

# 2018 11

平成30年

キラのび体操は何分あるか知ってる？  
 …… **3分40**♪  
 細胞レベルで体操してる？



## お酒の飲み過ぎに注意！

適度な飲酒量は、1日あたりアルコール量20gです。ビール中ビン1本500mlです。毎日沢山お酒を飲むと、生活習慣病（肥満・糖尿病・高血圧・アルコール性肝炎）を引き起こす原因にもなります。週に2日は、休肝日（肝臓を休める日）を設けましょう。



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日 ふるさとフェスタ (健康福祉祭)
				粗大ごみ搬入許可受付期間		
				可燃ごみ		
4 大安 ふるさとフェスタ 粗大ごみ搬入日	5 赤口	6 先勝 育児相談(支援センター)	7 友引	8 仏滅	9 大安 すくすく教室(支援センター)	10 赤口
可燃ごみ		プラスチック		可燃ごみ		不燃ごみ
11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝
				粗大ごみ搬入許可受付期間		
可燃ごみ		プラスチック		可燃ごみ		
18 友引 粗大ごみ搬入日	19 先負	20 仏滅 育児相談(保健センター) 歯っぴー相談	21 大安	22 赤口	23 先勝 勤労感謝の日	24 友引
可燃ごみ		プラスチック		可燃ごみ		不燃ごみ
25 先負	26 仏滅	27 大安 乳児健康診査 BCG予防接種	28 赤口	29 先勝	30 友引	1
				粗大ごみ搬入許可受付期間		
可燃ごみ		プラスチック		可燃ごみ		