

# くらしの 2月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土						
<p>くねっぶ歴史館 (公民館 ☎ 47-2121)</p> <p>○閉館日 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</p>												
3	4	5	6	7	8	9						
<p>■ささむまつり (10時公民館前特設会場)</p>	<p>■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら)</p> <p>■子ども映画会 (14時30分図書館)</p>	<p>■ジュニアスポーツプログラム (18時訓中)</p> <p>■通学合宿 (～8日 青少年研修館)</p>	<p>■よくばり健康プログラム (10時公民館)</p>	<p>■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)</p> <p>■子育て支援事業「わくわく子育て懇談会」(19時わくわく園)</p> <p>■老連ハッピーボウリング大会</p> <p>■訓小3年参観日</p>	<p>■こどもの読書セミナー (19時図書館)</p> <p>■メンズYOGA教室 (19時うらら)</p> <p>■訓小1年参観日</p>	<p>■親子でかんたん工作あそび (10時図書館)</p> <p>■図書館こどもの日 (10時図書館)</p> <p>■ひだまりファミリーデー (10時ひだまり)</p>						
<p>使用料などの納期限</p> <p>2月25日 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>2月28日 町営住宅使用料、定住促進住宅使用料</p>												
10	11	12	13	14	15	16						
<p>■オホーツク玉入れ選手権大会 (9時公民館)</p> <p>【建国記念の日】</p>	<p>【振替休日】</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>■ジュニアスポーツプログラム (18時訓中)</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「みんなで遊べるおもちゃを作ろう！」(10時ひだまり)</p> <p>■バス定期販売延長営業日 (21時まで商工会)</p> <p>■夜間町長室開放</p> <p>■夜間納税相談・収納窓口開設</p> <p>■訓小6年参観日</p>	<p>■わくわく園学級懇談会(0～4歳児)および進級児説明会(19時わくわく園)</p> <p>■訓小2年参観日</p>	<p>■わくわく園開放 (9時30分わくわく園)</p> <p>■メンズYOGA教室 (19時うらら)</p> <p>■居小参観日・授業公開</p>	<p>■くねっぶの未来づくり大会 (10時公民館)</p>						
<p>乳幼児の予防接種</p> <table border="1"> <tr> <td>訓子府クリニック</td> <td>月～金曜日</td> <td>9:00～11:30 14:00～17:00 (火曜午後は16:00～)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>土曜日</td> <td>9:00～11:30</td> </tr> </table>							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
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										
17	18	19	20	21	22	23						
	<p>■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら)</p>	<p>■ジュニア・アート・フェスティバル(～25日 公民館)</p>	<p>■よくばり健康プログラム (10時公民館)</p> <p>■びよびよ教室 (13時30分ひだまり)</p> <p>■訓小4年参観日</p> <p>■わくわく園5歳児お別れ会①</p>	<p>■訓小新入学児童一日入学</p> <p>■居小一日入学</p> <p>■わくわく園5歳児お別れ会②</p>	<p>■メンズYOGA教室 (19時うらら)</p> <p>■訓小5年参観日</p>							
24	25	26	27	28								
	<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時うらら)</p>	<p>■若がり学級講演・クラブ活動 (10時公民館)</p> <p>■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)</p>	<p>■よくばり健康プログラム (10時公民館)</p> <p>■わくわく園ひなまつり</p>	<p>■ほっとなまちをつくり隊(13時30分公民館)</p>	<p>「ゆめゆめ館」自由来館</p> <p>○平日 放課後～16:30 ○土曜・長期および振替休業日 10:00～16:30</p>							

※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

### ・今月は食生活④

#### ■減塩対策(3)

年末年始は、外食や弁当、惣菜などを利用する方も多かったのではないのでしょうか。外食には塩分が多く含まれるため、利用したいが塩分が気になる方へ、外食や中食(なかしょく)を利用する際に注意したい減塩のポイントをご紹介します。

※中食とは＝コンビニ、スーパーなどで弁当や惣菜を購入したり、デリバリー(料理などの配達)を利用して家庭や職場などで食べる食事をいいます。

#### <減塩のポイント>

##### ◆外食

- ・単品ものよりは定食を選びましょう
- ・「丼もの」や「パスタ」などの単品はご飯や麺に塩分がしみており、塩分の調整がしにくくなります。塩分の調整がしやすい「定食」を選びましょう。
- ・しょうゆやソースなどの後からかける調味料は最小限にしましょう
- ・塩分の多い漬物や麺類の汁は残しましょう

##### ◆中食

- ・栄養成分表示を確認しましょう
- 食品の塩分がナトリウム表示の場合、食塩相当量に換算しましょう。
- 食塩相当量(g)＝ナトリウム(mg)×2.54÷1,000
- 例) ナトリウム100mgは、食塩約0.25gに相当します
- 食品表示法でナトリウムは、「食塩相当量」で表示されているものもあります。
- ・家庭ではほかの食材をプラスして、減塩と栄養バランスアップを



#### すこやかに 育ってください

木島風彩ノエルちゃん 末広町  
父・好得さん 母・アリソンアンさん

東海林結愛ちゃん 東幸町  
父・学さん 母・優唯さん

#### いつまでも お幸せに

昆野 将之さん 栄町  
北原 麻衣さん 北見市

※慶弔欄につきまして、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。

#### ごめい福をお祈りします

越智 政子さん 90歳 旭町  
住吉 豊さん 93歳 大町  
岡田 定一さん 74歳 若富町  
山口喜久男さん 88歳 東町  
横江 孝一さん 71歳 東幸町



—12月11日から1月10日受付分まで—

#### ご寄付ありがとうございます

##### ▷香典返しにかえて

越智 力さん 旭町  
住吉 孝吉さん 大町  
永易 克弘さん 東町  
富田ミサ子さん 福野

横江 康子さん 東幸町  
▷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)

▷図書を  
山田 満さん 旭町  
(図書館)

▷給食の食材として  
JAきたみらい豆類振興会訓子府地区様  
(給食センター)

※ふるさとおもしろ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掲載しています。