

# くらしの 6月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 ■特設なんでも相談所 (13時公民館)	2 ■訓小運動会 (8時30分訓小グラウンド) ■居小運動会 (9時居小グラウンド)
	「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					
3	4 ■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら) ■訓小・居小振替休業日	5	6	7 ■よくばり健康プログラム (10時公民館) ■1歳6か月児・3歳児健診 (12時45分うらら)	8	9 ■図書館こどもの日 (10時図書館) ■消防演習 (14時訓小グラウンド)
10 ■くんねっぶ銀河公園まつり (11時くんねっぶ銀河公園)	11 ■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら)	12 ■若がいり学級クラブ活動 (10時公民館) ■しゃきとクラブ (10時公民館)	13 ■夜間町長室開放 ■夜間納税相談・収納窓口開設 ■定例町議会 (～15日予定)	14 ■よくばり健康プログラム (10時公民館)	15 ■学校ブックフェスティバル (10時30分居小) ■居小授業公開日 ■教科書展示 (～30日図書館)	16 ■子ども園運動会 (8時30分子ども園グラウンド ※雨天時23日)
17 ■アート・タウン・プロジェクト～行灯みこしづくり体験 (お絵かき) (9時公民館)	18 ■健康・栄養相談 (①10時②13時30分うらら) ■居小はだしの生活開始	19	20 ■特定健康診査・がん検診 (7時うらら～22日) ■訓小高学年参観日	21 ■よくばり健康プログラム (10時公民館)	22 ■ひだまりミニ講座「子どもの看護と応急処置」 (10時ひだまり)	23 ■パブリックアートめぐり① (9時公民館)
24	25 ■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)	26 ■若がいり学級バス遠足・クラブ活動 (10時公民館) ■すくすく教室 (10時うらら)	27 ■訓小3年海浜学習	28 ■よくばり健康プログラム (10時公民館) ■ほっとなまちをつくり隊 (13時30分公民館) ■まちづくり推進会議 (18時30分うらら)	29 ■ひだまりひろば「木に触れて楽しもう」バス遠足 (9時20分津別学習展示館) ■アート・タウン・プロジェクト～行灯みこしづくり体験(骨組み) (9時公民館) ■第18回野外ふれあいコンサート (15時日ノ出ふれせん)	30 ■乳がん検診 (9時うらら) ■アート・タウン・プロジェクト～行灯みこしづくり体験(骨組み) (9時公民館) ■第18回野外ふれあいコンサート (15時日ノ出ふれせん)

※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

くんねっぶ歴史館 (公民館 ☎47-2121)		
○開館日	月～金	
○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	
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

「ひだまり」自由開放	
○月曜日	8:30～11:30・13:30～16:30
○火曜日	8:30～10:00・13:30～16:30
○水～金曜日	8:30～10:00(11:30までの日や午後を開放する日もあります)
使用料などの納期限	
6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、町有住宅賃付料
7月2日	町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、町道民税(第1期)、国民健康保険税(第1期)、介護保険料(普通徴収第1期)

## 健康だより

### ●今月は健康管理②●

これといった自覚症状がないため、危険を自覚しないまま放置され、知らないうちに進行し、ある日突然、命に関わる状態となる病気のことを「サイレントキラー」といいます。

代表的な病気に、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病があり、その多くは、自覚症状がないままに進行します。

サイレントキラーによる疾病の一つの狭心症や心筋梗塞、不整脈などの心疾患による町の死亡数は、悪性新生物(がん)と並び第1位となっています。大事な体のサインを見逃さず、普段から健診を受け、自分の体の状態を知っておくことが大切です。



#### 狭心症・心筋梗塞の前兆

狭心症は急に寒いところに移動したときなど、心臓に負担がかかった場合に突然胸が痛くなるのが一般的な症状です。心筋梗塞になることもあるので、症状が出た場合は受診してください。心筋梗塞になると、重症の場合は死に至り、死亡率も全国的に3割と高い病気です。

#### このような方は特に要注意・要受診

- ・高血圧、コレステロールが高い、糖尿病、たばこを吸う、透析を受けている、身内に心筋梗塞や狭心症になった人がいる
- ・特に40歳以上の男性で、突然上半身や胸部の不快感、不安感を感じた場合

訓子府町の主な死因 (平成28年) (単位:人)

1位	心疾患	18
1位	悪性新生物	18
3位	脳血管疾患	15
4位	肺炎	3
4位	老衰	3

#### すこやかに 育ってください

相馬 正生ちゃん 日出町  
父・正治さん 母・陽子さん

#### いつまでも お幸せに

(石田 命男さん 東幸町  
藤野 由起さん 日出町)

※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。

(石田 耀太さん 東幸町  
中村 風花さん 北見市)

#### ごめい福をお祈りします

今野きみ子さん 81歳 北栄  
廣瀬 惟和さん 80歳 若富町  
佐々木君江さん 97歳 駒里  
後藤 昌賢さん 84歳 若葉町  
相馬 ちよさん 92歳 福野  
飯田 弘子さん 80歳 日出町  
石川 光恵さん 94歳 東町  
西森 利温さん 79歳 柏丘  
榎本カズエさん 100歳 東町  
松尾 豊さん 78歳 清住

—4月11日から5月10日受付分まで—

#### ご寄付ありがとうございます

##### ▷香典返しにかえて

喜多 宣夫さん 元町  
今野 暢紀さん 北見市  
廣瀬 典子さん 若富町  
北崎 裕敬さん 大町  
佐々木 学さん 駒里  
後藤セツ子さん 若葉町  
飯田 裕之さん 日出町  
市村 将三さん 千歳市

石川 清孝さん 駒里  
相馬 保夫さん 福野

▷快気祝いのお礼を廃して  
西森 孝広さん 柏丘  
(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。

