



◀ 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

### 単身者住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積 (㎡)	月額家賃	付帯設備など
メゾン 2000 5号 (西幸町 100 番地)	平成 12 年	1LDK (1階)	38.9	25,000 円	ストーブ、ユニットバス、電気温水器、BS アンテナ、車庫、物置

- 申込受付期間 1月5日(金)～12日(金)
- 申込み・問合せ 建設課総務管理係 (☎ 47-2118)
- ※ 入居資格や申し込み方法については、お問い合わせください。



◀ 公営住宅などの情報はこちら

### 「ひまわり号」が巡回

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。



※ 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。

とき	ところ
1月15日(月)	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
	13:00～13:30 東町 味の素食品北海道株式会社前
	13:50～16:30 東町 町公民館前

- ・ 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)

### 災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇ 令和 5 年台風 13 号災害義援金	0 円 (令和 5 年 12 月 31 日まで)
◇ 令和 5 年 6 月・7 月大雨災害義援金	0 円 (令和 6 年 3 月 29 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 5 年 11 月末現在の義援金額です。

### 災害で被災した皆様にご支援ありがとうございました

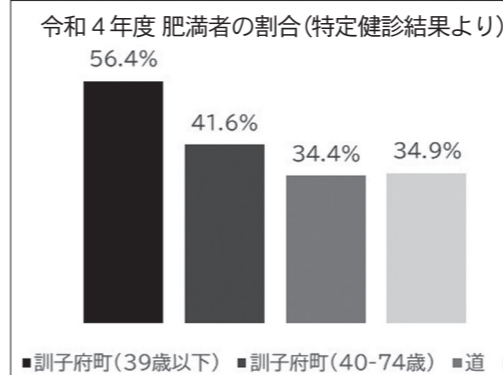
※ 沖縄県令和 5 年台風第 6 号災害義援金の受け付けは、昨年 11 月 30 日で終了しました。

■ 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

### ● 青年期の健康について ●

#### 青年期に健康な体の土台づくりをしましょう



- 今からできる青年期の健康づくり  
体重を毎日測定する、健康診断を受ける、早起きの習慣を身に着ける、スポーツセンターやジムに通う など

訓子府町は男女ともに肥満が健康課題となっていますが、若い世代での肥満の割合が高くなっています。

昨年 12 月 8 日に町スポーツセンターで「青年講座」が行われ、町内の農家や町職員などの青年が参加し、スポーツインストラクターの部田先生によるストレッチを行いました。

参加者からは「YouTube を見て運動するのもいいけれど、対面のほうが分かりやすい」などの感想が上げられました。

町では、青年向けの健康講座を開催しています。

町内在住、町内で勤務する青年の方は誰でも参加できます。興味のある方は、町福祉保健課または公民館へお申し込みください。

青年期 (10 代後半～30 代) は、就職や結婚、出産などのライフイベントにより環境が大きく変化する時期です。

生活の自由度が高くなり、自分自身の意思や行動が食生活や運動、睡眠などの健康につながるため、生活が乱れると、生活習慣病の予備群となりやすい年代でもあります。今後の人生をより充実して過ごすためにも、健康な体の土台づくりが大切です。

＼ 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	1月11日(木) 10時～11時30分、14時～15時30分
うさぎ・こぐまひろば	1月10日(水) 10時～11時30分
ちよこつとひだまり	1月23日(火) 14時～15時

◆ お知らせ ◆

延期となったミニ講座「こどもの栄養・おやつ」を 1 月 23 日(火)に開催します。申し込み締め切りは、1 月 9 日(火)です。

#### 第 7 回ミニ講座

#### 親子でクッキング

- とき 2月7日(水) 9時30分～11時30分
- ところ 町総合福祉センターうらら
- 申込み 1月31日(水)

各イベントの詳細は、上記 QR から 1 月号ひだまりをご覧ください。

#### 第 10 回ひだまりひろば

#### ひだまり新年会

- とき 1月19日(金) 9時45分～11時15分 (開場 9時30分)
- ところ 町子育て支援センター
- 申込み 1月15日(月)

#### 第 11 回ひだまりひろば

#### ファミリーデー

- とき 2月3日(土) 9時30分～11時30分
- ところ 町子育て支援センター
- 申込み 2月2日(金)