

# 領内出張所だより

90



あしもとにある秋

平成 29 年  
(2017 年)





# 11月5日に 領内秋まつり



晴天に恵まれ 和やかな  
出店・出展・スタッフの





# が開催されました！！

ひとときでした  
皆さま お疲れさまでした！



趣味の作品の発表展示 ～ 1階廊下および小会議室にて～



今月の催し

ご協力ください!

宮川小学校PTAによる

## 12月3日(日) リサイクル資源回収

※ 10月29日(日)の予定でしたが、再度延期になりました。

新聞紙

広告

雑誌

ダンボール

アルミ缶



各地区の **ごみステーション**へ 出してください

## 12月10日(日) 相可高校 吹奏楽部 演奏会

開場 13時30分 開演 14時

頌内地域総合センター 体育館

文化協会による交流企画です

お誘い合わせて みなさんでお越しください!

## 12月1日(金) ~ 12月10日(日)

### 年末の交通安全県民運動

余裕を持ってお出掛けしましょう

あとがき

この一ヶ月でめっきり寒くなり、朝夕の冷え込みがきつくなってきました。体調管理が難しい季節です。

これからの時期は、屋外より屋内にいる時の対策が肝要です。特に居間からトイレや浴室に移動する際には急激な温度差に気を付けなくてはなりません。外出着も大切ですが、部屋着を見直してみてください。

人が眠りに就くには自ら体温を下げるそうです。なので寝具やパジャマが過剰になっていると、快適な睡眠がとれない場合もあるとのこと。

そして、起きていても就寝中でも「乾燥注意」です。こまめに湿度を加えるなど、この季節を乗り切りましょう。

石油ストーブにやかんが乗っていて窓ガラスが曇る光景が子供の頃ありました。今は加湿器という安全な機器が流通していて、防火対策にも良いので安心して使えます。