

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
夏バテを予防して 暑い夏を元気に過ごそう！ 晴れ渡った青空に、照り付けるような日差し、いよいよ本格的な夏がやってきましたね。 この時期になると暑い日が続く、食欲がない、眠れない、疲れが取れないなどの「夏バテ」の症状が出てきます。 「夏バテ」は、体の働きが正常に機能しなくなり起こる体調不良のことです。夏バテを予防するため、少量でもタンパク質やミネラルなどの栄養価が多く含まれる食事を取るように心がけましょう。また、睡眠時は、一晩中冷房をつけると体が冷えるので、扇風機の首振り機能を使ったり、寝具に冷感マットを使うなどの工夫をしましょう。十分に睡眠が確保できない場合は、20分程度の昼寝で補うよう対策を取り、暑い夏を乗り切りましょう。 			5 先負 ◇夏休みラジオ体操 7:00～ 新栄会館公園・矢追かもめ公園 ◇バビースミング 教室 10:30～11:30 町民プール	6 仏滅 ◇夏休みラジオ体操 7:00～ 新栄会館公園・矢追かもめ公園 ◇さわやか元気塾「リラックスストレッチ」 19:15～20:15 総合体育館	7 大安 ◇にこにこ教室（歌楽・磯谷地区） 10:00～11:30 活性化センター ◇し尿収集（樽岸・湯別地区）	8 赤口 
9 先勝 時間外当番 寿都診療所	10 友引 山の日 <以降の日程> 8月18日（火） 25日（火） 9月1日（火） ◇大型ごみ収集（開進・岩崎地区） 13:00～	11 先負 ◇ウィズコムカレッジ「古文書を読もう！」 19:00～20:30 総合文化センター ◇古紙回収（六条～政治地区の国道から山側）	12 仏滅 ◇定例行政相談 13:30～15:30 総合文化センター ◇バビースミング 教室 10:30～11:30 町民プール	13 大安 時間外当番 祁答院医院	14 赤口  時間外当番 寿都診療所	15 先勝 時間外当番 寿都診療所
時間外当番 寿都診療所	時間外当番 寿都診療所	時間外当番 寿都診療所	時間外当番 寿都診療所	時間外当番 祁答院医院	時間外当番 寿都診療所	時間外当番 寿都診療所

2020年 8月～9月

まちのカレンダー

総務財政課（財政・税務）

62-2512

施設課

62-2601

企業管理課

企画課

62-2608

町民課（住民福祉）62-2523

町民課（保健福祉）62-2513

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 友引 ◇さわやか元気塾 「アチイッ」体操 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 （歌棄地区） ※1週間前まで申込 時間外当番 寿都診療所	17 先負 ◇さわやか元気塾 「アチイッ」体操 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 （歌棄地区） ※1週間前まで申込 時間外当番 祁答院医院	18 仏滅 ◇古紙回収 （六条～政治地区の 国道から海側） ◇し尿収集 （歌棄地区） ◇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 時間外当番 寿都診療所	19 先勝 ◇無料登記・法律相談 10:00～12:00 13:00～15:00 総合文化センター 時間外当番 寿都診療所	20 友引 <以降の日程> 8月26日（水） 28日（金） 9月 2日（水） 4日（金） 時間外当番 祁答院医院	21 先負 ◇定例法律相談 13:00～16:00 総合文化センター ◇後期ジュニア 水泳教室 19:00～20:30 町民プール ◇し尿収集 （歌棄地区） ◇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 時間外当番 寿都診療所	22 仏滅 時間外当番 寿都診療所
23 大安 ◇島古丹稻荷神社 祭典（本祭）  時間外当番 寿都診療所	24 赤口 ◇大型ごみ収集 （六条・樽岸～磯谷地区） 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 時間外当番 祁答院医院	25 先勝 ◇新栄地区健康講座 10:00～ ふれあ～寿 ◇古紙回収 （樽岸～磯谷地区） ◇し尿収集 （磯谷地区） 時間外当番 寿都診療所	26 友引 ◇にこにこ教室 （樽岸・湯別地区） 10:00～11:30 活性化センター 時間外当番 寿都診療所	27 先負 ◇にこにこ教室 （寿都地区） 10:00～11:30 活性化センター 時間外当番 祁答院医院	28 仏滅 ◇バジル料理教室 18:30～ 総合文化センター ◇し尿収集 （磯谷地区） 時間外当番 寿都診療所	29 大安 ◇ブックフェスティバル 13:00～16:00 総合文化センター 時間外当番 寿都診療所
30 赤口 ◇湯出神社祭典（本祭） 時間外当番 寿都診療所	31 先勝 ◇さわやか元気塾 「アチイッ」体操 19:15～20:15 総合体育館 ◇し尿収集 （矢追・政治地区） ※1週間前まで申込 時間外当番 祁答院医院	9/1 友引 ◇矢追地区健康講座 10:00～ 矢追会館 ◇し尿収集 （矢追・政治地区） ※1週間前まで申込 時間外当番 寿都診療所	2 先負 時間外当番 寿都診療所	3 仏滅 ◇し尿収集 （矢追・政治地区） 時間外当番 祁答院医院	4 大安 ◇にこにこ教室 （歌棄・磯谷地区） 10:00～11:30 活性化センター ◇し尿収集 （矢追・政治地区） 時間外当番 寿都診療所	5 赤口 時間外当番 寿都診療所

