2023
10
神無月 かんなづき

9 SEPTEMBER						
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

秋の集団健診（特定健診・後期高齢者健診）を受けましょう!!

10月21日(土)は今年最後の集団健診です。5月に健診を受けていない方は、ぜひ受けましょう。

健診では、身体計測・血圧測定・採血・心電図・眼底検査・尿検査を行います。

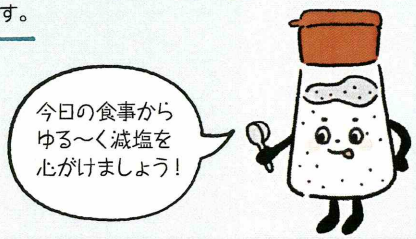
村では、昨年度より尿中推定塩分量検査をしています。

皆さんは1日にどれくらい塩分を摂っているでしょうか？

昨年度の村の平均塩分摂取量は**9.69g**でした。

長野県の塩分摂取量の目標は1日8g以下です。

だしの旨味や香辛料を利用したり、塩分の少ない調味料を使ったり日々の食事で減塩をしていきましょう。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 赤口 スポーツフェスティバル	2 先勝 国保税、各種料金9月分納入期限 憩いの日	3 友引 乳房エコー・マンモグラフィ検診（本城多目的ホール） ベビーマッサージ	4 先負 可燃物	5 仏滅 資源物 飲料缶 ロコトレ教室	6 大安 おひさまの森避難訓練	7 赤口 資源物 新聞 ペットボトル
8 先勝 寒露	9 友引 スポーツの日	10 先負 口座再振替日 キラリ☆アクア健康教室 ベビーマッサージ	11 仏滅 可燃物 7か月児相談	12 大安 不燃物 ガラス、陶磁器 その他くず、灰 生涯学習支援ボランティア実践講座	13 赤口 乳房エコー・マンモグラフィ検診（筑北村公民館） 農業委員会農地法関連届出締切	14 先勝 資源物 プラ製容器 段ボール 白トレイ
15 先負 ファーストブック（図書館）	16 仏滅 憩いの日	17 大安 ベビーマッサージ	18 赤口 可燃物	19 先勝 資源物 ビン ロコトレ教室	20 友引	21 先負 土用 資源物 紙容器 雑誌・古着 牛乳パック 特定健診・大腸検診（本城多目的ホール）
22 仏滅 家庭の日	23 大安	24 赤口 霜降 乳児健診 キッズビクス	25 先勝 可燃物 口座定期振替日	26 友引 ちょこトレ教室	27 先負	28 仏滅 ハロウィンおたのしみ会（図書館）
29 大安	30 赤口 おひさまの森英語であそぼう	31 先勝 住民税、国保税、各種料金10月分納入期限 キラリ☆アクア健康教室 ベビーマッサージ				

デジとしょ信州

筑北村図書館で登録受付中です!

電子書籍を、お手持ちのデバイスを使い、読むことが出来る図書館です。

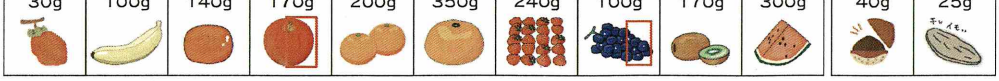
薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」NO!と断る勇気をもとう

10月1日から11月30日は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」を国と県で実施しています。

※都合により事業・行事の日程を変更する場合がありますので、村からのお知らせ等でご確認ください。

からだにとって無理のない果物の１日分の摂取量は80Kcal分です。（それぞれの果物の80Kcalの目安で皮付きの重さです）
果物ではないけれど、ついつい食べ過ぎてしまう芋と栗ご参考に‥

干し柿	バナナ	甘かき	りんご	みかん	はっさく	いちご	巨峰	キウイフルーツ	スイカ	甘栗	芋干し
30g	100g	140g	170g	200g	350g	240g	100g	170g	300g	40g	25g



下水道は大切なインフラ資産です。下水道を守るため、油や異物等を下水道に流すことがないようにしましょう。

11 NOVEMBER						
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		