

くらしの 8月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				■キリガミワークショップ(14時公民館)	■夏休み子ども映画会(9時30分公民館)	■公民館講座「アロマワックスサシェ講座」(10時公民館) ■アート・タウン・プロジェクト～彫刻作品公開制作(～27日常盤)
4	5	6	7	8	9	10
	■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■子どもブッカー教室(10時図書館) ■1日図書館員(13時図書館) ■ひだまりひろば「香りやんせ公園」で水遊びバス遠足(10時北見市)	■ダンス・ダンス・アクアピクス(19時10分カッパ) ■夜間町長室開放	■公民館講座「歌謡講座」(13時公民館) ■バス定期販売延長営業日(20時30分まで商工会) ■わくわく園七夕まつり ■児童センター七夕まつり	■よくばり健康プログラム(10時スポセン)		■図書館こどもの日(10時図書館)
				「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		
11	12	13	14	15	16	17
■アート・タウン・プロジェクト～彫刻体験ワークショップ(9時公民館) 【山の日】	【振替休日】		■日出盆踊り大会(19時日ノ出ふれせん) ■夜間納税相談・収納窓口開設	■豊年盆踊り大会(18時仲町公共駐車場)		■ツリーライミング体験(①10時②13時レク公園)
18	19	20	21	22	23	24
■わくわく園・訓小・居小・訓高夏季休業終了	■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■訓中夏季休業終了	■ダンス・ダンス・アクアピクス(19時10分カッパ)		■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時スポセン)	■ひだまりミニ講座「好きをいっぱい増やす育て」(10時ひだまり)	
25	26	27	28	29	30	31
■音楽の広場(13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)	■びよびよ教室(13時30分ひだまり) ■若がり学級公演・クラブ活動(10時公民館) ■訓中3年修学旅行(～30日)	■わくわく園秋の遠足	■よくばり健康プログラム(10時スポセン)		

※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

使用料などの納期限	
8月26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
9月2日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、固定資産税(第2期)、国民健康保険税(第3期)介護保険料(普通徴収第3期)、後期高齢者医療保険料(普通徴収第2期)

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
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④・

野菜の摂取量が足りていない!?



350g分の生野菜

「野菜を1日350g食べましょう」という言葉は、厚生労働省が定めた目標で、1日350g以上の野菜摂取で高血圧や心疾患、がんの予防に効果があることが分かっています。

昨年度、町が特定健診受診者を対象に実施した町民の健康意識・行動に関するアンケートでは、すべての年代で半数以上の方が1日に小鉢で1～2皿程度にとどまっているという回答でした。小鉢1皿＝約70gとすると、1日に5皿分の野菜を取りたいものです。

「調理の手間がかかる」「朝は忙しく用意できない」などの悩みを抱えている方は下表のポイントを実践し、普段の食事に小鉢1皿分の野菜をプラスしてみてください。

■手軽に野菜をプラスするポイント

ごはん、パン、麺料理に取り入れる	⇒ 糖質のみの場合よりも血糖値の上がり過ぎを防ぐ
汁物に取り入れる	⇒ 加熱するとかさが減るので、量を取ることができる
朝食用の野菜を前日のうちに用意しておく	⇒ 朝から野菜を取ることが大事です
カット野菜、冷凍野菜を利用する	⇒ 下処理の手間が省けて時間短縮につながる

野菜350gの調理例

(3品合わせて)

- ・おひたし(小松菜1把)
- ・野菜サラダ(キャベツ1/8個、トマト1個)
- ・ミートソース(にんじん1/4本、玉ねぎ1/4個、なす1/2本)



いつまでも お幸せに

(大西 彰一さん 大町
太田 晶さん 大町)

ごめい福をお祈りします

加藤 力さん 78歳 末広町
前野 博則さん 72歳 高園
芳賀 ゆきさん 93歳 日出
山田千代子さん 75歳 柏丘
齊藤 文作さん 91歳 開盛
黒川 市蔵さん 90歳 清住
坂本 節子さん 81歳 日出町

ご寄付ありがとうございます

▷香典返しにかえて
石川 裕行さん 北見市
芳賀 春夫さん 日出
山田 計栄さん 柏丘
齊藤 政美さん 開盛
(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。

※慶弔欄につきまして、本町に住所があつて、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。

—6月11日から7月10日受付分まで—

令和元年度自衛官募集

自衛隊帯広地方協力本部北見地域事務所 ☎23-6826

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日(1次)
航空学生(海・空)	高卒(見込含む) 海:23歳未満 空:21歳未満	7月1日(月)～9月6日(金)	9月16日(月)
一般曹候補生			9月20日(金)・21日(土)
自衛官候補生	男子 18歳以上 33歳未満 女子	年間を通じて	9月26日(木)・27日(金):美幌 9月30日(月):帯広 10月1日(火)・3日(木):帯広 9月28日(土):美幌 10月2日(木):帯広