# Monthly Schedule 今月のこよみ

主な予定を掲載しています

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ……記号の見方……<br>健～健診や子育て相談など<br>町～行政相談、人権相談<br>園～保育園開放など<br>子～子育て支援センター開放など<br>税～税の納期など<br>催～イベント、その他 | | | | 健乳がん・子宮がん検診（福祉センター・7:30～11:00／13:00～15:00）<br>子母親講座「調理実習」（川湯ふるさと館・10:00～13:00）【要事前申し込み】<br>町人権相談（公民館／川湯消防会館・13:00～15:00）<br>子ひなたぼっこ開放「0～3歳」（子育て支援センター・15:00～16:30） | 健乳がん・子宮がん検診（福祉センター・7:30～11:00／13:00～15:00）<br>子ひなたぼっこ開放「0～3歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30） | 催おはなしはらっぱ（図書館・13:00～） |
| 4 | 子ひなたぼっこ開放「0～1歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30）<br>健康相談（役場・10:00～16:00）<br>健母子手帳交付（役場・10:00～16:00） | 子ひなたぼっこ開放「2～3歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30）<br>健9・10カ月児相談（福祉センター・10:00～） | 園保育園開放「遊んDay」（おひさま保育園／川湯保育園・9:00～）<br>子ひなたぼっこ移動開放「0～3歳」（川湯ふるさと館・9:30～11:30） | 子母親講座「クリスマス制作」（子育て支援センター・10:00～11:30）<br>子ひなたぼっこ開放「0～3歳」（子育て支援センター・14:00～16:30） | 子ひなたぼっこ開放「0～3歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30） | 催おはなしはらっぱ（図書館・13:00～） |
| 11 | 子ひなたぼっこ開放「0～1歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30）<br>健康相談（役場・10:00～16:00）<br>健母子手帳交付（役場・10:00～16:00） | 子ひなたぼっこ開放「2～3歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30） | 園保育園開放「遊んDay」（おひさま保育園／川湯保育園・9:00～） | 子ひなたぼっこ開放「0～3歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30）<br>町行政相談（公民館・13:00～15:00） | 子親子遊び「クリスマス会」（子育て支援センター・10:00～11:30）【要事前申し込み】<br>子ひなたぼっこ開放「0～3歳」（子育て支援センター・14:00～16:30） | 催おはなしはらっぱ（図書館・13:00～）<br>催本田哲也さんおはなし会・原画展（公民館・13:30～15:30） |
| 18 | 子親子遊び「雪遊びしよう」（すずらんこども館・10:00～11:00）<br>健康相談（役場・10:00～16:00）<br>健母子手帳交付（役場・10:00～16:00） | 子ひなたぼっこ開放「2～3歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30） | 園保育園開放「遊んDay」（おひさま保育園／川湯保育園・9:00～）<br>健乳児・3歳児・4歳半児健診（福祉センター・9:15～）<br>健フッ素塗布（奥春別森の保育園・9:20～／福祉センター・10:00～） | 子親子遊び「こども館で遊ぼう」（すずらんこども館・10:00～11:00） | 天皇誕生日 | 催はらっぱスペシャル（図書館・13:00～） |
| 25 | 子ひなたぼっこ開放「0～1歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30）<br>健康相談（役場・10:00～16:00）<br>健母子手帳交付（役場・10:00～16:00）<br>税町・道民税4期、国民健康保険税7期、後期高齢者医療保険料7期、介護保険料4期納期限 | 子ひなたぼっこ開放「2～3歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30） | 園保育園開放「遊んDay」（おひさま保育園／川湯保育園・9:00～）<br>税夜間納税窓口開設（役場／川湯支所・20:00まで） | 子ひなたぼっこ開放「0～3歳」（子育て支援センター・9:30～11:30／14:00～16:30） | 子ひなたぼっこ開放「0～3歳」（子育て支援センター・9:30～11:30）【役場仕事納め】 | |

■問い合わせ先／健健康推進課☎482-2935 町環境生活課☎482-2934 税税務課☎482-2914 園おひさま保育園☎482-2444 子子育て支援センター「ひなたぼっこ」☎482-5667

## 人のうごき 【10月末現在】

●人口計 7,619人（マイナス12）
男 3,612人（マイナス9）
女 4,007人（マイナス3）
●世帯数 3,944世帯（マイナス4）

### お誕生おめでとうございます

武山 奈那（なな）ちゃん 女（桂丞）泉1

### お悔やみ申し上げます

伊藤 道子さん（93歳）弟子屈原野
須藤 尚史さん（79歳）美里4
相馬 務さん（82歳）泉2
沼田 昇さん（68歳）泉3
赤間つや子さん（90歳）美里2
半田 作一さん（89歳）熊牛原野
藤原 勝彦さん（100歳）奥春別原野
吉田千恵子さん（87歳）鈴蘭1

※お誕生、お悔やみは、10/1～10/31に弟子屈町に届け出をされた方のうち、掲載を希望された方のみ掲載しています。弟子屈町以外に届け出をされた方で掲載を希望される方は、役場環境生活課町民係までご連絡ください。

## 編集後記

▼保健師の指導のかいもなく今年の定期健診でも引っかかり、健康指導の継続が決定しました。指導により始めた運動も、台風などによりできない日が続き（言い訳ですが…）思うように体重を落とすことができず、昨年と変化のない残念な結果となりました。何かと誘惑の多い年末年始を迎えますが、今年は心を入れ替え、冬期間も運動を継続し頑張ります。（渋田）

▼思春期保健講座（18ページ）の安藤さんのお話はとても感動的で、私は毎年、取材時に泣いてしまいます。わが子を抱いたときの喜びや母親としての決意を思い出して泣き、怒鳴ってばかりの鬼母となってしまった現在を省みて泣き…。が、帰宅した途端に結局また怒鳴る。ということを毎年繰り返している、進歩のない私です。（宮田）



# エコのすすめ

小さなことからコツコツと！環境に配慮した行動の積み重ねが地球や家庭の「エコ」につながります。

### 「エコ」って…？

元々は「エコロジー」からきている和製英語です。エコロジーには生態学という意味があり、そこから「生態・環境に配慮した行動・活動」を行う際に使われるようになりました。

## 冬をより暖かく過ごすためのお得なエコ

厳しい寒さが続き、光熱費がかさむ季節です。今月は、冬をより暖かく過ごすためのお得なエコを紹介します。

### ① 体の温まる食材を食べて温まろう！

大根、ニンジン、ショウガ、トウガラシなどには、体を温める効果があります。鍋、おでん、スープなどで、おいしく食べて温まりましょう。

### ② 体の冷えやすい部分を温めよう！

寒さを感じやすい首や手首、足首などは、マフラーや手袋、厚手の靴下などを着用して重点的に温めましょう。保温素材の下着などを着るのも効果的です。

### ③ 窓からの冷気を防ごう！

ホームセンターで手軽に購入できる断熱シートやすき間テープを貼ったり、厚手で床に届く長さのカーテンを取り付けて、窓からの冷気を防ぎましょう。

### ④ 床からの寒さを防ごう！

じゅうたんを通して足元から寒さを感じることはありませんか？最近、ホームセンターでは、じゅうたんの下に敷く断熱シートなども販売されています。うまく活用して断熱効果をアップさせ、床からの寒さを防ぎましょう。

### ⑤ ウオームシェアで暖かく過ごそう！

家族や仲間がみんなで１つの部屋に集まれば、暖房費を節約しながら、コミュニケーションを深めることもできます。

この冬は、みんなで集まって暖かさを共有しながら、楽しく過ごしてみませんか？

１つでも実践すると、余分な光熱費を節約しながら体を温めることができてお得です。
無理をせず、できることから始めてみましょう！

問い合わせ先／役場環境生活課環境係☎４８２-２９３４（課直通）

# 歳末特別警戒を実施します！

師走を迎え、寒さも一段と増し、火災や事故が発生しやすい季節を迎えます。消防署・消防団では、災害の未然防止などを図るため、今年も下記の期間に消防車で町内の歳末特別警戒を実施します。

《歳末特別警戒日程》
▶期間／12月25日(日)～12月30日(金)　▶時間／20時～22時　▶区域／町内全域

## 防火ソフトバレーボール大会＆火の用心パークゴルフ大会

秋の火災予防運動期間中の行事として、10月23日(日)・10月30日(日)に防火スポーツ大会を開催。多数の皆さんの参加の下、盛大に開催することができました。結果は次のとおりです。(敬称略)

≪ソフトバレーボール≫
第１位／ドリーム摩周
第２位／ＧＯＧＯ
第３位／ＦＢ１

≪パークゴルフ大会≫
【男子の部】
第１位／野田　紀
第２位／舘山　政芳
第３位／石橋　和美
【女性の部】
第１位／寺崎　雅子
第２位／田畑　弓子
第３位／佐伯賀代子

パークゴルフ大会の様子

## 火事と救急は１１９番
## 弟子屈消防署・川湯支署

☎４８２-２０７３　☎４８３-２２１６
E-mail teshikaga.fire.119@bird.ocn.ne.jp
kawayufd@smile.ocn.ne.jp

11月６日までの出動件数
火災　弟子屈　３件
　　川湯　１件
救急　弟子屈　294件
　　川湯　110件