

# くらしの 1月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			【元 日】			
5	6	7	8	9	10	11
■消防団出初式 (11時市街地)	■健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)	■公務員等新年交 礼会(16時30分 公民館)	■みんなのカフェ 「かなえる」 (13時30分うら ら)	■バス定期販売延 長営業日(20時 30分まで商工 会)	■よくばり健康プ ログラム (10時公民館)	■図書館こどもの 日(10時図書館)
	■役場仕事始め ■わくわく園保育 始め	■ジュニアスキー 教室(10時スキ ー場 ~9日)	■夜間町長室開放 ■夜間納税相談・ 収納窓口開設		■公民館講座「お 正月をスリムに 乗り切る！」 (14時公民館)	
	■訓中「ひまわり」 学級作製版画カ レンダー展示 (~18日図書館)	※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				
12	13	14	15	16	17	18
■成人式・成人者 交流パーティー (12時受付公民 館)	【成人の日】	■若がり学級ク ラブ活動(10時 公民館)	■竹の子クラブ 「ワカサギ釣り 体験」(8時45分 公民館)		■よくばり健康プ ログラム (10時公民館)	
		■しゃきとクラブ (10時公民館)	■移動献血 ■高知県の観光と 物産展(10時北 見市パラポ ~20日)		■公民館講座「お 正月をスリムに 乗り切る！」 (14時公民館)	
19	20	21	22	23	24	25
	■健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)	■北海道教職員芸 術展ギャラリー トーク(9時30 分公民館)	■2歳児健康相談 (9時30分うら ら)	■ほっとなまちを つくり隊(13時 30分公民館)	■ひだまりひろば 「新年会」(10時 ひだまり)	■わくわく園冬の 親子レクリエー ション(3歳以上 児)(9時こど も園グラウンド)
	■1歳児健康相談 (10時うらら)	■第50回北海道 教職員美術展 「地方移動展」 (~26日公民館)	■訓中入学説明会 ■居小ふれあい集 会(~24日)		■よくばり健康プ ログラム (10時公民館)	
	■6か月児健康相 談(13時30分 うらら)				■訓中体験入学	
26	27	28	29	30	31	
	■健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)	■若がり学級合 学学習・クラブ 活動(10時公民 館)	■特定(町民・後 期)健診、各種 がん検診 (6時うらら ~31日)		■よくばり健康プ ログラム (10時公民館)	
			■ひだまりミニ講 座「アルバムカ フェ」(10時ひ だまり)			
使用料などの納期限			乳幼児の予防接種			
1月6日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料(12月分)		訓子府 クリニック	月~金曜日 9:00~11:30 14:00~17:00 (火曜午後は16:00~)		
1月27日	子ども園保育料、子ども園給食材料費、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、		くねっぶ歴史館(公民館 ☎47-2121)			
1月31日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料(1月分)		○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以降(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			

## 健康だより

### ・くねっぶ食のアドバイザー⑨・

#### 野菜不足の冬を乗り切る常備菜

11月18日に開かれた第4回の学習会では、札幌保健医療大学栄養学科の千葉昌樹教授を講師に迎え、調理実習を行いました。

今回は、抗酸化作用などが優れている「ピーツ」を使った「レリッシュ(みじん切りにしたピクルスの一種で、薬味や付け合わせに使われる)」を教えてくださいました。飲む血液ともいわれるほど真っ赤な色の正体はベタレインという色素成分で、抗酸化力がとても強く、動脈硬化予防や老化予防に効果があります。酢と合わせると色素が安定します。



#### ■レリッシュの作り方(ピーツ1個約400gに対して)

- ①合わせ酢(すし酢100ml、オリーブオイル60ml、みりん20ml、日本酒50ml、レモン汁50ml)を混ぜ合わせる。
- ②昆布とかつお節(分量外)は、お茶のバックに入れておく。
- ③ピーツは皮をむいて薄切りにし、さらに千切りにする。(下処理は不要)
- ④ホーロー鍋に①の合わせ酢、ブラックペッパー、鷹の爪、②のだしバック、③のピーツを入れて火にかける。沸騰したら、火を消して出来上がり。保存する場合は、消毒した保存瓶に詰めましょう。ピーツの代わりにニンジンやキュウリも可。



#### すこやかに 育ってください

永井 結月ちゃん 実 郷  
父・希隆さん 母・久実さん

浅川 琉央ちゃん 若葉町  
父・優貴さん 母・唯香さん

#### いつまでも お幸せに

(菅野 裕隆さん 栄 町  
藤石 実里さん 栄 町)

#### ごめい福をお祈りします

伊藤 久美さん 72歳 東 町  
鈴木ヨシコさん 85歳 実 郷  
宮本 ヒサさん 90歳 穂 波  
八木沼光子さん 89歳 日 出

※慶弔欄につきまして、本町に住所があり、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。

11月11日から12月10日受付分まで

#### ご寄付ありがとうございます

▷版画集を  
井下 三依さん 北見市  
(管理課)

▷図書を  
北見摂食嚥下ケア研究会様  
(図書館)

▷香典返しにかえて  
鈴木 英雄さん 北見市  
宮本 憲司さん 日 出  
飯田 洋司さん 穂 波  
八木沼明彦さん 日 出

▷雑巾を  
常照寺婦人会様  
(社会福祉協議会)

※ふるさとおもしろい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。

