

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
<p><b>秋といえば「食欲の秋」!</b></p> <p>「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」などさまざまな秋がありますが、1番に思い浮かべるのは「食欲の秋」ではないでしょうか。</p> <p>秋のおいしい食材を食べ過ぎて、「想像以上に体重が増えてしまった」なんてことは避けたいですね。</p> <p>旬の食材は栄養豊富なので、積極的に摂ること自体に問題はありますが、食べ過ぎてしまえば体重増加はまぬがれません。そこで気を付けたいのが、食事をとる時間・量・食材のバランスです。活動量が減る夜間帯に食事をとり過ぎないようにする、また腹八分を意識し、炭水化物だけでなく野菜やたんぱく質などもバランスよく摂るようにすると、体重増加をコントロールしやすくなります。</p> <p>食べ過ぎに気を付けながら、「食欲の秋」を楽しんでくださいね。</p>			<p>4 先負</p>	<p>5 仏滅</p> <p>◇さわやか元気塾 「シェイプエアロ」 19:15~20:15 総合体育館</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>&lt;以降の日程&gt;                      10月12日(木)                      19日(木)                      26日(木)                      11月 2日(木)</p> </div>	<p>6 大安</p> <p>◇にこにこ教室 (歌葉・磯谷地区) 10:00~11:30 活性化センター</p> <p>◇し尿収集 (樽岸・湯別地区)</p>	<p>7 赤口</p> 
<p>8 先勝</p> 	<p>9 友引</p> <p>スポーツの日 ◇大型ごみ収集 (開進・岩崎地区) 13:00~</p>	<p>10 先負</p> <p>◇大磯地区健康講座 10:00~ 大磯会館</p> <p>◇古紙回収 (六条~政治地区の 国道から山側)</p>	<p>11 仏滅</p> <p>◇にこにこ教室 (樽岸・湯別地区) 10:00~11:30 活性化センター</p> <p>◇定例行政相談 13:30~15:30 総合文化センター</p>	<p>12 大安</p> <p>◇すつつ子ども教室 「ドッチビーで遊ぼう」 14:50~15:50 総合体育館</p> <p>◇移動献血車巡回 時間・場所については、 お知らせガイド10月号を ご覧ください。</p>	<p>13 赤口</p>	<p>14 先勝</p> <p>◇すつつ子ども教室 秋の科学実験 「シャボン玉の 不思議」 13:00~15:00 総合文化センター</p>

# 2023年10月～11月まちのカレンダー

総務財政課（財政・税務） 62-2512  
 企画課 62-2608  
 施設課 62-2601  
 町民課（医療住民） 62-2523  
 町民課（保健福祉） 62-2513  
 企業管理課 62-2602  
 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
<b>15 先負</b> 16 仏滅 ◇英語教室 18:45～20:15 総合文化センター  ◇大型ごみ収集 （新栄・渡島地区） 13:00～  ◇し尿収集 （歌葉地区） ※1週間前まで申込	<b>16 仏滅</b> ◇英語教室 18:45～20:15 総合文化センター  ◇大型ごみ収集 （新栄・渡島地区） 13:00～  ◇し尿収集 （歌葉地区） ※1週間前まで申込	<b>17 大安</b> ◇軽スポーツ交流会 10:00～12:00 総合体育館  ◇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  ◇古紙回収 （六条～政治地区の 国道から海側）  ◇し尿収集 （歌葉地区）	<b>18 赤口</b> ◇特設行政相談 13:30～15:30 総合文化センター	<b>19 先勝</b> ◇2歳児歯科検診 9:30～ 総合文化センター  ◇にこにこ教室 （寿都地区） 10:00～11:30 活性化センター  ◇すつつ子ども教室 「ドッチビーで遊ぼう」 14:00～15:00 総合体育館	<b>20 友引</b> ◇定例法律相談 13:00～16:00 総合文化センター  ◇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 （歌葉地区）	<b>21 先負</b> 
<b>22 仏滅</b>	<b>23 大安</b> ◇大型ごみ収集 （六条・樽岸～磯谷地区） 13:00～  ◇し尿収集 （磯谷地区） ※1週間前まで申込	<b>24 赤口</b> ◇六開岩地区健康講座 10:00～ 六開岩会館  ◇古紙回収 （樽岸～磯谷地区）  ◇し尿収集 （磯谷地区）	<b>25 先勝</b>	<b>26 友引</b> ◇乳幼児・ 1歳6カ月児健診 12:30～ 総合文化センター  ◇すつつ子ども教室 「ドッチビーで遊ぼう」 14:50～15:50 総合体育館	<b>27 先負</b> ◇さわやか元気塾 「水中運動」 19:00～20:00 町民プール  ◇し尿収集 （磯谷地区）	<b>28 仏滅</b>
<b>29 大安</b>	<b>30 赤口</b> ◇秋の乳がん検診 8:00～ 総合文化センター	<b>31 先勝</b> 	<b>11/1 友引</b> ◇寿都町総合文化祭 ・作品展示 （～11/5）	<b>2 先負</b>	<b>3 仏滅</b> 文化の日	<b>4 大安</b>