

くらしの 11月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	「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 くねっぶ歴史館(公民館 ☎47-2121) ○閉館日 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				■ひだまりひろば「やきいも大会」(9時30分ひだまり) ■功労者等顕彰式文化・スポーツ表彰式(10時公民館) ■秋の文化芸能発表会(13時30分公民館) ■パークゴルフ場終了日【文化の日】	
4	5	6	7	8	9	10
■KAPPAマスターズ水泳大会(8時30分カッパ) ※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	■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■訓高開校記念日	■居小開校記念日	■ジュニアスポーツプログラム(18時カッパ) ■夜間町長室開放	■老連輪投げ大会(9時30分公民館)	■ひだまりミニ講座「子ども向けパーティークッキング」(9時45分うらら) ■バス定期販売延長営業日(21時まで商工会)	■図書館こどもの日(10時図書館) ■管内商工会青年部50周年記念式典 ■温水プール終了日 ■税の書道展(～18日)
11	12	13	14	15	16	17
■居小学芸会(8時45分居小体育館) ■健康講演会(10時公民館)	■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら) ■居小振替休業日	■若がえり学級クラブ活動(10時公民館) ■しゃきとクラブ(10時公民館) ■ジュニアスポーツプログラム(18時公民館) ■青少年研修館落成式(19時青少年研修館)	■夜間納税相談・収納窓口開設			■訓高70周年記念式典(10時訓高体育館) ■訓高70周年記念祝賀会(13時30分公民館)
18	19	20	21	22	23	24
	■健康・栄養相談(①10時②13時30分うらら)	■びびよ教室(13時30分ひだまり) ■ジュニアスポーツプログラム(18時公民館) ■まちづくり推進会議(18時30分うらら)		■乳がん・子宮がん検診(①9時②12時30分うらら) ■ほっとなまちをつくり隊(13時30分公民館)	【勤労感謝の日】	■わくわく園発表会(3～5歳児)(8時30分公民館)
25	26	27	28	29	30	
■公民館講座「ベジスイーツ講座」(10時公民館)	■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)	■若がえり学級集合学習・クラブ活動(10時公民館) ■居小低学年参観日	■ジュニアスポーツプログラム(18時訓小)	■居小高学年参観日	■実践会長会議(15時農協)	
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						
使用料などの納期限 11月26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 11月30日 町営住宅使用料、定住促進住宅使用料、固定資産税(第3期)、国民健康保険税(第6期)、介護保険料(普通徴収第6期)、後期高齢者医療保険料(普通徴収第5期)						

健康だより

●今月は食生活①●

■食塩と病気の関係

人間の体の塩分濃度は、体の水分量の0.85%と一定に保たれなくてはなりません。0.8%でも1.0%でも生命に影響を与えます。右の表に1日の食塩摂取量の目標値を示しています。平成29年の国民健康栄養調査では、1日の平均食塩摂取量は男性で10.8g、女性で9.1gと目標値の男性で1日8g未満、女性で7g未満を超えています。



1日の食塩摂取量の目標値	
3～6g未満	腎臓疾患のある人(厚労省)
5g未満	WHO(世界保健機構)
6g未満	高血圧の治療を要する人(高血圧治療ガイドライン)
7g未満	健康な成人女性(厚労省)
8g未満	健康な成人男性(厚労省)

塩分の取り過ぎで起こる病気

- ①高血圧症……塩分濃度を一定に保つために、水分(尿や汗)の排せつを抑え、血液内の大量の体液交換が腎臓で行われます。そのときに血圧が高い状態が続き、高血圧症となります。
- ②腎臓疾患……塩分を排せつするために、腎臓は一生懸命ろ過作業を続けるため、腎臓に負担がかかり、ろ過機能が徐々に衰え腎機能が低下します。
- ③不整脈や心疾患…塩分は体内でナトリウムに変わり、カリウムと一緒に電気刺激を細胞に伝え、筋肉の収縮を行います。心臓は心筋に電気刺激が起こることで動いています。塩分過剰により電気刺激に異常を起こし、不整脈や狭心症、心筋梗塞を引き起こす要因となります。

すこやかに育ってください

青木 莉緒ちゃん 弥生 父・克典さん 母・あすかさん

笹森 楓香ちゃん 東町 父・世志夫さん 母・優子さん

尾形 祐吏ちゃん 大町 父・誠さん 母・亜衣さん

黒川 美湖ちゃん 日出町 父・正美さん 母・初美さん

荒沢 朋花ちゃん 栄町 父・直樹さん 母・美幸さん

いつまでもお幸せに

齊藤 義博さん 東幸町 石川 円香さん 東幸町

ごめい福をお祈りします

相馬 善治さん 95歳 福野 小坂ハルエさん 100歳 日出町 大竹 祥夫さん 85歳 栄町 伊藤政四郎さん 93歳 穂波 波多野 隆さん 69歳 旭町

※慶弔欄につきましては、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。

—9月11日から10月10日受付まで—

ご寄付ありがとうございます

▽香典返しにかえて

小坂 良子さん 日出町
大竹 玲子さん 栄町
佐藤 陽子さん 西幸町

相馬 保夫さん 福野
杉田 重則さん 日出

▽父がお世話になったため
波多野賢一さん 北見市
(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掲載しています。