

10月の『皆さんの参加等をお待ちしている行事』のお知らせ

町では、町民の皆さんの健康と体力の維持増進・趣味の助長と生涯学習の場の提供などの各種事業を行っています。ぜひ、ご参加下さい。

	行政センター（役場）	（代表）	68-2111	Fax(役場共通)	68-2285	保健センター（福祉課）		
		総務課	68-2111			保健指導係・介護福祉係・子育て支援係	69-2100	Fax68-2289
		住民課	68-2112	出納室	68-2299	地域包括支援センター（保健センター内）	68-2288	
		建設課	68-2113	農業委員会	68-2298	社会福祉協議会（多世代交流施設えみる内）	74-4171	Fax74-6648
		産業課	68-2114	議会事務局	68-2299	農村センター（社会教育係）	68-2166	Fax68-2976
						海洋センター（社会教育係）	68-2323	

日	曜	行事名等（場所・時間・申込み及び問い合わせ先）
1	木	リラックスママ(保健センター 10:00～11:30 子育て支援係)
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	生き生きの会（鶴沼改善センター 10:00～11:30 介護福祉係） やすらぎ健康相談(保健センター 9:00～11:00 保健指導係)
6	火	
7	水	貯筋教室(ふるさと活性化センター 9:30～11:30 介護福祉係)
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	祝	介護予防の日(ふるさと活性化センター 10:00～13:00 介護福祉係)
13	火	
14	水	貯筋教室(ふるさと活性化センター 9:30～11:30 介護福祉係)
15	木	
16	金	特定・若者・エキノコックス・後期高齢者健診・骨粗・各がん検診 (保健センター 6:00～ 保健指導係)
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	粗大ごみ収集予定日(申込は10月13日(火)まで 生活係 68-2112) 介護予防の日(鶴沼改善センター 10:00～13:00 介護福祉係)
21	水	貯筋教室(ふるさと活性化センター 9:30～11:30 介護福祉係)
22	木	減る脂－(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:30～20:00 保健指導係)
23	金	
24	土	介護予防の日(晩生内地区コミュニティセンター 13:00～16:00 介護福祉係)
25	日	浦臼町民文化祭・町民ふれあい芸術鑑賞会（農村センター 社会教育係）
26	月	生き生きの会（ふるさと活性化センター 10:00～11:30 介護福祉係）
27	火	子育てほっとサロン（保健センター 10:00～12:00 子育て支援係）
28	水	貯筋教室(ふるさと活性化センター 9:30～11:30 介護福祉係)
29	木	弁護士無料法律相談(行政センター 14:00～16:00) 事前予約が必要(予約締切10月27日(火)まで)住民係 68-2112 減る脂－(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:30～20:00 保健指導係)
30	金	
31	土	ふるさと運動公園野球場・パークゴルフ場・郷土史料館 終了

行事の主な内容等

保健師からのお知らせ〔保健指導係〕

行 事 名	内 容
やすらぎ健康相談	血圧測定、尿検査、病気についての相談など体の状況だけではなく、落ち込みやすい、何もしたくない、物忘れがひどいなど、心の相談にも応じます。
特定・若者・後期高齢者健診・がん検診	年に一度健診を受け、生活習慣病の予防や病気の早期発見をすることが大切です。お申し込みが済んでいる方は、忘れずに受診しましょう。
減る脂－(ヘルシー)運動教室	夜間の教室を開催します。ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動で運動不足解消を図ります。対象は、概ね20～50歳代の町民です。日中の教室に参加出来ない方、ぜひご参加お待ちしております。
こころの健康相談（滝川保健所）	やる気が出ない、不眠が続く、人間関係に悩んでいる、物忘れが多くなった、ギャンブルのこと、お酒のトラブル、引きこもりや思春期のこと、高次脳機能障害に関する事など、こどもからお年寄りまで、心の悩みを持つご本人やご家族など周囲の方々の相談に、精神科医師と保健師が応じます。プライバシーの保護、秘密は厳守します。

こども家庭センターからのお知らせ〔子育て支援係〕

行 事 名	内 容
リラックスママ	インストラクターの指導のもと、疲れた身体を癒やす「ゆるストレッチ」をします。日頃、家事や育児に頑張っているお母さんが対象です。小さなお子さんはスタッフが託抱します。
子育てほっとサロン	妊婦さん、高校3年生までのお子さんを育てているお母さんやそのお子さんを対象に、お母さん同士ゆっくりおしゃべりして過ごす場です。時間内は出入り自由です。

介護福祉係からのお知らせ

行 事 名	内 容
介護予防の日	各地区の施設を開放して高齢者が自主的に集い、閉じこもり予防を目的とした日です。過ごし方は利用者の自由です。地域の方々と支え合い、有効に活用してください。利用希望者は介護福祉係までご連絡ください。
続けて元気！貯筋教室	65歳以上の方であれば、足腰の筋力に不安を感じている方や今以上に筋力をつけたいと思っている方など誰でも参加可能です。詳しくは介護福祉係までお問い合わせください。
生き生きの会	健康運動指導士による運動や講話を行ったり、自宅でできる運動の紹介を行います。

社会福祉協議会からのお知らせ

心配ごと相談所	電話予約にて随時受け付けています （TEL74-4171 社会福祉協議会）
ワークショップ	10月1日(木)ボランティアさんが主体のワークショップで材料費が別途かかります。
体操の日	10月19日(月)ボランティアさんが中心で簡単な体操をします。
カフェえみる	10月28日(水)ボランティアさんが提供するお手頃価格のカフェでメニューは毎月変わります。

定例行政相談所

と き 10月14日(水) 13:00～15:00
と ころ 多世代交流施設えみる
相談は電話でも受付しております。秘密は厳守されます。
総務省行政相談委員 笹木 政廣 68-2952