


町民カレンダー

8

町民カレンダーはオフワーク通信で詳しくお知らせしています。

行事予定		健康カレンダー
1 (土)		
2 (日)		
3 (月)		
4 (火)	おはなしの会(たんぼぼ保育園)	
5 (水)		
6 (木)	にこにこ広場(やまゆり・雪窓保育園 9:30~) ちいさいおともだちのおはなし会 (フレンドリー図書館 10:30~) 心配ごと・人権相談日(ハートピアみよた 9:00~12:00)	
7 (金)	介護予防教室(エコールみよた 13:30~15:30)	
8 (土)	“こわ~い”おはなし会(エコールみよた 15:00~) つくしんぼの会(杉の子幼稚園)	
9 (日)		
10 (月)		
11 (火)	補聴器出張修理(人権啓発センター 10:40~11:20)	
12 (水)	救命手当の基礎実技講習会(たんぼぼ保育園)	
13 (木)	全児童館休館日(15日まで)	
14 (金)		
15 (土)	成人式(エコールみよた 受付12:30~) 心配ごと・行政相談日(ハートピアみよた 9:00~12:00)	 <p>小田井宿まつり 8月16日開催</p>
16 (日)	小田井宿まつり(正午~)	
17 (月)		
18 (火)		
19 (水)		2歳児すくすく教室(受付9:15~9:30)
20 (木)	ちいさいおともだちのおはなし会 (フレンドリー図書館 10:30~)	モグモグ教室(受付9:15~9:30) 3歳児健診(受付13:00~13:15)
21 (金)	介護予防教室(エコールみよた 13:30~15:30)	
22 (土)	夜の図書館 ミニコンサート (フレンドリー図書館 18:00~19:00) おはなし会(フレンドリー図書館 10:30~) つくしんぼの会(杉の子幼稚園)	
23 (日)		
24 (月)	始業式(杉の子幼稚園)	
25 (火)	心配ごと相談日(ハートピアみよた 9:00~12:00)	
26 (水)	ひだまりっこ(大林児童館)	乳幼児健康相談(10:00~11:00) 妊婦健康相談(予約制 10:00~11:00) 4ヵ月児健康診査(受付13:00~13:15)
27 (木)	フレンドリー図書館休館 ひだまりっこ(平和台児童館) お誕生会(たんぼぼ保育園)	
28 (金)	ひだまりっこ(東原児童館) ひまわり迷路交流会(たんぼぼ保育園 10:00~)	BCG予防接種(受付13:00~13:15)
29 (土)	児童館三館合同観劇会(エコールみよた 10:00~)	
30 (日)	資源ゴミ収集日	
31 (月)		

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ので、受診の際には緊急医テレホンサービスでご確認ください。
 フリーダイヤル **0120・890・421**

8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
佐藤外科医院 高橋内科医院		軽井沢病院	

8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
甘利医院 柳橋脳神経外科		御代田中央記念病院	

8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
油井医院 東小諸クリニック		御代田中央記念病院 あしたば歯科医院	

8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
小岩井整形外科 武重医院	浅川歯科医院	軽井沢病院	

8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
小諸厚生総合病院	甘利歯科医院	軽井沢病院	

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。

_____		すこやかに	_____	
氏	名	保護者	誕生日	区名

_____ おくやみ申し上げます _____

●人口 14,543人(先月比+18) 男 7,302人 女 7,241人 ●世帯数 5,796世帯(先月比+17) ●外国人登録者数 630人 (7月1日現在)

編集後記

表紙の写真は、北小学校3年生の玉ねぎ収穫体験の一場面です。この日は一年生も体験をしましたが、玉ねぎのでき方や、とり方などを知らない子どもにとって、この収穫体験は貴重なものになったことでしょう。

玉ねぎは、特有の辛みと切ったときに目がしみるのが特徴です。よく『玉ねぎは血をサラサラにする』といわれますが、このしみる成分が血液の凝固を抑制する働きがあり、血栓や動脈硬化の予防になるとのことです。

(生で使ったときが、一番効果が高く、切ってから1時間ほどおいたほうが、さらに効果が高まるそうです。でも成分が水に溶けやすいので注意。)

生活スタイルの変化や食文化の変化により、現代人は、野菜ばなれや果物ばなれが進んでいます。私は血液検査などで「内堀さんの血は少しドロドロだね～」ときつい言葉……。

バランスの良い食事と適度な運動を心がけ、実践したいものです。オニオンサラダを食べて血をサラサラにしないと！
 内堀

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 内線26番

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