話や調理室見学など、管理栄養士さんから聞いてみましょう。

○とき 12月5日(火) 10時～11時30分

○ところ 町認定こども園「わくわく園」

子育て支援センターに集合(9時50分まで)

※託児を利用される方は、9時30分から45分までに支援センターにお越しください。

○講師 町認定こども園管理栄養士 山田智美氏

○持ち物 筆記用具

○参加費 240円(給食試食代)

○申込み 11月20日(月)まで

#### 第8回ひだまりひろば

#### きてらす遠足

今月はバスに乗って美幌町にある木育ひろば「きてらす」へ遊びに行きます。楽しい木のおもちゃがいっぱいあります。

親子で楽しみましょう。

○とき 11月21日(火) 9時～12時  
※支援センターに8時50分集合です。

○行き先 美幌林業館 きてらす

○持ち物 水筒、おしぼり、軽食

○申込み 11月20日(月)まで