

くらしの 12月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<p>■健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)</p> <p>■特設なんでも相談 (13時公民館)</p> <p>■みんなのカフェ「夜のかなえー」 (19時うらら)</p> <p>■バス定期販売延長営業日 (20時 30分まで商工会)</p> <p>■訓小5-6年参観日</p> <p>■よくばり健康プログラム (10時公民館)</p> <p>■公民館講座「お正月をスリムに乗り切る！」 (14時公民館)</p> <p>■MEN'SプロジェクトK (15時30分スポセン)</p> <p>■子ども体カテスト (9時スポセン)</p> <p>■図書館クリスマス会 (10時図書館)</p>						
<p>各学校の冬休み期間</p> <p>訓子府中学校 12月21日(土)～1月13日(月)</p> <p>訓子府小学校 居武士小学校 12月26日(木)～1月19日(日)</p> <p>訓子府高校 12月25日(木)～1月16日(木)</p>						
8	9	10	11	12	13	14
<p>■スポセンソフトバレー交流大会 (9時スポセン)</p> <p>■肺へリカルCT検査 (7時うらら)</p> <p>■特定(町民・後期)健診、各種がん検診 (7時うらら～9日)</p> <p>■健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)</p> <p>■若がり学級クラブ活動 (10時公民館)</p> <p>■しゃきとクラブ (10時公民館)</p> <p>■訓中参観日</p> <p>■定例町議会 (～12日予定)</p> <p>■夜間納税相談・収納窓口開設</p> <p>■訓小3・4年参観日</p> <p>■1歳6か月児・3歳児健診 (12時45分うらら)</p> <p>■はぐくみ講座 (19時公民館)</p> <p>■よくばり健康プログラム (10時公民館)</p> <p>■ひだまりミニ講座「子どもの発達とあそび」 (10時ひだまり)</p> <p>■公民館講座「お正月をスリムに乗り切る！」 (14時公民館)</p> <p>■MEN'SプロジェクトK (15時30分スポセン)</p> <p>■わくわく園保護者説明会・見学会 (18時30分わくわく園)</p> <p>■図書館こどもの日 (10時図書館)</p> <p>■子ども映画会 (10時30分図書館)</p> <p>■ホラネロライブ (13時30分公民館)</p>						
<p>使用料などの納期限</p> <p>12月20日 町道民税(第3期)、国民健康保険税(第7期)、後期高齢者医療保険(普通徴収第6期) 子ども園保育料、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</p> <p>12月25日 町営住宅使用料、定住促進住宅使用料</p> <p>1月6日 町営住宅使用料、定住促進住宅使用料</p>						
15	16	17	18	19	20	21
<p>■歳末火災特別警戒(～31日)</p> <p>■健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)</p> <p>■1歳児健康相談 (10時うらら)</p> <p>■6か月児健康相談 (13時30分うらら)</p> <p>■ひだまりひろばクリスマス会 (10時ひだまり)</p> <p>■夜間町長室開放</p> <p>■竹の子クラブ「牛乳パックで和紙の年賀状づくり体験」 (15時30分公民館)</p> <p>■すくすく教室 (10時うらら)</p> <p>■公民館講座「エッグキャンドル&ケーキづくり」 (19時公民館)</p> <p>■わくわく園クリスマス会</p> <p>■訓高スポーツフェスティバル (～20日)</p> <p>■よくばり健康プログラム (10時公民館)</p> <p>■ひだまりひろば「クリスマス会」 (10時ひだまり)</p> <p>■公民館講座「お正月をスリムに乗り切る！」 (14時公民館)</p> <p>■MEN'SプロジェクトK (15時30分スポセン)</p>						
<p>「ゆめゆめ館」自由来館</p> <p>○平日 放課後～16:30</p> <p>※11月～2月末(徒歩帰りの場合) 16:00</p> <p>○土曜・長期および振替休業日 10:00～16:30</p>						
22	23	24	25	26	27	28
<p>■健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)</p> <p>■スケート教室 (10時居小～27日)</p> <p>■ほっとなまちをつくり隊 (13時30分公民館)</p> <p>■スクート教室 (10時居小～27日)</p> <p>■役場仕事納め</p> <p>■本の福袋貸し出し (～28日)</p> <p>■わくわく園保育納め</p>						
29	30	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			

健康だより

・くねっぶ食のアドバイザー⑧・

食べて冬の健康管理対策

寒さがいよいよ本格的になってきました。この時期は、風邪などのウイルスが活発になります。体が免疫力が十分にあれば、ウイルスに負けず元気に過ごすことができます。今回は免疫力をアップする食事のポイントをお伝えします。

①体を温める食べ物をとる

胃腸を冷やすと体温が下がり、免疫力を低下させます。冷たい食べ物や飲み物を控え、温かいものをとるようにしましょう。タマネギ、根菜類、ショウガなど土の下で育つものや鶏肉などが体を温めます。



②緑黄色野菜&果物を積極的にとる

野菜や果物には、色、香り、苦みなどの植物由来の化学物質が含まれていて、体内ではウイルスを攻撃しようと働きます。また、色の濃い野菜や果物に多く含まれるビタミンA・C・Eは「エース」と呼ばれ、免疫を活発にします。



③腸内環境を整える

食べ物の栄養を吸収している腸には、全体の免疫細胞の7割が集まっています。善玉菌を増やすことが免疫力アップに有効です。

- 善玉菌とは…ビフィズス菌などの乳酸菌や納豆菌、こうじ菌など
- 善玉菌を増やすもの…食物繊維を含む芋類や野菜、オリゴ糖など



すこやかに 育ってください

関谷 彩亜ちゃん 東幸町 父・司さん 母・梓沙さん

齊藤 丈ちゃん 東幸町 父・義博さん 母・円香さん

川又 悠真ちゃん 福野 父・瑞治さん 母・結実さん

いつまでも お幸せに

(佐藤 辰則さん 高園 伊藤 花菜さん 北見市)

※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。

—10月11日から11月10日受付分まで—

ご寄付ありがとうございます

▷福祉のため
吉井 健一さん 徳波
松本 光余さん 栄町 (町)

▷給食食材として(味噌) みその会 (給食センター)

ごめい福をお祈りします

飯島さたゑさん 98歳 徳波
大坪 光子さん 85歳 高園
柴田 忠良さん 92歳 弥生
飯田タキ子さん 94歳 徳波
茅山 健蔵さん 89歳 日出
齊藤 大輔さん 38歳 日出町

※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。

