

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>■若がえり学級クラブ活動 (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)

▷香典返しにかえて
大坪 勝廣さん 高園 大成美知子さん 緑丘 柴田ミドリさん 弥生 須田 範雄さん 中標津町 齊藤 政市さん 日出町 茅山 静子さん 日出 (社会福祉協議会)

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 健藏さん 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。

