


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）	(代表) TEL68-2111	Fax(役場共通) 68-2285	保健センター（福祉課）	
		総務課 TEL68-2111		保健指導係・介護福祉係・子育て支援係	TEL69-2100 Fax68-2289
		住民課 TEL68-2112	出納室 TEL68-2297	地域包括支援センター（保健センター内）	TEL68-2288
		建設課 TEL68-2113	農業委員会 TEL68-2298	社会福祉協議会（保健センター内）	TEL69-2188 Fax68-2289
		産業課 TEL68-2114	議会事務局 TEL68-2299	農村センター（社会教育係）	TEL68-2166 Fax68-2976
			海洋センター（社会教育係）	TEL68-2323	

日	曜	行事名等（場所・時間・申込み及び問い合わせ先）
1	火	
2	水	
3	祝	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	やすらぎ健康相談(保健センター 9:00~11:00 保健指導係)
8	火	
9	水	
10	木	生き生きの会(晩生内コミュニティセンター 10:00~11:30 介護福祉係) ソーセージ作り体験教室(農村センター 18:00~20:00 社会教育係)
11	金	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)
12	土	
13	日	第20回なかそらちふるさと文化の集い(農村センター 13:00~15:30 社会教育係)
14	月	介護予防の日(活性化センター 10:00~13:00 介護福祉係)
15	火	粗大ごみ収集予定日(申込は11月8日(火)迄 生活係 TEL68-2112) 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)
16	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)
17	木	リラクスママ(保健センター 10:00~11:30 子育て支援係)
18	金	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)
19	土	
20	日	介護予防の日(鶴沼改善センター 10:00~13:00 介護福祉係)
21	月	
22	火	
23	祝	
24	木	弁護士無料法律相談(行政センター 13:00~15:00 住民係) 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	金	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) 女性なんでも体験講座(ビーズアクセサリ体験講座)(農村センター 10:00~12:00 社会教育係)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

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、体のことだけでなく、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。体のコリや疲れ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。
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こと等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。

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、前日までにご連絡ください。
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
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。
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。
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
ソーセージ作り体験教室	日時：11月10日(木) (18:00~20:00) 場所：農村センター 定員：10名 申込締切：10月31日(月) 受講料500円
女性なんでも体験講座(ビーズアクセサリ体験講座)	日時：11月25日(金) (10:00~12:00) 場所：農村センター 定員：10名 申込締切：11月11日(金) 受講料500円

社会福祉協議会からののお知らせ

行事名	内容
心配ごと相談所	電話予約にて随時受け付けています
温泉送迎バス	11月17日(木) 温泉滞在時間 13:30~15:30 申し込み(社協) TEL69-2188

定例行政相談所

今月の定例行政相談はお休みさせていただきます。