

令和7年度 浦臼町社会教育事業

ちびっこあつまれ！バス遠足参加者募集

お子さん達が大好きなバスに乗って、
みんなで円山動物園へ行きませんか？

開催期日 9月21日(日)
行き先 「円山動物園」を自由見学 帰り時間：15時30分予定
集合 8時20分 役場前
募集対象 1歳半から就学前の幼児と保護者、その兄弟姉妹。
(お子さんの把握、お世話は保護者の方をお願いします。)
定員 15名
参加申込期限 9月12日(金)

申込み先 教育委員会社会教育係 電話：0125-68-2166

※昼食は各自自由に取りますので、お弁当持参またはレストランをご利用ください。
※円山動物園の入園料は、自己負担となります。



HEALTH INFORMATION

福祉課保健指導係(保健センター)
電話：0125-69-2100

9月の減る脂一運動教室 in the nightのお知らせ

6月の教室は4名の方に参加して頂き、筋力トレーニングや格闘系エクササイズで汗を流しました。格闘系エクササイズとは、キックやパンチなどを取り入れた有酸素運動です。走るのが苦手な方も、音楽に合わせて楽しく身体を動かすことができ、ストレス発散にもなります。教室は冬にもありますが、今回だけの参加も大歓迎です！たくさんのご参加、お待ちしております。

対象 町内にお住まいの方(概ね20～50歳代)
日程 9月3日(水)・9月10日(水)
時間 18時30分～20時00分
場所 保健センター
内容 健康運動指導士によるストレッチ、
筋力トレーニング、格闘系エクササイズ 等

参加料金 500円(初回参加時のみ徴収)
※今年度は、健診・検診を受診した方の
参加料免除はありません

*参加をご希望の方は、各日程の前日までに保健センターに
お申し込みください。

*継続して参加された方には、健康グッズをプレゼント！
ぜひたくさん参加してゲットしてくださいね。

～6月の教室の様子～



歯科健診のお知らせ

皆さん、最後に歯の健診を受けたのはいつですか？むし歯や歯周病は、歯を失う主な原因であり、歯周病菌が歯茎の血管を伝って全身に感染すると、心臓病、脳卒中、認知症など、さまざまな影響を起こす可能性があります。さらに、高齢になると歯やお口の機能が低下し、誤嚥性肺炎を引き起こしやすくなります。予防のためには、定期的に健診を受け、異常を早期発見することが重要です。

この機会に歯科健診を受けて、歯の健康づくりを始めてみませんか。

対象者 浦臼町にお住まいで、40歳以上の方

健診場所 浦臼町歯科診療所（電話0125-68-2207）

診療日時：月・水・金曜日 9時00分～17時30分

※12時00分～13時00分を除く

※現時点での診療日時になります。最新の診療曜日、時間は

町ホームページをご確認いただくか、直接歯科診療所にお問い合わせ下さい。



健診内容

| 対象 | 健診内容 |
|-----------------|--------------------|
| 40～74歳の方 | 問診、口腔内検査、指導 |
| 後期高齢者医療保険被保険者の方 | 問診、お口の機能チェックと検査、指導 |

*その他の治療などは含まれません

健診料 無料（歯のクリーニングも無料です！）

受診方法

①歯科診療所に直接電話で予約をする。

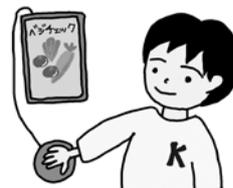
②予約した日に保険証を持参し、受診する。問診票の記載は受診当日歯科診療所で行います。

受診期間

令和8年2月28日まで

野菜摂取量を測定してみませんか？

保健センターでは11月までの期間限定で、推定野菜摂取量が簡単に測定できる『ベジチェック』を設置しています。測定時間は約1分です。7月の健診会場で一度測定したという方も、まだ測定したことがない方も、日頃の食事でどのくらいの野菜が摂れているか、この機会にぜひ測定してみませんか？



有料広告

ほくもんフリーローン『まねき猫』

ご融資金利 年5.0%、年7.0%、年9.0%、年14.0%

（固定金利・保証料含む）（平成27年4月1日現在）

※ご融資金利は保証会社の審査のうえで決定させていただきます。

※さらにお取引内容によって上記金利より年0.20%優遇いたします。

・ご融資額 500万円以内 ・ご利用期間 10年以内

※融資条件を変更する場合は、手数料がかかる場合があります。

※保証会社の審査によって、ご希望に添えない場合があります。

※詳しくは当金庫本支店窓口にお問合わせください。

他金融機関、クレジット、消費者金融で

ご利用中のローンの借換もOK

ふれあいを大切にする
北門信用金庫

<https://www.shinkin.co.jp/hokumon/>

北門信用金庫 浦臼支店 TEL 68-2011