

# 協力 練磨



舟友祭 (舟形中学校)

# 10月

かなづき 神無月

2022 October

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 友引 ●地域安全の日 ●地区中体連新人後期大会
2 先負	3 仏滅 ●2学期始業式(舟形小) ●定期健康相談・母子手帳交付	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和4年2・3・4・5月生】	8 先負 寒露

9 仏滅 ●町スポーツフェスティバル (B&Gセンターほか)	10 大安 スポーツの日	11 赤口 ●ベビーマッサージ講座 (福祉避難所) ●全国地域安全運動(~20日)	12 先勝	13 友引 ●人間ドック	14 先負	15 仏滅 ●地域安全の日 ●小型家電および古着等回収 (役場前駐車場ほか)
16 大安	17 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付	18 先勝	19 友引	20 先負 土用 ●2歳児歯科健診 【令和2年9・10・11月生】 ●2歳6ヵ月児歯科健診 【令和2年3・4・5月生】	21 仏滅 ●人間ドック	22 大安 ●町総合防災訓練
23 赤口 霜降 ●めがみ学習発表会(舟形小)	24 先勝	25 仏滅	26 大安	27 赤口 ●読書週間(~11月9日) ●呼吸器検診 ●地域健診(福祉避難所)	28 先勝 ●乳児健診 【令和3年12月、令和4年1・6・7月生】	29 友引 ●舟友祭(舟形中)
30 先負	31 仏滅 ●子宮・乳がん検診					

## 5つの健康習慣でがんリスクを減らそう!

### がん予防は生活習慣の見直しから

がんを防ぐには、健康的な生活習慣を心掛けることがいちばん。今までの自分の生活を見直し、まずは次の健康習慣の1つでも実行してみましょう。最終的に5つの健康習慣の実施を目標にして、がん予防に取り組みましょう。



5つの健康習慣を心掛ければ、がんになるリスクは半減するといわれています。

### 適正飲酒 (1日あたりの飲酒量)



### 今月の納期

- ◆固定資産税第3期
  - ◆町県民税第3期
  - ◆介護保険料第4期
- .....10月31日(月)

### 若あゆ温泉休館日

10月12日(水)

### 若あゆ温泉お客様感謝デー

10月5日(水)・19日(水)

