

冬休み期間は「早寝・早起き・朝ごはん」運動！

《元気な子どもの3要素》

- ①「運動」からだを動かす
- ②「栄養」しっかり朝ごはん
- ③「睡眠」夜は早めにお休みなさい

12月から1月は、子どもたちの生活リズムの向上を目的とした「早寝・早起き・朝ごはん」運動啓発強化期間です。冬休み期間中は子どもたちの生活リズムが乱れがちですが、子どもたちが毎日を元気に楽しく過ごし、健やかに成長していくために早寝早起きや朝ごはんをきちんと食べること、テレビやゲームの時間を減らして学習や運動を行うなどの基本的な生活習慣を身につけることはとても大切なことです。期間中は、家族みんなでこの運動に積極的に取り組み、健康的な良いリズムを維持して冬休みを過ごしましょう。

18歳から大人！

若者を狙った悪質な商法に注意しましょう

1. 定期購入
2. 美容医療
3. もうけ話(情報商材、マルチ商法、暗号資産等)

- ・ 怪しい話は、はっきり断りましょう。
- ・ 投資には必ずリスクがあります。
- ・ クレジットカードでの高額決済や借金をしてまで契約しない。
- ・ 被害者の立場から加害者に(友達を失うことに) なってしまうことも。
- ・ 暗号資産で取引する場合は、取引先の業者が無登録の暗号資産交換業者等でないか確認しましょう。

【年始の図書室の利用について】

- ・ 1/6(火) 8:30～17:00(時間短縮開室)
- ・ 1/7(水) より通常通りの開室

第42回愛別町雪中ソフトボール大会！

「積雪がしまって固まる3月にソフトボールをして遊んだ」というエピソードから発案され、ユニークなルールでプレーすることでも馴染み深いこの大会は、今年で42回目を迎えます。「見るもよし・プレーするもよし」、深い雪で覆われたグラウンドを駆け回り、心地よい汗を流しましょう。

皆さんの参加をお待ちしています。

▷日時: 3/1(日)

▷会場: 総合スポーツ公園内(あいべつ球場・山村広場)

▷参加料: 1チーム10,000円(傷害保険料含む)

▷申込期限: 1/7(水)～1/30(金)

※参加申込書に必要事項をご記入のうえ、下記までお申し込みください。(先着30チーム)



■申し込み・問い合わせ先

愛別町雪中ソフトボール大会事務局
(教育委員会社会教育係)

☎6-5115 [FAX]6-4187



詳細確認・
参加申込書の
ダウンロード
は HPから

図書室 information

本を寄贈していただきました！

愛別ライオンズクラブより、公民館図書室へ児童書を寄贈していただきました。ご厚意に感謝申し上げます。

【寄贈いただいた児童書】

大ピンチずかん3・ネズミくんの絵本各種・つかめ理科ダマン各種・アニメコミックおしりたんてい各種・おしごとそうだんセンター 等 合計39冊



【図書室の開室時間について】

平日(月～金) 8:30～19:00
土・日・祝日 8:30～17:00