


11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） 総務課	68-2111	Fax68-2285	保健センター（長寿福祉課保健指導係・介護福祉係・子育て支援係）	69-2100	Fax68-2289
	産業振興課	68-2114		地域包括支援センター（保健センター内）	68-2288	
	建設課	68-2113		社会福祉協議会（保健センター内）	69-2188	Fax68-2289
	くらし応援課	68-2112		農村センター（社会教育係）	68-2166	Fax68-2976
	議会事務局	68-2299		海洋センター（社会教育係）	68-2323	
	農業委員会	68-2298	出納室	68-2297		

日	曜	行事名等（場所・時間・申込み及び問い合わせ先）
1	日	
2	月	リラクスママ(保健センター 10:00~11:30 子育て支援係)
3	祝	
4	水	
5	木	
6	金	いきいきの会(鶴沼改善センター 9:30~11:00 介護福祉係)
7	土	
8	日	
9	月	やすらぎ健康相談(保健センター 9:00~11:00 保健指導係) 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)
10	火	いきいきの会(晩生内地区コミュニティセンター 10:00~11:30 介護福祉係)
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	粗大ごみ収集予定日(申込は、11月10日(火)迄 生活係 68-2112) 乳幼児健診・歯科健診・フッ素塗布(保健センター 12:30~ 子育て支援係)
18	水	オンブズパーソン相談日(保健センター 13:00~15:00 介護福祉係) 行政相談日(保健センター 13:00~15:00)
19	木	筋力アップ・脂肪ダウン スポーツ教室(保健センター 9:15~11:30 保健指導係) 男性のための健康教室(保健センター 13:00~15:00 保健指導係)
20	金	介護予防の日(鶴沼改善センター 10:00~13:00 介護福祉係)
21	土	
22	日	
23	祝	
24	火	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	水	
26	木	弁護士無料法律相談(行政センター 13:00~15:00 住民係) 筋力アップ・脂肪ダウン スポーツ教室(保健センター 9:30~11:30 保健指導係) 男性のための健康教室(保健センター 13:00~15:00 保健指導係) 減る脂(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:00~20:00 保健指導係)
27	金	バス健診(北海道対がん協会(検診センター) 保健指導係) 女性なんでも体験講座(ピースアクセサリ-体験講座)(農村センター 10:00~12:00 社会教育係)
28	土	
29	日	
30	月	

行事の主な内容等

保健師からののお知らせ〔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等体の状況だけでなく、落ち込みやすい、何もしたくない、物忘れがひどい等の心の相談にも応じます。
筋力アップ・脂肪ダウンスポーツ教室	冬場の運動不足解消・生活習慣病予防の為に身体の動きにあわせてリズム体操ストレッチ体操をおこないます。
男性のための健康教室	男性の方を対象とした教室です。春にむけて筋肉をほぐすストレッチや筋力トレーニング、代謝をあげる有酸素運動等を行います。
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、有酸素運動で冬場の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。日中の教室に参加できない方、ぜひご参加お待ちしております。
バス健診	浦臼から北海道対がん協会(検診センター)へ送迎バスで行き、健(検)診を受けます。ご希望の方は、10月29日(木)までにご連絡下さい。

子育て世代包括支援センターからののお知らせ〔子育て支援係〕

行事名	内容
乳幼児健診	対象月齢は、3~4ヶ月、6~7ヶ月、9~10ヶ月、1歳~1歳1ヶ月、1歳6ヶ月~1歳7ヶ月、2歳~2歳1ヶ月、3歳~3歳1ヶ月です。それ以外で受診したい人は、前日までに連絡を下さい。
歯科健診・フッ素塗布	1歳から就学前の幼児と未就学児の保護者、妊娠中の方が対象です。ご希望の方は前日までにご連絡ください。
リラクスママ	インストラクターの指導のもと、カラダを元気にする「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児します。

介護福祉係からののお知らせ

行事名	内容
いきいきの会	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。
介護予防の日	各地区の施設を開放し、高齢者が自主的に集うことにより、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、有効な活用を期待しています。利用希望の方は介護福祉係までご連絡下さい。
オンブズパーソン相談日	要介護認定についての疑問、サービス利用についての不満等、介護保険制度全般に対する相談を受けています。

教育委員会からののお知らせ〔社会教育係〕

行事名	内容
女性なんでも体験講座(ピースアクセサリ-体験講座)	日時：11月27日(金) 10:00~12:00 申込期限：11月13日(金)

社会福祉協議会からののお知らせ

心配ごと相談所	第3水曜日 13:00~15:00 保健センター	ご利用の際は、前日までに社会福祉協議会までお申し込み下さい。
温泉送迎バス、お買い物バスは、詳細が決まり次第ご案内します。		

定例行政相談所

とき	毎月第3水曜日	13:00~15:00
ところ	保健センター	
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 鎌塚 幸樹 67-3057		