

恵庭市営住宅広報誌



No. 3

秋号
2026年10月

<編集・発行>

恵庭市営住宅窓口センター

〒061-1446

恵庭市末広町156-2

☎ 0120-002-550

窓口 平日 8:45~17:15

紅葉の時期を迎えて

食欲の秋と言われるほど一年の中で秋は収穫や旬を迎える時期であり、サンマや栗など食べ物が美味しい季節です。また、山や木々が赤や黄色などに色づき紅葉が美しく、他にも読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、楽しみも多いかと思います。

季節的には温かみを感じる日もあれば気温が下がり肌寒い日もあるなど自律神経が乱れやすい時期なので、疲労や倦怠感・不眠など身体への影響もあるそうです。

カーディガンなど脱ぎ着しやすい服装を身に着けるなど体調維持に努めましょう。



**注意: 今シーズンインフルエンザが
すでに流行しています。**

乾燥が進み免疫力が低下する時期なので、こまめな水分補給・うがい・手洗い、消毒をおこなうなど感染対策をおこないましょう。

(体調などに不安がない方は予防接種も有効です)

日本ハムの特別講演

8月30日(日)恵み野会館で「日本ハムの
カスタマーコミュニケーション」特別講演を
をおこないました。

食品開発による食物アレルギーへの取り
組み、食品ロスの削減、子供たちに料理を
する楽しさ、食べる喜び、命を頂くことの
感謝など食育の話もあり参加した方から
「参加してよかった」「勉強になりました」
「感銘を受けました」 など大変好評でした。



日本ハムカスタマーコミュニケーション(株)
カスタマーサービス事業部

宮本 雅宏 講師