


くらしの 6月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 ■訓小運動会 (8時30分訓小グラウンド) ■居小運動会 (9時居小グラウンド)
2	3	4	5	6	7	8
	■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら) ■猫写真パネル展 (~15日図書館) ■訓小・居小振替休業日	■特設なんでも相談所 (13時公民館)		■よくばり健康プログラム (10時スポセン) ■1歳6か月児・3歳児健診 (12時45分うらら)	■ひだまり木の遊具で思いっきり遊ぼう! バス遠足 (9時美幌町) ■バス定期販売延長営業日 (20時30分まで商工会)	■図書館こどもの日 (10時図書館) ■プールで遊ぼう (10時カッパ) ■訓子府消防団消防演習 (14時訓小グラウンド)
9	10	11	12	13	14	15
■くねっぶ銀河公園まつり (11時くねっぶ銀河公園)	■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら)	■若がえり学級クラブ活動 (10時公民館) ■しゃきとクラブ (10時公民館)	■夜間町長室開放 ■夜間納税相談・収納窓口開設	■よくばり健康プログラム (10時スポセン)	■居小授業公開日 ■教科書展示 (~29日図書館)	■わくわく園運動会 (8時30分わくわく園グラウンド) ※雨天時22日
16	17	18	19	20	21	22
	■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら)	■子どもの読書セミナー (19時公民館) ■定例町議会 (~20日予定)	■特定健康診査・がん検診 (6時うらら ~21日) ■訓小高学年参観日	■よくばり健康プログラム (10時スポセン)	■ひだまりミニ講座「笑顔でからだのケア」 (10時公民館)	■プールで遊ぼう (10時カッパ)
23	24	25	26	27	28	29
	■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時うらら)	■若がえり学級バス遠足 (10時公民館)		■よくばり健康プログラム (10時スポセン) ■ほっとなまちをつくり隊 (13時30分公民館)		■プールで遊ぼう (10時カッパ)
30						

※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

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

使用料などの納期限

6月25日	こども園保育料、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
7月1日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、町道民税 (第1期)、国民健康保険税 (第1期)、介護保険料 (普通徴収第1期)

「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

くねっぶ歴史館 (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

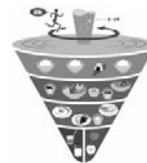
健康だより

・くねっぶ食のアドバイザー②・

食事バランスガイド

食のアドバイザー養成講座で学習した内容について紹介します。

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を示すツールとして、平成17年に国が策定しました。主食、副菜、主菜、乳製品、果物の5つのグループに分かれており、年齢や性別によって目安量が異なります。食事が偏るとバランスが崩れてしまうという意味合いから、右のようなこまの形で示されています。



例) 40代男性の1日の食事量の目安 (2200±200kcalの場合)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ご飯 普通盛り 茶碗 3~4杯	野菜、いも類、 キノコ類などの おかず小鉢 5~6杯	肉、魚、卵、 大豆製品などの おかず 3皿程度	牛乳 200ml または チーズ 1枚+ ヨーグルト 1カップ	みかん 2個程度

◆食のアドバイザーにインタビュー ~高橋香月さん (東幸町)~

○養成講座を受講して何か変わったことや気付いたことはありますか

自分の食事記録からバランスガイドで示された結果表を見て、何が足りていないのか食事の偏りを発見できたことが良かったです。また、「だし」に関する講演を聞いて、小さな子どもがいることもあり、「だし」を取るようになりました。子どもにはいろいろなものを食べさせる経験が大切だと学んだので、なるべく食卓の品数を増やすようにしています。



すこやかに 育ててください

大塚 桜清ちゃん 実 郷
父・陽太さん 母・麻美さん

いつまでも お幸せに

(林 和希さん 弥 生
畑野真由美さん 札幌市)

ご寄付ありがとうございます

▷ 圖書を
渡辺 孝吉さん 若富町 (図書館)

▷ 香典返しにかえて
藤井己代子さん 西幸町
紺野 淳さん 柏丘
竹内美智代さん 東幸町 (社会福祉協議会)

※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。

ごめい福をお祈りします

紺野 民江さん 80歳 柏丘
山本ヨシ子さん 85歳 東幸町

※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。

—4月11日から5月10日受付分まで—

災害で被災された皆様に支援をお願いします

平成31年4月末現在

- ◇平成28年熊本地震義援金 13万8,580円 (2020年3月31日まで)
 - ◇平成30年7月豪雨災害義援金 8万2,200円 (2019年6月28日まで)
 - ◇平成30年北海道胆振東部地震災害義援金 18万1,768円 (2019年9月30日まで)
- 町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

町社会福祉協議会 ☎ 47-3536 総合福祉センター内