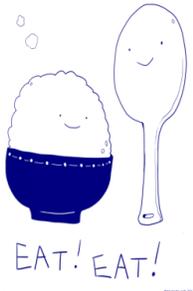


日	月	火	水	木	金	土	
					1 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	2 英会話教室 医療バス(田浪) 配食	3 ジュニアスポーツ 小中学校漢字検定 土曜茶話会山の家
					燃えるごみ		
4 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 さとう医院(北房) 0866-52-9898	5 配食	6 乳幼児健診 人権行政相談 歯科午後休診 医療バス(野土路)	7 すくすく広場 スマイルサロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食	8 スマトレ教室 (午前・午後) 内科休診	9 英会話教室 医療バス(田浪) 配食	10 土曜茶話会山の家	
新庄持ち込み日	新聞・雑誌等	燃えるごみ	カン類	ビン類	燃えるごみ		
11 新庄村合同運動会  ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 中井医院(勝山) 44-4848	12 小中学校 振替休業日 配食	13 小学校部活動 下校ボランティア 医療バス(野土路)	14 朝学習ボランティア 小学校稲刈り体験 鍛冶屋サロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食	15 スマトレ教室 (午前・午後・夜) 歯科休診	16 英会話教室 医療バス(田浪) 配食	17 歯科休診 ジュニアスポーツ 土曜茶話会山の家	
	プラ容器・製品	燃えるごみ		陶器類・蛍光管・電池	燃えるごみ		
18 ◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 牧原医院(北房) 0866-52-2469	19 敬老の日 ◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 金田病院(落合) 52-1191 杉山医院(久世) 42-5012	20 すくすくカフェ 医療バス(野土路)	21 朝学習ボランティア 生け花教室 スマイルサロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食	22 スマトレ教室 (午前・午後) 小学校脱穀体験	23 秋分の日 ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 廣恵医院(北房) 0866-52-5020	24 真庭支部 秋季総合体育大会 土曜茶話会山の家	
北部持ち込み日	新聞・雑誌等	燃えるごみ	カン類	金属類・小型家電	燃えるごみ		
25 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 まつうら医院(久世) 42-5686	26 配食	27 小学校部活動 下校ボランティア 真庭地域老人クラブ スポーツ大会 医療バス(野土路)	28 朝学習ボランティア 鍛冶屋サロン ものづくりサロン 医療バス(大所) 配食	29 スマトレ教室 (午前・午後・夜)	30 後期高齢者保険料 ・介護保険料・ 国保税納期限 小学校社会見学 英会話教室 医療バス(田浪) 配食		
	プラ容器・製品	燃えるごみ	ペットボトル		燃えるごみ		

**朝ごはんを  
食べると  
★イイ★こと  
いっぱい☀**



**★目覚めがイイ★**  
朝ごはんを食べると脳や体に  
エネルギーがいきわたり、  
シャキッと  
目覚めることができます。



**★お腹にイイ★**  
朝ごはんを食べることで  
朝から胃腸の働きが  
活発になり、便秘解消に  
つながります。

**★頭にイイ★**  
ブドウ糖は脳の活動を活発に  
するため、朝ごはんブドウ糖を  
しっかり吸収すると脳に  
エネルギーがいきわたり、仕事や  
勉強に良い影響を与えます。



**★お肌にイイ★**  
朝ごはんブドウ糖・ビタミン・ミネラル  
などを摂取することで、お肌の  
健康維持に必要な栄養素を  
補うことができます。

**★体にイイ★**  
朝ごはんを「ごはん食」にすると腹持ちが  
良く、余計な間食をすることも少なくなり  
ダイエットに効果的といえます。  
また、お昼にお腹が空きすぎてどか食い  
してしまうのを防ぐことができます。