

くらしの 9月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	■健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)	■訓小・居小芸術 鑑賞	■みんなのカフェ 「かなえる」 (19時うらら)	■よくばり健康プ ログラム(10時 スポセン)	■第68回敬老祭 (9時30分公民 館)	■秋のロードレ ス大会(8時受 付訓中グラウン ド・雨天中止)
<p>「ゆめゆめ館」自由来館</p> <p>○平日 放課後～16:30 ○土曜・長期および振替休業日 10:00～16:30</p> <p>くねっぶ歴史館(公民館 ☎47-2121)</p> <p>○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</p>						
8	9	10	11	12	13	14
■真珠まりこさん 絵本ライブ (10時公民館)	■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)	■静寿園敬老会 (17時静寿園)	■よくばり健康プ ログラム(10時 スポセン)	■土地改良区断水 日(9時30分常 呂川頭首工)	■図書館こどもの 日(10時図書館)
■ツール・ド・北 海道	■移動献血	■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 ■訓中2年宿泊研 修(～12日)	■1歳6か月児・ 3歳児健診(12 時45分うらら)	■ひだまりひろば 「ゆめゆめ館に 行こう」(10時 ゆめゆめ館)	■秋まつり素人縁 日(～15日仲町 公共駐車場)
		■定例町議会 (～12日予定)		■クライミング講 習会(19時スポ セン)	■わくわく園祖父 母参観日(5歳児)	■秋のこどもまつ り(～15日歴史 館など)
				■訓中2年振替休 業日	■秋の一斉清掃 (～22日)	
15	16	17	18	19	20	21
	【敬老の日】	■訓中芸術鑑賞		■よくばり健康プ ログラム(10時 スポセン)	■秋の交通安全街 頭パレード (16時30分仲 町公共駐車場)	
				■クライミング講 習会(19時スポ セン)	■わくわく園おま つりごっこ	
22	23	24	25	26	27	28
	【秋分の日】	■若がえり学級集 合学習・クラブ 活動(10時公民 館)	■すくすく教室 (13時30分う らら)	■よくばり健康プ ログラム(10時 スポセン)	■わくわく園・訓 小・居小前期終 業式	■訓高マラソン大 会
				■ほっとなまちを つくり隊(13時 30分公民館)	■訓中前期終業日	■訓高前期終業式
				■クライミング講 習会(19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						
29	30	乳幼児の予防接種				
	■竹の子クラブ「搾 乳体験」(9時30 分公民館)	訓子府 クリニック				
	■健康・栄養相談 (①10時②13時 30分うらら)	月～金曜日 9:00～11:30 14:00～17:00 (火曜午後は16:00～)				
	■6か月児・1歳児 健康相談(①10 時②13時30分 うらら)	土曜日 9:00～11:30				
	■訓中後期始業日	使用料などの納期限				
		9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			
		9月30日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、町道民税(第2期)、国民健康保険税(第4期)介護保険料(普通徴収第4期)、後期高齢者医療保険料(普通徴収第3期)			

健康だより

・くねっぶ食のアドバイザー⑤・

日々の「間食」を考えよう!



間食とは、3食の食事以外に摂取する食べ物や飲み物のことで、栄養補給だけでなく楽しみの一つでもあります。皆さんは普段、間食を取る時間や量について意識していますか？

第3回学習会では、食のアドバイザーの皆さんと間食の取り方について考えました。訓子府町は、農業者が多いまちということもあり、農作業中の菓子パンや清涼飲料水が原因で、糖分を取り過ぎているのではないかという意見が出ました。その一方で、特に体を動かす仕事をしている方や食事の間隔が空いてしまう方にとっては、エネルギー不足にならないように、間食はなくてはならないものでもあります。

この学習会で話し合った意見をもとに、食のアドバイザーでは「生活習慣病予防」をテーマに、菓子や飲み物に含まれる砂糖や油の量、年代別の必要カロリーなどについて分かりやすい展示物を作成し、11月の健康月間に総合福祉センター「うらら」で展示します。

■ 普段の間食をこんなものに置き換えてみませんか? ★ 間食は、1日約200kcalが目安です

菓子パン 1個 250～400kcal	サンドイッチ 2枚 200kcal	ポテトチップス 1袋 330kcal	魚肉ソーセージ 1本 150kcal またはゆで卵 2個 180kcal

すこやかに
育ててください

飯田 帆香ちゃん 日出
父・高昇さん 母・幸美さん

ごめい福をお祈りします

加藤キヨ子さん 95歳 東町
太田 たけさん 99歳 弥生
森 達也さん 56歳 清住
佐々木 学さん 69歳 駒里

ご寄付ありがとうございます

▶ イベントの益金を
くねっぶ大作戦実行委員会
(認定こども園)

※ 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。

※ 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。

▶ 香典返しにかえて
太田日出男さん 弥生
森 里江さん 清住
(社会福祉協議会)

—7月11日から8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