

2023年 8月 葉月 AUGUST まちのカレンダー

役 場 (総務財政・議会・出納)
62-2511 (他の課は裏面へ)
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
<p>食事で夏バテ予防をして 暑い夏を元気に過ごそう!</p> <p>照り付けるような日差しに暑さ、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、疲れが取れないなど「夏バテ」の症状が出てくるかと思えます。 夏バテに陥ると、そうめんやゼリーなど軽めのものを好んで食べる人が多いと思いますが、どうしても栄養が偏ってしまいます。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要で、カレーなど香辛料を利かせた料理や、しょうがや大葉などの香味野菜も、食欲を増進してくれるので夏バテ予防に効果的です。 自分にあった食材を取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。</p>			<p>2 先負</p> 	<p>3 仏滅</p>	<p>4 大安</p> <p>◇し尿収集 (樽岸・湯別地区)</p>	<p>5 赤口</p> <p>◇すつつ子ども教室 夏の科学実験 「寿都産の石で ぶんちんをつくろう!」 13:00~15:00 総合文化センター</p>
<p>6 先勝</p>	<p>7 友引</p> <p>◇さわやか元気塾 「筋力&コアトレーニング教室」 19:15~20:15 総合体育館</p> <p>◇大型ごみ収集 (政治・矢追・大磯地区) 13:00~</p> <p>◇し尿収集 (樽岸・湯別地区)</p>	<p>8 先負</p> <p>◇古紙回収 (六条~政治地区の 国道から山側)</p> <p>◇し尿収集 (樽岸・湯別地区)</p>	<p>9 仏滅</p> <p>◇定例行政相談 13:30~15:30 総合文化センター</p>	<p>10 大安</p>	<p>11 赤口</p> <p>山の日</p> 	<p>12 先勝</p>
<p>13 友引</p> 	<p>14 先負</p> <p>◇大型ごみ収集 (開進・岩崎地区) 13:00~ ※1週間前まで申込</p>	<p>15 仏滅</p> <p>◇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</p> <p>◇古紙回収 (六条~政治地区の 国道から海側)</p> <p>◇寿都漁港納涼 花火大会 20:00~ 寿都漁港</p>	<p>16 先勝</p>	<p>17 友引</p> <p>◇すつつ子ども教室 「レクをしながら おやつについて学ぼう!」 14:50~15:50 総合文化センター</p>	<p>18 先負</p> <p>◇定例法律相談 13:00~16:00 総合文化センター</p> <p>◇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</p> <p>◇し尿収集 (歌棄地区) ※1週間前まで申込</p>	<p>19 仏滅</p>

2023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 (医療福祉) 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
20 大安 ◇さわやか元気塾 「筋トレ&J-テ イネーション教室」 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 (歌棄地区)	21 赤口 ◇さわやか元気塾 「筋トレ&J-テ イネーション教室」 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 (歌棄地区)	22 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 (歌棄地区)	23 友引 	24 先負 ◇5歳児健診 12:30~ 総合文化センター	25 仏滅 ◇すっつ子ども教室 「レクをしながら おやつについて学ぼう！」 14:40~15:40 総合文化センター ◇し尿収集 (磯谷地区) ※1週間前まで申込	26 大安
27 赤口	28 先勝 ◇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)	29 友引 ◇矢追地区健康講座 10:00~ 矢追会館 ◇し尿収集 (磯谷地区)	30 先負 ◇後期ジュニア 水泳教室 19:00~20:30 町民プール <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <以降の日程> 9月 1日(金) 6日(水) 8日(金) 13日(水) </div>	31 仏滅 ◇すっつ子ども教室 「レクをしながら おやつについて学ぼう！」 14:50~15:50 総合文化センター	9/1 大安 ◇し尿収集 (矢追・政治地区) ※1週間前まで申込	2 赤口 ◇寿都保育園運動会 9:00~ 保育園園庭
3 先勝 ◇全町歩こう会 9:00~12:00 ※くわしくは、折込チラシを ご覧ください。	4 友引 ◇さわやか元気塾 「筋トレ&J-テ イネーション教室」 19:15~20:15 総合体育館 ◇大型ごみ収集 (政治・矢追・大磯地区) 13:00~ ※1週間前まで申込 ◇し尿収集 (政治・矢追地区)	5 先負 ◇し尿収集 (政治・矢追地区)	6 仏滅	7 大安 ◇さわやか元気塾 「やわらかからだ」 19:15~20:15 総合体育館	8 赤口	9 先勝 ◇ブックフェスティバル 10:00~ 総合文化センター ※くわしくは、広報8月号 4ページをご覧ください。