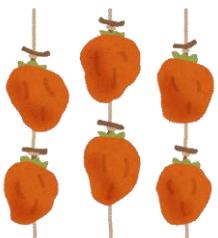


2025年 11月 NOVEMBER まちのかレンダー

役 場 (総務財政・議会・出納)
62-2511 (他の課は裏面へ)
総務財政課 (財政・税務)
62-2512

総合文化センター 62-2100
消防寿都支署 62-2119
町立寿都診療所 62-2411

日曜日 SUN	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT
秋は体調管理に気をつけましょう 一段と気温が下がり、冬の訪れを感じさせる季節になってきました。 冬に近づくにつれて、体調を崩す人や感染症に罹る人が増える傾向にあります。低温になることで、人間の免疫力は低下し、乾燥した空気によって気管支や喉が刺激され、咳や痛みが現れやすくなります。また、この環境はウイルスにとって生き延びやすく、増殖しやすいため、飛沫や空気にのって感染が広まっています。 体調を崩さないためには適切な温度と湿度が重要です。人間の体温は1°C下がるだけでも免疫力が30%も落ちるといわれているため、重ね着や暖房器具をうまく使い、体温を下げないようにしましょう。また、湿度に関しては、50%前後が理想とされており、湿度が高すぎてもカビの原因になってしまいます。そのため加湿器を設置するだけではなく、湿度計を見ながら環境を整え、体調管理を心掛けましょう！						
9 仏滅 	10 大安 ◇大型ごみ収集 (開進・岩崎地区) 13:00~ ※1週間前まで申込 ◇し尿収集 (大磯・新栄・渡島地区) ※1週間前まで申込 ◇英語教室 18:45~20:15 総合文化センター	11 赤口 ◇運転免許更新時講習 一般 13:00~14:00 違反 14:45~16:45 総合文化センター ◇し尿収集 (大磯・新栄・渡島地区)	12 先勝 ◇定例行政相談 13:30~15:30 総合文化センター	13 友引 ◇さわやか元気塾 「姿勢と動き」 19:15~20:15 総合体育館	14 先負 ◇運転免許更新時講習 優良 13:00~13:30 初回 14:15~16:15 総合文化センター ◇し尿収集 (大磯・新栄・渡島地区) ◇さわやか元気塾 「水中運動」 19:00~20:00 市民プール	15 仏滅 ◇寿都保育園発表会 9:00~ 総合文化センター 
5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負			
◇し尿収集 (矢追・政治地区)	◇さわやか元気塾 「姿勢と動き」 19:15~20:15 総合体育館	◇し尿収集 (矢追・政治地区) 19:00~20:00 市民プール	◇水彩画体験教室 「彩のアトリエ」 10:00~ 総合文化センター			

2025年11月～12月まちのかレンダー

施設課 62-2601
企業管理課
企画課 62-2608
町民課（医療住民） 62-2523
町民課（保健福祉） 62-2513
地域包括支援センター 75-7566
産業振興課 62-2602

日曜日 SUN	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT
16 大安 ◇いきいき健診 6:30～ 総合文化センター	17 赤口 ◇いきいき健診 6:30～ 総合文化センター	18 先勝 ◇いきいき健診 6:30～ 総合文化センター	19 友引 ◇し尿収集 (六条・開進・岩崎地区) 13:00～ ※1週間前まで申込	20 仏滅 ◇さわやか元気塾 「姿勢と動き」 19:15～20:15 総合体育館	21 大安 ◇矢追地区健康講座 10:30～11:30 矢追会館	22 赤口 
23 先勝 勤労感謝の日 	24 友引 振替休日 ◇大型ごみ収集 (六条・樽岸～磯谷地区) 13:00～ ※1週間前まで申込	25 先負 ◇乳幼児健診 13:00～ 総合文化センター	26 仏滅	27 大安 ◇さわやか元気塾 「姿勢と動き」 19:15～20:15 総合体育館	28 赤口 ◇さわやか元気塾 「水中運動」 19:00～20:00 市民プール	29 先勝
30 友引 ◇大型ごみ収集 (政治・矢追・大磯地区) 13:00～ ※1週間前まで申込	12/1 先負 ◇し尿収集 (樽岸・湯別地区)	2 仏滅 ◇し尿収集 (樽岸・湯別地区)	3 大安 ◇湯別地区健康講座 10:30～11:30 湯別会館	4 赤口 ◇さわやか元気塾 「動きを鍛える！」 「サーキットトレーニング」 19:15～20:15 総合体育館	5 先勝 ◇し尿収集 (樽岸・湯別地区)	6 友引 