

くらしの 11月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		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			
3	4	5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> 功労者等顕彰式文化・スポーツ表彰式 (10時公民館) 秋の文化祭芸能発表会 (13時30分公民館) パークゴルフ場終了日 <p>【文化の日】</p>	<p>【振替休日】</p>	<ul style="list-style-type: none"> 訓高開校記念日 	<ul style="list-style-type: none"> ひだまりひろば「やきいも大会」 (9時30分ひだまり) みんなのカフェ「かなえる」 (13時30分うらら) プレミアム付商品券夜間販売日 (16時商工会) まちづくり推進会議 (18時30分公民館) バス定期販売延長営業日 (20時30分まで商工会) 居小開校記念日 	<ul style="list-style-type: none"> 老連輪投げ大会 (9時30分公民館) よくばり健康プログラム (19時30分公民館) 訓高見学旅行 (~11月11日) 		<ul style="list-style-type: none"> 図書館こどもの日 (10時図書館) プレミアム付商品券休日販売日 (9時役場正面玄関ロビー ~10日) 税の書道展 (~17日)
「ゆめゆめ館」自由来館						
○平日 放課後～16:30 ○土曜・長期および振替休業日 10:00～16:30						
10	11	12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> KAPPA マスターズ水泳大会 (8時30分カッパ) 居小学芸会 (8時45分居小体育館) 温水プール「KAPPA」終了日 	<ul style="list-style-type: none"> 健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら) 居小振替休業日 	<ul style="list-style-type: none"> 若がり学級クラブ活動 (10時公民館) しゃきっとクラブ (10時公民館) 公民館講座「トレーニングを後押し：筋力アップメニュー講座」 (19時公民館) 訓高振替休業日 (~11月13日) 	<ul style="list-style-type: none"> 夜間納税相談・収納窓口開設 	<ul style="list-style-type: none"> よくばり健康プログラム (19時30分公民館) 	<ul style="list-style-type: none"> 夜間町長室開放 	<ul style="list-style-type: none"> わくわく園発表会 (3～5歳児) (8時30分わくわく園)
使用料などの納期限						
11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						
12月2日 町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、国民健康保険税(第6期)、介護保険料(普通徴収第6期)、後期高齢者医療保険料(普通徴収第5期)、固定資産税(第3期)						
17	18	19	20	21	22	23
	<ul style="list-style-type: none"> 健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら) 	<ul style="list-style-type: none"> 若がり学級クラブ活動・文化祭舞台発表 (10時公民館) 居小低学年参観日 	<ul style="list-style-type: none"> 乳がん・子宮がん検診 (①9時②12時30分うらら) 防災・減災講演会 (18時30分公民館) 	<ul style="list-style-type: none"> ほっとなまちをつくり隊 (13時30分公民館) びよびよ教室 (13時30分ひだまり) 居小高学年参観日 	<ul style="list-style-type: none"> 実践会会長会議 (15時農協) 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜・雑貨フェス (10時公民館) <p>【勤労感謝の日】</p>
24	25	26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> 男女共同参画セミナー「樋口恵子講演会」 (10時公民館) 	<ul style="list-style-type: none"> くねっぶの未来づくり大会 (9時30分公民館) 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30分うらら) 	<ul style="list-style-type: none"> 若がり学級クラブ活動・文化祭舞台発表 (10時公民館) 	<ul style="list-style-type: none"> 子育てサポート講座「絵本の読み聞かせ方」 (14時ひだまり) 	<ul style="list-style-type: none"> ほっとなまちをつくり隊 (13時30分公民館) びよびよ教室 (13時30分ひだまり) 居小高学年参観日 	<ul style="list-style-type: none"> 実践会会長会議 (15時農協) 	<ul style="list-style-type: none"> わくわく地域づくり活動支援事業「山本文子氏講演会」 (①13時30分②18時30分公民館)

※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

健康だより

・くねっぶ食のアドバイザー⑦・

11月は健康月間です!

町では、11月1日～30日までを健康月間とし、食事や運動、心の健康づくりなどさまざまなテーマの事業を行います。この期間を通して、今一度健康について考えてみませんか? 食のアドバイザーも健康月間に合わせて、町の課題でもある間食による砂糖や油の取り過ぎについての展示物を作成しました。例えば清涼飲料水なら、成分表示の「炭水化物」の量を砂糖量に換算します。含まれる砂糖量は、1本500mlのコーラでスティックシュガー約19本分です。成人の一日当たりの砂糖の目安摂取量は、スティックシュガー約8本分ですので、日頃から甘い炭酸飲料などを飲む方や血糖値が高い方は、頻度や量に注意しましょう。そのほかにも、菓子パンなどの油の量や年別の摂取カロリーの目安について展示します。



これらの展示物は、健康月間の期間中に総合福祉センター内で展示していますので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。



☆健康月間の各事業の詳細については、10月号広報の折り込みチラシをご覧ください。
☆各事業への申し込み・問い合わせは、福祉保健課 (☎ 47-5555 総合福祉センター) まで。

すこやかに 育ってください

いつまでも お幸せに

ご寄付ありがとうございます

昆野 嶺ちゃん 栄町
父・将之さん 母・麻衣さん

(木村 真さん 東町
大門 梨紗さん 西幸町)

▷彫刻を
渡辺 一夫さん 釧路市 (町)

橋本 楽乃ちゃん 東幸町
父・康孝さん 母・恵さん

ごめい福をお祈りします

▷図書を
オホーツク文庫様 (図書館)

大島 琉花ちゃん 高園
父・勝幸さん 母・真希子さん

河合 行雄さん87歳 穂波
諸橋 孝乃さん92歳 高園
森谷 丹さん88歳 東町

▷香典返しにかえて
上野 修さん 北 栄
林 友和さん 西 富
森谷 清和さん 東 町
諸橋 孝行さん 高 園
河合 正福さん 北 栄
(社会福祉協議会)

※慶弔欄につきまして、本町に住所がなくて、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。

※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。

—9月11日から10月10日受付分まで—

お詫びと訂正

広報くねっぶ10月号4ページに掲載しました「子どもインフルエンザワクチン予防接種費用助成」の記事中、1回目の自己負担額「1,000円」とあるのは「1,100円」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。