



かわべえの健幸知恵袋

睡眠を上手にとって、ストレスを跳ね返そう！

睡眠は1日働いた脳を休ませるために必要じゃ。肌や内臓の修復を行う成長ホルモンは、入眠後3時間の間に多く分泌されるので、特にこの時間帯の睡眠が深くて良質なことが大切なのじゃ。よい睡眠をとるコツをそっと伝授するかな。

- コツ1** 睡眠の1時間前に入浴を済ませると気持ちよく眠れるそうじゃ。
- コツ2** 寝る前のスマホやパソコンの光は、眠りによくないので控えるのじゃ。
- コツ3** よい睡眠をとるためには、寝酒は控えたほうがよさそうじゃのう。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>年賀はがき 売っています！ 11月～12月</p> <p>お買い求めは出納室へ (役場1階1番窓口)</p>	<p>1 大安</p> <p>中山菊花展(～8日)</p>	<p>2 赤口</p> <p>乳幼児相談 小見野着物着付教室⑤</p>	<p>3 先勝</p> <p>文化の日 かわじまスポーツチャレンジ2021 第29回川島町生涯学習町民ふれあいフェスティバル</p>	<p>4 友引</p> <p>つくしんぼ教室</p>	<p>5 仏滅</p> <p>ノーテレビ・ノーゲームの日</p> <p>三保谷文化祭(～7日) 小見野インディアカ教室②</p>	<p>6 大安</p>
<p>7 赤口</p> <p>レディース検診 中山ふらばーる秋季練習会 伊草自主防災訓練 三保谷ソフトボール大会 八ツ保ハイキング 小見野インディアカ大会</p>	<p>8 先勝</p>	<p>9 友引</p> <p>小見野着物着付教室⑥</p>	<p>10 先負</p> <p>川島町地区対抗ゴルフ大会 伊草県内研修 行政、法律相談、人権相談</p>	<p>11 仏滅</p>	<p>12 大安</p> <p>出丸ソフトバレー大会</p>	<p>13 赤口</p> <p>八ツ保健康教室</p>
<p>14 先勝</p>	<p>15 友引</p> <p>ノーテレビ・ノーゲームの日</p>	<p>16 先負</p> <p>赤ちゃんサロン 小見野着物着付教室⑦ シルバー人材センター入会説明会</p>	<p>17 仏滅</p> <p>こころの相談・ソーシャルクラブ</p>	<p>18 大安</p> <p>1歳6か月児健診</p>	<p>19 赤口</p> <p>レディース検診</p>	<p>20 先勝</p>
<p>21 友引</p> <p>中山七つの祝い</p>	<p>22 先負</p>	<p>23 仏滅</p> <p>勤労感謝の日 第42回川島町農業商工祭 7人制サッカー大会 小見野着物着付教室⑧</p>	<p>24 大安</p> <p>発達相談(ことば)</p>	<p>25 赤口</p> <p>ノーテレビ・ノーゲームの日</p> <p>3歳児健診</p>	<p>26 先勝</p>	<p>27 友引</p>
<p>28 先負</p> <p>中山茶会、伊草ふらばーる大会 八ツ保インディアカ大会 小見野教養講座①</p>	<p>29 仏滅</p>	<p>30 大安</p> <p>レディース検診 小見野着物着付教室⑨</p>	<p>10月</p> <p>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 31</p>	<p>12月</p> <p>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 31</p>	<p>税金等の納期のお知らせ</p> <p>11月26日(金) 水道・下水道使用料 口座振替日</p> <p>11月30日(火) 国民健康保険税第5期 介護保険料第5期 後期高齢者医療保険料第5期 保育園保育料・副食費口座振替日</p>	



土曜ごみ受付
環境センター
(9時～11時30分)



こころの相談・
ソーシャルクラブ
(おとなの健康参照)



今月の行事



学校の行事



乳幼児健診・相談等
(こどもの健康参照)



生涯学習



特定健診・がん検診
(おとなの健康参照)



公民館講座

令和3年度 川島町健診(検診)のお知らせについては、健診のご案内ページ参照
(申込みハガキは最終ページに添付されています。)

