

# くらしの 1月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 【元日】	2	3	4	5
			乳幼児の予防接種			
		「ゆめゆめ館」自由来館	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～)	
		○平日 放課後～16:30 ○土曜・長期および振替休業日 10:00～16:30		土曜日	9:00～11:30	
6	7	8	9	10	11	12
	■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら)	■若がり学級クラブ活動 (10時公民館)	■夜間町長室開放 ■夜間納税相談・収納窓口開設	■バス定期販売延長営業日(21時まで商工会)	■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)
	■ジュニアスキー教室 (10時スキー場～9日)	■しゃきとクラブ (10時公民館)	■高知県の観光と物産展 (10時北見市パラポ～14日)			
	■役場仕事始め	■公職者等新年交礼会 (16時30分公民館)				
13	14	15	16	17	18	19
■成人式・成人者交流パーティー (12時受付公民館)	【成人の日】		■2歳児健康相談 (9時30分うらら)		■よくばり健康プログラム (10時公民館)	■ひだまり新年会 (10時ひだまり)
20	21	22	23	24	25	26
	■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら)	■若がり学級集合学習・クラブ活動 (10時公民館)	■特定健康診査、胃・肺・大腸・前立腺がん検診 (7時うらら～25日)	■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 (10時公民館)	■はぐくみ講座「親子で遊びのワークショップ」 (9時公民館)
	■1歳児健康相談 (10時うらら)		■特定健康診査、胃・肺・大腸・前立腺がん検診 (7時うらら～25日)	■PTA連合会研修会兼はぐくみ講座 (19時公民館)	■訓中体験入学	
	■6か月児健康相談 (13時30分うらら)		■まちづくり町民参加条例町民説明会 (①14時②18時30分公民館)			
	■まちづくり町民参加条例町民説明会 (14時日ノ出ふれセン)					
27	28	29	30	31		
	■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら)					

※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

### わくわく園・各学校の冬休み終了日

訓子府小学校	1月15日(火)
訓子府高校	
わくわく園	
居武士小学校	1月14日(月)
訓子府中学校	

### くんねっぶ歴史館 (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	
1月7日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料(12月分)
1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、町有住宅賃付料
1月31日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料(1月分)

## 健康だより

### ・今月は食生活③

#### ■減塩対策(2)

日本人の食事は、伝統的な食習慣としてみそやしょうゆ、塩などの調味料を料理に使うことが多く、塩と相性の良い米が主食であることから、漬け物や塩蔵品など塩味の効いたいわゆる「ご飯のお供」からも塩分を多く摂取しています。

平成28年の国民健康・栄養調査より日本人の食塩摂取量の約7割が調味料由来であることから、まずは普段よく使う調味料に含まれる塩分を知ることが大切です。1食で2.5gくらいの食塩量が理想的です。

主な調味料に含まれる  
大さじ1杯、小さじ1杯当たりの食塩量

	大さじ1杯	小さじ1杯
濃口しょうゆ	2.6 g	0.9 g
薄口しょうゆ	2.9 g	1.0 g
米みそ	2.2 g	0.7 g
ウスターソース	1.5 g	0.5 g
マヨネーズ	0.3 g	0.1 g
ケチャップ	0.5 g	0.2 g
顆粒だし	3.6 g	1.2 g
カレールー1かけ	2.1 g	
コンソメ1個	1.7 g	

#### 始めてみよう！減塩生活

★家で使う調味料を減塩しょうゆなどの減塩製品にチェンジ！

→大さじ1杯のしょうゆを40%減塩しょうゆに変えると、食塩摂取量を約1g減らせます。

★みそ汁はだし汁の量を多くして、具だくさんに！

→だし汁1カップに対し、みそ小さじ2杯が適切な塩分濃度になります。だしを効かせて具だくさんにすることで食材のうま味も生かされ、みその量が少なくてもおいしく食べられます。

### すこやかに 育ててください

ひかり  
鈴木 光ちゃん 旭町  
父・陽介さん 母・悠さん

れい  
御厨 麗衣ちゃん 末広町  
父・智基さん 母・智佳さん

#### ごめい福をお祈りします

佐々木雅一さん 68歳 日出町  
谷口 敏子さん 96歳 旭町  
木村 秀雄さん 88歳 東幸町  
田口 幸男さん 86歳 東町  
島田 悦子さん 89歳 若葉町  
吉光キクエさん 93歳 日出町

佐野 綾子さん 末広町  
田口アキ子さん 東町  
水野 吉光さん 千葉市  
早坂 政利さん 若富町  
加賀谷 豊さん 西幸町  
(社会福祉協議会)

▷図書館  
向井 幸恵さん 仲町  
(図書館)

#### ご寄付ありがとうございます

▷香典返しにかえて  
谷口 好文さん 旭町  
木村 博行さん 北見市

※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。

—11月11日から12月10日受付分まで—

#### 冬季の交通事故にご注意を！

冬道は、凍結路面によるスリップ事故や夕暮れから夜間に車と歩行者の交通事故が多発します。

ドライバーの皆さんは、運転感覚を冬型に

切り替え、慎重な運転を心がけましょう。

#### 飲酒運転の根絶

年末年始は、飲酒の機会が多くなります。「飲んだら乗るな、飲むなら乗るな」を徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。