

# くらしの 2月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 津野町交換留学生来町 (~6日)
		「ゆめゆめ館」自由来館 ○平日 放課後~16:30 ※11月~2月末(徒歩帰りの場合) 16:00 ○土曜・長期および振替休業日 10:00~16:30				
2 ■ささむまつり (10時公民館前特設会場)	3 ■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら) ■わくわく園玉まき ■通学合宿 (~7日 公民館・青少年研修館)	4	5 ■老連ハッピーボウリング大会 (10時スポセン) ■みんなのカフェ「かなえーる」 (13時30分うらら) ■子育て支援事業「わくわく子育て懇談会」 (19時わくわく園)	6 ■よくばり健康プログラム (19時30分公民館) ■バス定期販売延長営業日(21時まで商工会) ■訓小3年参観日	7 ■わくわく園「野菜倶楽部」との交流(3~5歳児)(9時30分わくわく園) ■メンズYOGA教室(19時30分スポセン) ■訓小1年参観日	8 ■図書館こどもの日(10時図書館) ■ひだまりひろばファミリーデー(10時レク公園) ■子ども映画会(10時30分図書館)
9 ■オホーツク玉入れ選手権大会 (9時スポセン)	10 ■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら)	11 【建国記念の日】	12 ■夜間町長室開放 ■夜間納税相談・収納窓口開設 ■訓小6年参観日	13 ■わくわく園開放(9時30分わくわく園) ■よくばり健康プログラム (19時30分公民館) ■訓小2年参観日	14 ■わくわく園進級児説明会および学級懇談会(0~4歳児)(19時わくわく園) ■メンズYOGA教室(19時30分スポセン) ■居小参観日・授業公開日	15
乳幼児の予防接種						
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~)			
		土曜日	9:00~11:30			
16 ■NHKジュニア剣道教室 (13時スポセン)	17 ■旅するムサビのワークショップ (10時公民館) ■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら) ■1歳児健康相談(10時うらら) ■6か月児健康相談(13時うらら) ■対話型作品鑑賞会(19時公民館)	18 ■旅するムサビのワークショップ (9時15分公民館) ■若がり学級・クラブ活動 (10時公民館) ■しゃきつとクラブ (10時スポセン) ■訓小新入学児童一日入学 ■居小一日入学	19 ■びよびよ教室 (13時30分ひだまり) ■訓小4年参観日	20 ■よくばり健康プログラム (19時30分公民館) ■わくわく園5歳児お別れ会①	21 ■ひだまりミニ講座「みんなで遊べるおもちゃを作ろう!」(10時ひだまり) ■メンズYOGA教室(19時30分スポセン) ■訓小5年参観日 ■わくわく園5歳児お別れ会②	22
23 ■訓子府公演 (14時公民館) 【天皇誕生日】	24 【振替休日】	25 ■若がり学級集合学習・クラブ活動 (10時公民館)	26 ■わくわく園新入園児準備説明会 (①13時30分②19時わくわく園)	27 ■ほっとなまちをつくり隊(13時30分公民館) ■よくばり健康プログラム (19時30分公民館)	28	29 ■わくわく園お楽しみ会(0~2歳児)(9時わくわく園) ■公民館講座「野菜たっぷりヘルシー弁当講座」 (10時公民館)

※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

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

使用料などの納期限	
2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2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⑩・

### ストレスと食事の関係

ストレスは、心と体の健康に大きく影響しており、上手なストレス対処は心身の健康に不可欠です。ストレスと食事には密接な関係があり、食べものの消化吸収や食欲の調節には、自律神経の働きが関係しているため、ストレスがたまっているときこそ、日々の食生活を見直したいものです。

#### ①朝食をとる

朝食は脳を目覚めさせ、自律神経の乱れを整え、一日のリズムを作ります。特に、たんぱく質を積極的に取り入れるようにしましょう。

#### ②暴饮暴食は避ける

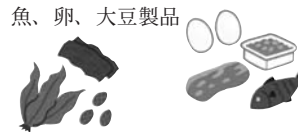
好きなものを我慢せずに食べることはOKですが、ストレスに拍車をかける偏食や欠食、暴饮暴食などの不規則な食生活は避けましょう。

#### ③温かいものを一品プラス

血行が悪くなると代謝が低下し、心の健康を保つホルモンを作りにくくなります。温かい汁物や鍋もの、麺類などを取り入れてみましょう。

#### ◆特に意識してとりたい栄養素と食品

- たんぱく質(心の健康を保つホルモンの材料となる)…肉、魚、卵、大豆製品
- ビタミンB群(神経の働きを正常にし、精神を安定させる)…豚肉、レバー、赤身魚、納豆、玄米
- カルシウム・マグネシウム(イライラや不安を抑える)…乳製品、小魚、海藻、そば、アーモンド



### すこやかに育ってください

高橋 暖ちゃん 東幸町  
父・和也さん 母・香月さん

### ごめい福をお祈りします

八鍬トミエさん 84歳 東町  
佐藤 忠義さん 93歳 東町  
近藤紀代美さん 98歳 西幸町  
山田 スズさん 96歳 栄町  
瀬谷 幸子さん 78歳 豊坂  
上杉 竹松さん 96歳 豊坂

### ご寄付ありがとうございます

▷給食食材として(豆類)  
JAきたみらい豆類振興会訓子府地区様  
(給食センター)  
▷香典返しにかえて  
八鍬 茂さん 東町  
祝田 政幸さん 東幸町  
瀬谷 廣昌さん 豊坂  
上杉 時子さん 豊坂  
▷ビールパーティーの益金を  
訓子府町商工会青年部様  
(社会福祉協議会)

※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。

※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。

12月11日から1月10日受付分まで

### 山本人権擁護委員が再委嘱されました

令和元年12月で任期満了となった山本寛身人権擁護委員(東幸町)は、1月1日付で法務大臣より再委嘱されました。

任期は令和2年1月1日から令和4年12月31日までの3年間です。