

2022年 7月 JULY まちのカレンダー

役 場（総務財政・議会・出納） 消防寿都支署 62-2119
62-2511（他の課は裏面へ） 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
暑い夏を元気に乗り切ろう！ 7月に入り、気温が高くなる日が多くなってきました。これからの時期は、室内外の温度差を感じることで、自律神経が乱れ、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感などの夏バテの症状が出てきます。 エアコンや扇風機などを上手に活用し、室内外の温度調節に気を付けるとともに、夏に不足しがちなタンパク質やビタミン、ミネラルなどが含まれる食材を意識して摂り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。 夏バテを予防するには日頃から生活習慣を整えておくことが大切です。本格的な暑さがやってくる前に普段の生活習慣を振り返って暑い夏を乗り切りましょう。 			6 先勝 ◇美谷地区健康講座 10:00～ 美谷会館	7 友引 ◇すつつ子ども教室 「サンドアート」 14:50～15:50 総合文化センター ◇さわやか元気塾 「筋トレと有酸素運動」 19:15～20:15 総合体育館	8 先負 ◇にこにこ教室 （歌葉・磯谷地区） 10:00～11:30 活性化センター ◇し尿収集 （大磯・新栄・渡島地区）	9 仏滅 
10 大安 	11 赤口 ◇大型ごみ収集 （開進・岩崎地区） 13:00～ ◇し尿収集 （大磯・新栄・渡島地区）	12 先勝 ◇し尿収集 （大磯・新栄・渡島地区）	13 友引 ◇定例行政相談 13:30～15:30 総合文化センター	14 先負 ◇すつつ子ども教室 「サンドアート」 14:50～15:50 総合文化センター ◇さわやか元気塾 「筋トレと有酸素運動」 19:15～20:15 総合体育館	15 仏滅 ◇「ハピ-スミシ」教室 10:30～11:30 町民プール ◇定例法律相談 13:00～16:00 総合文化センター ◇さわやか元気塾 「マシトレ-ニング」相談日 19:00～20:30 総合体育館 	16 大安

2022年 7月～8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
17 赤口 	18 先勝 海の日 ◇大型ごみ収集 （新栄・渡島地区） 13:00～ ※1週間前まで申込	19 友引 ◇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	20 先負 ◇にこにこ教室 （樽岸・湯別地区） 10:00～11:30 活性化センター ◇無料登記・法律相談 10:00～12:00 13:00～15:00 総合文化センター	21 仏滅 ◇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 「サンドアート」 14:50～15:50 総合文化センター ◇さわやか元気塾 「筋トレと 有酸素運動」 19:15～20:15 総合体育館	22 大安 ◇バビースイミング教室 10:30～11:30 町民プール ◇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	23 赤口 
24 先勝 	25 友引 ◇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 （六条・開進・岩崎地区） ※1週間前まで申込	26 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 ◇渡島地区健康講座 10:00～ 渡島会館 ◇し尿収集 （六条・開進・岩崎地区）	27 仏滅 <以降の日程> 7月27日（水） 28日（木） 29日（金）	28 大安 ◇5歳児健診 12:30～ 総合文化センター ◇さわやか元気塾 「筋トレと 有酸素運動」 19:15～20:15 総合体育館	29 先勝 ◇バビースイミング教室 10:30～11:30 町民プール ◇し尿収集 （六条・開進・岩崎地区）	30 友引 ◇すつつ子ども教室 夏の科学実験 「ハットボトルロケットを 作って飛ばそう」 13:00～15:00 総合文化センター
31 先負 	8/1 仏滅 ◇大型ごみ収集 （政治・矢追地区） 13:00～ ※1週間前まで申込	2 大安 	3 赤口 	4 先勝 ◇さわやか元気塾 「筋トレと 有酸素運動」 19:15～20:15 総合体育館	5 友引 ◇し尿収集 （樽岸・湯別地区） ※1週間前まで申込	6 先負