2024年 10月 神無月 OCTOBER まちのカレンダー

役　場（総務財政・議会・出納）　62－2511
総務財政課（財政・税務）　62－2512（他の課は裏面へ）
消防寿都支署　62－2119
町立寿都診療所　62－2411
総合文化センター　62－2100

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
「スポーツの秋」は ダイエットのチャンス！ 朝晩のひんやりとした空気に秋の深まりを感じる季節となりました。「食欲の秋」「味覚の秋」など、秋はついつい食べ過ぎてしまう季節というイメージがあります。また、秋太りという言葉があるようにダイエットには不向きな季節と思われがちですが、実はそんなことはありません。 人が消費するエネルギーのうち基礎代謝は季節などによって変動します。体内で積極的に熱をつくる必要のない夏場は発散されるエネルギー量は少なくなります。基礎代謝の変動は気温の変化から少し遅れるため、夏の盛りのあと、つまり秋のはじめは基礎代謝が低くなることが秋太りの原因の一つと考えられています。 一方で、冬は寒さで体温が下がらないようにエネルギーを多く放出する時期で、秋は冬に向けて代謝が高まってくる時期と捉えることもできます。この時期に適度な運動をすることでさらに代謝が高まり、運動の効果が得やすくなると考えれば、秋はむしろダイエットを成功させる絶好のチャンスといえるのです！ おいしい食事を楽しんだ分、ジョギングやウォーキング、スイミングなどでしっかりと身体を動かして食欲の秋とスポーツの秋の両方を楽しみましょう。			**2　先勝**	**3　先負** ◇就学児健診 ９：００～ 総合文化センター ◇さわやか元気塾 「動く！ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ」 １９：１５～２０：１５ 総合体育館 ＜以降の日程＞ １０月１０日（木） １７日（木） ２４日（木）	**4　仏滅** ◇水中運動 １９：００～２０：００ 町民プール ◇し尿収集 （樽岸・湯別地区）	**5　大安** ＜以降の日程＞ １０月１１日（金） １８日（金） ２５日（金）
6　赤口 	**7　先勝** ◇さわやか元気塾 「筋ﾄﾚ＆ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ教室」 １９：１５～２０：１５ 総合体育館 ◇大型ごみ収集 （政泊・矢追・大磯地区） １３：００～ ◇し尿収集 （樽岸・湯別地区）	**8　友引** ◇軽スポーツ交流会 １０：００～１２：００ 総合体育館 ◇し尿収集 （樽岸・湯別地区）	**9　先負** ◇定例行政相談 １３：３０～１５：３０ 総合文化センター	**10　仏滅** ◇移動献血車巡回 時間・場所については、広報１０月号をご覧ください。	**11　大安** ◇にこにこ教室 （歌棄・横澗・磯谷地区） １０：００～１１：３０ 活性化センター	**12　赤口** ◇すっつ子ども教室 秋の科学実験 「充電して走らそう！ ブラシムシ？」 １３：００～１５：００ 総合文化センター

2024年 10月～11月 まちのカレンダー

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
13　先勝	**14　友引** スポーツの日 ◇大型ごみ収集 （開進・岩崎地区） １３：００～ ※１週間前まで申込	**15　先負** ◇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 （歌棄地区） ※１週間前まで申込	**16　仏滅** ◇にこにこ教室 （樽岸・湯別地区） １０：００～１１：３０ 活性化センター ◇歌棄・有戸・種前 地区健康講座 １０：３０～ 歌棄会館 ◇特設行政相談 １３：３０～１５：３０ 総合文化センター	**17　大安** ◇２歳児歯科検診 １０：００～ 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 ◇し尿収集 （歌棄地区）	**18　赤口** ◇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 （歌棄地区）	**19　先勝** ◇健康運動フェア １０：００～１２：００ 総合体育館
20　友引 	**21　先負** ◇さわやか元気塾 「筋ﾄﾚ＆ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ教室」 １９：１５～２０：１５ 総合体育館 ◇大型ごみ収集 （新栄・渡島地区） １３：００～ ※１週間前まで申込 ◇し尿収集 （磯谷地区） ※１週間前まで申込	**22　仏滅** ◇六開岩地区健康講座 １０：３０～ 六開岩会館 ◇し尿収集 （磯谷地区）	**23　大安**	**24　赤口** ◇乳幼児・ １歳６ヵ月児健診 １３：００～ 総合文化センター	**25　先勝** ◇秋の乳がん検診 ８：３０～ 総合文化センター ◇し尿収集 （磯谷地区）	**26　友引** ◇無料登記・法律相談 １０：００～１４：００ 総合文化センター
27　先負	**28　仏滅** ◇さわやか元気塾 「筋ﾄﾚ＆ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ教室」 １９：１５～２０：１５ 総合体育館 ◇大型ごみ収集 （六条・樽岸～磯谷地区） １３：００～ ※１週間前まで申込	**29　大安**	**30　赤口**	**31　先勝** 	**11/1　仏滅** ◇さわやか元気塾 「ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ相談日」 １９：００～２０：００ 総合体育館	**2　大安**