

# くらしの 7月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼児スイミング (13時カップ)</li> <li>訓小1,2年生参観日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みんなのカフェ「かなえる」 (13時30分うらら)</li> <li>訓小3,4年生参観日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼児スイミング (13時カップ)</li> <li>訓小5年生宿泊学習(～5日)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひだまりミニ講座「子育て座談会」(10時ひだまり)</li> <li>バス定期販売延長営業日(20時30分まで商工会)</li> <li>集団大麻抜き取り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RUN伴訓子府たすきリレー (9時静寿園)</li> <li>ふれあいコンサート(15時日ノ出地区ふれあいセンター)</li> </ul>
「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						
7	8	9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> <li>アート・タウン・プロジェクト～行灯みこしづくり(9時公民館)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)</li> <li>ダンス・ダンス・アクアピクス(19時10分カップ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2歳児健康相談 (9時30分うらら)</li> <li>若がいり学級クラブ活動 (10時公民館)</li> <li>しゃきつとクラブ (10時公民館)</li> <li>幼児スイミング (13時カップ)</li> <li>訓中参観日</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夜間町長室開放</li> <li>夜間納税相談・収納窓口開設</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>幼児スイミング (13時カップ)</li> <li>夏の交通安全運動セーフティコール(16時30分ポケットパーク)</li> <li>訓小・居小6年生修学旅行(～12日)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わくわく園(3～5歳児)参観日・懇談会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふるさとまつり(前夜祭)</li> <li>図書館こどもの日(10時図書館)</li> <li>子ども映画会(10時30分図書館)</li> </ul>
14	15	16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> <li>ふるさとまつり(本祭)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戦没者追悼式(10時忠魂碑前)</li> <li>スポセン・パークゴルフ場・カップ無料開放「道民の日記念」【海の日】</li> </ul>	乳幼児の予防接種		<ul style="list-style-type: none"> <li>幼児スイミング (13時カップ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひだまりひろば「ひだまり夏まつり」(10時ひだまり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>訓高等学校祭(～21日)</li> </ul>
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		夏休み ○訓小・居小・子ども園 7月26日～8月18日 ○訓中 7月27日～8月19日 ○訓高 7月27日～8月18日	
21	22	23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> <li>第25回参議院議員通常選挙(投票7時～18時、開票20時)</li> <li>特定健診・がん検診(～23日)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>訓高振替休日(～23日)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若がいり学級講演・クラブ活動(10時公民館)</li> <li>ダンス・ダンス・アクアピクス(19時10分カップ)</li> <li>まちづくり推進会議(18時30分うらら)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>公民館講座「歌声講座」(13時公民館)</li> <li>わくわく園園開放</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よくばり健康プログラム(10時スポセン)</li> <li>ほっとなまちをつくり隊例会(13時30分公民館)</li> </ul>	夏休み ○訓小・居小・子ども園 7月26日～8月18日 ○訓中 7月27日～8月19日 ○訓高 7月27日～8月18日	
使用料などの納期限						
7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、町有住宅貸付料町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、国民健康保険税(第2期)、介護保険料(普通徴収第2期)、後期高齢者医療保険料(普通徴収第1期)						
7月31日 同上						
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						

※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③

#### 食生活改善の研修会に参加& 乳和食のススメ

オホーツクブロック食生活改善地区組織合同研修会が5月10日に北見市で開催され、管内の各市町から地域の食生活改善を目的に活動する8団体が参加し、情報交換が行われました。

講演のテーマは「乳和食(だしや水、調味料の代わりに牛乳を使う和食のこと)」で、減塩やカルシウムの補給に役立つと近年注目されています。また、各組織の取り組み報告では、地域の子どもや男性を対象とした料理教室や地元で採れた食材を使ったレシピの紹介、町の保健事業の手伝いなどを通じた食育の普及など、内容もさまざまでした。

どの地域でも「食を通してまちの健康づくりを推進する」という共通した目標に向かい、各地域で住民が活動に奮闘していることを認識できた研修でした。(佐藤管理栄養士)

いつもの料理に乳和食を取り入れようく牛乳をプラスすることで、調味料の量を減らせます

	納豆 1パック+添付のたれ 1袋	納豆 1パック+添付のたれ 1/2袋+牛乳小さじ 2
エネルギー	108kcal	112kcal
塩分	0.7 g	0.35 g 【塩分 1/2カット】
カルシウム	45 mg	56 mg 【カルシウム 11mgアップ】



- ▲左下 牛乳と酢からできるカッテージチーズ
- 右下 乳清(ホエー)を入れて炊いた五穀ご飯
- 右上 乳清:ポン酢しょう油 = 6:1の割合の「乳清ポン酢しょう油」

#### すこやかに 育ててください

あずさ 細川 恒紗ちゃん 日出町 父・恒平さん 母・千鶴さん

れいな 濱田 怜奈ちゃん 末広町 父・慎司さん 母・ゆり菜さん

※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。

#### ごめい福をお祈りします

狩谷 健意さん 99歳 穂波 高木 初男さん 93歳 穂波 宇野アキエさん 88歳 西幸町 平田 惇一さん 84歳 清住 都地 武さん 96歳 緑丘

#### ご寄付ありがとうございます

▷図書を  
向井 幸恵さん 栄町  
池田 晶信さん 北見市

—5月11日から6月10日受付分まで—

#### さいはてのふだん記

グループ様 福岡 義隆さん 埼玉県 (図書館)

▷香典返しにかえて  
狩谷 甫さん 穂波 高木トシ子さん 高園 平田 康弘さん 清住 都地 文子さん 緑丘 (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。

#### 社明運動にご理解とご協力を

犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め犯罪や非行のない地域社会を築くため、7月の1か月間、全国一斉に「社会を明るくする運動」が展開されています。

本町においてもこの運動の一環として次の活動が予定されていますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■啓発運動  
ふるさとまつり会場での啓発資料の配布

■問合せ 町社会福祉協議会 (47-3536 総合福祉センター内)