

# くらしの 3月 カレンダー

| 日  | 月  | 火  | 水   | 木                                 | 金  | 土                       |
|--|--|--|---|-----------------------------------|--|-------------------------|
| 1<br>■訓高卒業式<br>(9時30分訓高体育館)                                  | 2<br>■健康・栄養相談<br>(①10時②13時30分うらら)<br>■訓小開校記念日  | 3<br>■訓小6年生を送る会  | 4<br>■バス定期販売延長営業日(20時30分まで商工会)<br>■公立高校入学試験(~5日)                                    | 5<br>■定例町議会<br>(~18日予定)           | 6<br>■居小6年生を送る会                                  | 7                       |
| 8<br>■乳がん検診<br>(9時うらら)<br>■オホーツク圏ジュニアバレーボール選手権大会<br>(9時スポセン) | 9<br>■健康・栄養相談<br>(①10時②13時30分うらら)  | 10   | 11<br>■夜間町長室開放<br>■夜間納税相談・収納窓口開設  | 12                                | 13<br>■訓中卒業式<br>(9時訓中体育館)                        | 14<br>■図書館こどもの日(10時図書館) |
| 15   | 16<br>■健康・栄養相談<br>(①10時②13時30分うらら)   | 17   | 18  | 19<br>■訓小卒業式<br>(10時訓小体育館)        | 20<br>■オホーツク管内少年少女剣道大会<br>(9時スポセン)<br><br>【春分の日】 | 21                      |
| 22   | 23<br>■健康・栄養相談<br>(①10時②13時30分うらら)<br>■1歳児健康相談<br>(10時うらら)<br>■6か月児健康相談<br>(13時うらら)<br>■まちづくり推進会議<br>(18時30分公民館) | 24<br>■居小卒業式・修了式<br>(9時30分居小体育館)<br>■ひだまりお楽しみ会<br>(10時ひだまり)<br>■訓小・訓中修了式<br>■訓高終業式 | 25<br>■わくわく園卒園式<br>(10時わくわく園)   | 26<br>■ほっとなまちをつくり隊<br>(13時30分公民館) | 27<br>■わくわく園修了式                                  | 28                      |
| 29<br>■訓小全日本リーダーコンテスト<br>(東京)                                | 30<br>■健康・栄養相談<br>(①10時②13時30分うらら)   | 31   |  |                                   |  |                         |

※行事日程は変更される場合がありますので、ご了承ください

| 乳幼児の予防接種       |  |
|----------------|--|
| 訓子府クリニック       | 月~金曜日 9:00~11:30<br>14:00~17:00<br>(火曜午後は16:00~) |
|                | 土曜日 9:00~11:30                                   |
| 「ゆめゆめ館」自由来館    |  |
| ○平日            | 放課後~16:30  |
| ○土曜・長期および振替休業日 | 10:00~16:30                                      |

| くねっぶ歴史館(公民館 ☎47-2121)                             |   |
|---|---|
| ○開館日  | 月~金   |
| ○休館日  | 土・日・祝日・年末年始(12月30日~1月4日)                                      |
| ○時間   | 10:00~14:30(12:00~13:00を除く)                                   |
| ※14:30から16:00までの見学および職員による説明が必要な場合は、公民館までご連絡ください。 |   |
| ○入館料  | 無料  |
| 使用料などの納期限   |   |
| 3月25日   | こども園保育料、こども園給食材料費、児童クラブ保育料、学校給食材料費、上下水道料金、特定公共賃貸住宅使用料、町有住宅貸付料 |
| 3月31日   | 町営住宅使用料、定住促進住宅使用料   |

## 健康だより

### ・くねっぶ食のアドバイザー①・

#### 身体活動と健康づくり

運動は食事、休養とともに健康づくりの三本柱の一つです。1月8日に開かれた学習会では、北見保健所の渡邊理学療法士を講師に招き、身体活動と健康づくりについて学習しました。

日々摂取するエネルギー(食事)を意識しがちですが、消費するエネルギー(運動)にも目を向けることが大切です。毎日の生活に簡単な運動を取り入れることで、生活習慣病や腰痛・膝痛、認知症の予防になります。



#### 誰でもどこでもできる暮らしの中の体力づくり

|         |            |        |              |
|---------|------------|--------|--------------|
| 朝、目が覚めて | 寝床の中で背を伸ばす | 農作業で   | 使わない方の筋肉を動かす |
| 布団から出て  | ラジオ体操      | 会社やお店で | 階段を使う、早歩き    |
| 歯磨きしながら | かかと上げ、足踏み  | 家事の合間で | 肩回し、スクワット    |

#### やってみよう! 認知症予防プログラム「コグニサイズ」

- ①腕を振り足踏みしながら、声に出して数を数える
  - ②4の倍数で手をたたく(そのとき数字は声に出さない)
- ※慣れてきたら、3の倍数や7の倍数で行ってみましょう。

※「コグニサイズ」とは、認知課題と運動を組み合わせたエクササイズのことです。



#### すこやかに 育ててください

宮本 蒼空ちゃん 日出 父・卓也さん 母・香苗さん

森谷 俐孔ちゃん 東幸町 父・直史さん 母・華生さん

#### ごめい福をお祈りします

大槻 邦夫さん92歳 西幸町  
山腰 敏子さん89歳 柏丘  
久島 幸子さん83歳 旭町  
河合ヌエコさん98歳 東幸町  
小山田良勝さん75歳 東幸町  
坂田 利彦さん76歳 若葉町  
源藤 ミヨさん99歳 西幸町  
仁義 登さん84歳 日出

※慶弔欄につきましては、本町に住所が  
あって、町外で届け出をされた方  
で、掲載ご希望の方は、町民課戸籍  
年金係、または総務課広報広聴係ま  
でご連絡ください。



1月11日から2月10日受付分まで

#### ◇寄付ありがとうございます

◇ランタン用乾電池を  
明治安田生命相互会社  
釧路支社北見北営業所様  
(総務課)

◇給食食材として  
(ジャガイモ・タマネギ)  
JAきたみらい様  
(給食センター・こども園)

◇香典返しにかえて  
北見市  
久島 英明さん 西幸町  
大槻恵美子さん 東幸町  
小山田和子さん 西幸町  
源藤 勇さん 日出  
仁義 則幸さん (社会福祉協議会)

※ふるさとおもいやり寄付につきましては、町のホームページにお名前を記載しています。