



◀ QR がついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

くらしの伝言板

「ひまわり号」が巡回します

移動献血車「ひまわり号」が今月来町しますので、皆さんの献血へのご協力をお願いします。



と き	ところ
9月7日(水)	14:00～14:40 東 町 味の素食品北海道株式会社前
	15:00～15:30 東 町 訓子府機械工業株式会社前
	16:00～16:30 日 出 訓子府石灰工業株式会社前
9月8日(木)	9:00～10:20 仲 町 JA きたみらい訓子府地区事務所前
	10:50～11:30 弥 生 北見農業試験場前
	13:10～16:30 東 町 町公民館前

※場所によっては、始まる時間が予定より多少遅れる場合がありますので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染予防対策のご協力のお願い

- ・献血会場では、マスクの着用と手指消毒をお願いしています
- ・入口で体温測定を実施しています（発熱が確認された方については、献血車内への入場をご遠慮いただいています）

※日本赤十字社では、職員の健康チェック、職員の手指消毒を徹底し、献血車内の良好な衛生環境を保持しています。



■問合せ 福祉保健課健康増進係 (☎ 47-5555 総合福祉センター 窓口7番)

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)
一般曹候補生(男女)	18歳～33歳未満	9月5日(月)まで	9月15日(木)、16日(金)のいずれか 1日:美幌
自衛官候補生(男女)		9月16日(金)まで	9月27日(火)、28日(水)のいずれか 1日:美幌
航空学生(海・空)	18歳～21歳未満	9月8日(木)まで	9月19日(月):帯広・釧路・美幌

災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇ウクライナ人道危機救援金 5万3,506円 (令和4年9月30日まで)
町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和4年7月末現在の義援金額です。

新たに義援金をお受けしています

- ◇令和4年7月15日から大雨に係る災害義援金 令和4年10月31日(月)まで受け付け
- ◇令和4年8月3日から大雨災害義援金 令和4年12月28日(水)まで受け付け
- ※上記の「ウクライナ人道危機救援金」を新たに設け、令和4年9月30日(金)まで受け付けています。

■問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

健康だより

●心の健康づくり情報●

心を整える3つのアプローチ

コロナ禍が長期化する中で、コロナ前に比べてリフレッシュが思うようにできず、気付かないうちにストレスがたまっていませんか。ストレスと上手に付き合っていくために、自分自身で心を整えるアプローチを紹介いたします。ご自身の心や生活環境にも良い変化が起き、好循環が生まれてきます。ぜひ試してみてください。

今のあなたの心と体の状態は10点満点中何点ですか

心 /10点 体 /10点

何点以上が良いか悪いか、基準はありません。今の自分を振り返り気付くことが、心を整える原点となります。

～3つのアプローチ～

1. 体編

気持ちが落ち込んだとき、姿勢は猫背になり、呼吸が浅くなります。気持ちを切り替えたいときは、空を見上げるように上を向き、胸を大きく広げて、口元は口角を上げて深呼吸してみましよう。

2. 意識編

できていないこと、うまくいっていないことばかりにとらわれすぎていませんか。「○○すべき」などの固定観念や否定的な意識に気付いたときは、できている部分に目を向けることを意識的に行いましょう。

3. 言葉編

普段から自分へどんな言葉掛けをしていますか。「疲れたな」、「○○できなかったな」、「私なんて…」という言葉が思い浮かんでも、「とはいえ…、よくがんばったな」、「とはいえ…、大丈夫大丈夫」などプラスの言葉掛けに変えると、気持ちの面だけでなく、行動や結果にも変化が出てきます。

＼イベントなどの情報を紹介／

ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039

今月の予定表▶



ひよこひろば	9月6日(火)・22日(木) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	9月12日(月)・26日(月) 10時～11時30分
ちよこつとひだまり	9月20日(火)14時～15時

第4回ミニ講座

ひだまり収穫祭

春に植えた野菜が大きくなりました。みんなで「うんとこしょ!どっこいしょ!」畑でおいしい野菜を収穫しましょう。

- と き 9月2日(金)10時30分～
- ※雨天の場合は、5日(月)に延期します。
- と ころ 支援センター畑
- 持ち物 野菜を持ち帰る袋
- 服 装 汚れても良い服、長靴
- 申込み 9月1日(木)まで



第6回ひだまりひろば

リンゴ狩り遠足

今年の秋の遠足は、スクールバスに乗ってリンゴ狩りに行きます。木から自分でとって食べるリンゴはすごくおいしいですよ。

- と き 10月5日(水)9時20分～12時
- ※雨天の場合は、7日(金)に延期します。
- 行き先 篠根果樹園(北見市)
- 持ち物 弁当、水筒、おしぼり、敷き物
- 定 員 親子10組
- 申込み 10月4日(火)まで

