

# 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 うちらら) ■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 日出ふれせ) ■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 うちらら) ■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 うちらら) ■1歳児健康相談(10時 うちらら) ■6か月児健康相談(13時30分 うちらら)	■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) 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
自衛官候補生	男子 18歳以上 33歳未満 女子	年間を通じて	