

くらしの 12月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
各学校の冬休み期間 訓子府小学校 訓子府高校 こども園 居武士小学校 訓子府中学校		乳幼児の予防接種 訓子府クリニック		9:00～11:30 14:00～17:00 (火曜午後は16:00～) 9:00～11:30		1 ■図書館クリスマス会(10時図書館) ■野菜&雑貨フェスティバル(10時公民館)
2	3 ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■特設なんでも相談(13時公民館) ■子ども映画会(14時30分図書館)	4	5 ■ジュニアスポーツプログラム(18時訓小) ■わくわく園もちつき会 ■訓小5・6年参観日	6 ■訓小1・2年参観日 ■居小中学生参観日	7 ■よくばり健康プログラム(10時公民館)	8 ■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		
9 ■特定健康診査、胃・肺・大腸・前立腺がん検診(7時うらら～10日)	10 ■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら)	11 ■若がり学級クラブ活動(10時公民館) ■しゃきとクラブ(10時公民館) ■訓中参観日 ■定例町議会(～13日予定)	12 ■すくすく教室(10時うらら) ■ジュニアスポーツプログラム(18時訓小) ■バス定期販売延長営業日(21時まで商工会) ■夜間町長室開放 ■夜間納税相談・収納窓口開設 ■訓小3・4年参観日	13 ■1歳6か月児・3歳児健診(12時45分うらら)	14 ■よくばり健康プログラム(10時公民館) ■ひだまりミニ講座「ヒンメリを作ろう」(10時ひだまり) ■こども園保護者説明会・見学会(18時30分わくわく園)	15 ■ホラネロライブ(13時30分公民館) ■消防団火災歳末警戒(～31日)
16 ■公民館講座ハーバリウム教室(10時公民館)	17 ■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)	18 ■訓高スポーツフェスティバル(～19日)	19	20 ■わくわく園クリスマス会	21 ■よくばり健康プログラム(10時公民館) ■ひだまりひろばクリスマス会(10時ひだまり)	22 ■4Hクラブ創立40周年記念式典(11時公民館)
23 【天皇誕生日】	24 【振替休日】	25 ■スケート教室(10時居小～26日)	26	27	28 ■役場仕事納め	29 ■わくわく園保育納め
※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						
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						
使用料などの納期限						
12月20日 町道民税(第3期)、国民健康保険税(第7期)、後期高齢者医療保険(普通徴収第6期)						
12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						
1月7日 町営住宅使用料、定住促進住宅使用料						

健康だより

・今月は食生活②

■減塩対策(1)

高血圧や高血圧に合併する心筋梗塞などの循環器疾患、腎臓疾患の予防において減塩対策は重要です。前号でお知らせしましたが、厚生労働省による一般の人の食塩摂取量の目標値は成人男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。

最近では、消費者の日々の栄養・食生活管理のために食品の栄養成分表示が義務化されています。右の表にカップラーメンの栄養表示を示してみました。スープまで飲むと1食で1日当たり目標量の7～8割を取ってしまうことになります。

普段よく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩することが大切です。



カップラーメン 1食分
(86g)
あたりの栄養成分表示

熱量	306 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	7.1 g
炭水化物	52.7 g

食塩相当量

かやく・めん	2.0 g
スープ	4.1 g

減塩のポイント

日本人が日常よく食べている食品の中で、食塩が多く含まれているものには、カップ麺や調味料、梅干し、漬物、塩鮭や塩辛などの魚の塩蔵品、パンなどがあります。継続的に減塩を実践するためには「〇%減塩」「塩分控えめ」などと表示された食品や調味料を選ぶことも工夫です。栄養成分表示を使って、こつこつ減塩に取り組みましょう。

すこやかに 育てください

高倉 満葉ちゃん 高園 父・英介さん 母・好美さん

太田 陽菜ちゃん 大町 父・昌利さん 母・絢菜さん

ごめい福をお祈りします

小林 仁進さん 84歳 北栄
齊藤 弘さん 76歳 東町
佐藤アヤ子さん 96歳 高園
今村 静子さん 93歳 柏丘
佐野 寛さん 86歳 末広町

※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。

—10月11日から11月10日受付分まで—

◇寄付ありがとうございます

◇香典返しにかえて

小林 一明さん 北栄
河合 寿英さん 若葉町
齊藤 初子さん 東町
佐藤 勝さん 高園

◇秋まつりの益金を
訓子府ライオンズクラブ様
◇福祉のために
高橋 徳男さん 大谷

◇お世話になったため
小倉ナミ子さん 札幌市
(社会福祉協議会)

◇図書を
柴田 喜八さん 西幸町
(図書館)

※ふるさとおもしろい寄付につきましては、町のホームページにお名前を掲載しています。