

町民カレンダー

7

行事予定		健康カレンダー	ごみ収集
1 (土)	年長児お泊り会(杉の子幼稚園 2日まで)		
2 (日)	北佐久消防協会第50回消防ポンプ操法大会・第31回ラッパ吹奏大会(佐久合同庁舎)		
3 (月)	プール開き(北小学校) 公民館・図書館・博物館・社会体育施設休館日 研修会休み(杉の子幼稚園)	骨密度健診(時間差受付 9:00~) 骨密度健診・子宮頸がん検診 (受付 12:45~13:15)	生ごみ
4 (火)	プール開き(たんぼぼ保育園・保育園つくしんぼ) つくしんぼの会(杉の子幼稚園) 5年生キャンプ(南小学校 5日まで)	骨密度健診(時間差受付 9:00~) 骨密度健診・子宮頸がん検診 (受付 12:45~13:15)	プラ製容器包装
5 (水)	集団下校(北小学校) プール開き(雪窓・やまゆり保育園) 心配ごと人権相談日(ハートピアみよた 9:00~12:00) おはなしの会(たんぼぼ保育園 10:00~)	骨密度健診(時間差受付 9:00~) 骨密度健診・子宮頸がん検診 (受付 12:45~13:15)	不燃ごみ
6 (木)	参観日(北小学校) ちいさいおともだちのおはなし会(図書館 10:30~) 避難訓練(保育園つくしんぼ) 5年生振替休日(南小学校)	骨密度健診(時間差受付 9:00~) 骨密度健診・子宮頸がん検診 (受付 12:45~13:15)	生ごみ
7 (金)	七夕まつり(雪窓・やまゆり・たんぼぼ保育園)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「憩いの家」は精神障害者の方のための家と働く場の間施設です。働くにはまだ自信がないけれど、家から一歩出てみたい方、日中の居場所として利用してみませんか。スタッフ一同、お待ちしております。 場所:やまゆり共同作業所 開所日時:月・水・金(休日を除く) 13:30~15:30</p> </div>	可燃ごみ
8 (土)	おはなし会(図書館 13:30~) つくしんぼの会(杉の子幼稚園)		
9 (日)			
10 (月)	公民館・図書館・博物館・社会体育施設休館日		生ごみ
11 (火)	補聴器出張修理巡回(人権啓発センター 10:40~11:20) 3学年保護者懇談会(中学校 18日まで)		プラ製容器包装
12 (水)	1学年宿泊学習(中学校 13日まで) 2学年職業体験学習(中学校 13日まで) 5年生キャンプ(北小学校 13日まで)	ふれあい教室(受付 9:15~9:30)	不燃ごみ
13 (木)	参観日(南小学校)		生ごみ
14 (金)	介護予防教室(エコールみよた 13:30~15:30) 1学年計画休業(中学校) 5年生休み(北小学校) 夏祭り(保育園つくしんぼ)		可燃ごみ
15 (土)	心配ごと相談日(ハートピアみよた 9:00~12:00) 第14回街かど福祉講演会(エコールみよた 13:30~16:00) 夏まつり会、つくしんぼの会(杉の子幼稚園)		
16 (日)	親子運動教室(町民芝生広場 15:30~)		
17 (月)			生ごみ
18 (火)	図書館・博物館休館日		プラ製容器包装
19 (水)	小さな朗読会(図書館 11:00~) リトミック(保育園つくしんぼ) 個人面談(11:00降園 杉の子幼稚園 24日まで)		不燃ごみ
20 (木)	夏のつどい(やまゆり保育園) ちいさいおともだちのおはなし会(図書館 10:30~)		生ごみ
21 (金)	夏のつどい(雪窓保育園)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>精神デイケア、精神障害者家族会定例会を開催しています。「精神デイケア」「精神障害者家族会」「憩いの家」についてのお問い合わせは、保健福祉課健康推進係(32)2554までお願いします。</p> </div>	可燃ごみ
22 (土)	ちびっこ裸足で運動会(町民芝生広場 9:00~) 昔がたりのおはなし会(図書館 10:30~) つくしんぼの会(杉の子幼稚園) 子どもと大人向けの写真教室(エコールみよた)		
23 (日)			
24 (月)	公民館・図書館・博物館休館日	マンモグラフィ検診(時間差受付 9:00~14:30)	生ごみ
25 (火)	1学期終業式(南・北小学校) 終業式(杉の子幼稚園) 心配ごと相談日(ハートピアみよた 9:00~12:00)	マンモグラフィ検診(時間差受付 9:00~14:30)	プラ製容器包装
26 (水)	1学期終業式(中学校) 自由登園(杉の子幼稚園 31日まで)		不燃ごみ
27 (木)	図書館休館日(館内整理日)	乳幼児健康相談(10:00~11:00) 10カ月児健康診査(受付 13:00~13:15)	生ごみ
28 (金)	じゃがいも掘り(たんぼぼ保育園 10:00~) 介護予防教室(エコールみよた 13:30~15:30) 誕生日会(保育園つくしんぼ)	1歳6カ月児健診(受付 13:00~13:15)	可燃ごみ
29 (土)	第45回信州御代田龍神まつり		
30 (日)	夏休み子ども映画会(エコールみよた 14:00~) 長野県消防協会第59回消防ポンプ操法大会・第26回ラッパ吹奏大会(中野市)		資源物
31 (月)	公民館・博物館休館日 図書館夏季特別開館		生ごみ

※健康カレンダーに掲載している事業は、保健センターで行っています。

みよた広報 やまゆり 2017年7月号(26)

日曜・祝祭日 緊急医 予定

緊急医は都合により変更になる場合があります。
 診療時間 医科：午前9時～午後5時 歯科：午前9時～正午
 (都合により変更になる場合があります。)

7月2日(日)	小諸地区医科	小諸地区歯科	浅ろく地区医科	浅ろく地区歯科	7月17日(月)	小諸地区医科	小諸地区歯科	浅ろく地区医科	浅ろく地区歯科
甘利医院 (22)0729 花岡レディースクリニック (23)4103	松永歯科医院 (23)8488	軽井沢病院 (45)5111			小諸厚生総合病院 (22)1070			あさま医院 (45)2518	おおくま歯科医院 (46)2525
7月9日(日)	小諸地区医科	小諸地区歯科	浅ろく地区医科	浅ろく地区歯科	7月23日(日)	小諸地区医科	小諸地区歯科	浅ろく地区医科	浅ろく地区歯科
小諸南城クリニック (26)5222 佐藤外科医院 (22)0334		軽井沢病院 (45)5111	あしたば歯科医院 (46)3101		由井医院 (22)0327 鳥山クリニック (26)0308	渡辺歯科医院 (23)1100		軽井沢病院 (45)5111	
7月16日(日)	小諸地区医科	小諸地区歯科	浅ろく地区医科	浅ろく地区歯科	7月30日(日)	小諸地区医科	小諸地区歯科	浅ろく地区医科	浅ろく地区歯科
須江医院 (22)2060 佐々木医院 (22)0503	木村歯科医院 (23)1515	軽井沢病院 (45)5111			小諸病院 (22)0250 田村医院 (22)0048			軽井沢病院 (45)5111	

戸籍の窓

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。
 ※世帯主名、区名は住民票に基づいています。

●人口 15,570人(先月比+6) 男 7,792人 女 7,778人 ●世帯数 6,840世帯(先月比+8) (6月1日現在)

編集後記

木々の葉が青々と茂り、信州の自然がみずみずしく輝く時季がやってきました。

それと同時に、新年度が始まって3ヶ月が経ち、ようやく一段落というタイミングかと思えます。特に新入学や新社会人の皆さんは、そろそろ緊張の糸が解けて疲れを感じる時期かもしれません。

先日カウンセリングを受ける機会があり、そこで日頃の疲れを癒すためのアドバイスをいただきましたの

で、ご紹介します。一番大事なことは、休息をとること。年齢や個人差はありますが、成人であれば6時間以上の睡眠がとれると良いとのこと。またその他に、夜に湯船に浸かって入浴し、身体の緊張をほぐすこと、朝起きたらすぐに太陽の光を浴びることも質の良い休息につながるそうです。

こう聞けば当たり前のことなのですが、忙しいとついおろそかにしてしまう「休息」。この機に見直して、夏に向けて元気をチャージしていけると良いですね。

町民課 とも係 高地

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。 ●総務課防災情報係

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字御代田2464-2 ☎0267(32)3111