




12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	木	リラクスママ(保健センター 10:00~11:30 子育て支援係)
2	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)
3	土	
4	日	
5	月	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	町民文化講座(フレンチ料理講座)①(保健センター 9:30~11:30 社会教育係)
8	木	
9	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)
10	土	
11	日	
12	月	介護予防の日(活性化センター 10:00~13:00 介護福祉係)
13	火	Let's食つきんぐ(保健センター 10:00~13:00 子育て支援係)
14	水	町民文化講座(フレンチ料理講座)②(保健センター 9:30~11:30 社会教育係)
15	木	
16	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)
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	粗大ごみ収集予定日(申込は12月13日(火)まで 生活係 TEL68-2112) 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	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)
22	木	弁護士無料法律相談(行政センター 13:00~15:00 住民係)
23	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)
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	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

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等、体のことだけではなく、落ち込みやすい、何もしたくない、物忘れがひどい等、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	今年度より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お知らせ〔子育て支援係〕

行事名	内容
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。
Let's食つきんぐ	対象は生後2,3ヶ月から就学前のお子さんを持つお母さんと妊婦さんです。参加料は500円。託児あり。楽しく作りおいしく食べ、日頃のストレスを発散して、お母さんも元気になりましょう!!

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。
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。

教育委員会からのお知らせ〔社会教育係〕

行事名	内容
町民文化講座(フレンチ料理講座)	12月7日(水)・12月14日(水) (9:30~11:30) 場所: 浦臼町保健センター調理室 定員: 各日12名 申込期限: 11月30日(水) 参加料: 1,000円(教材費が別にかかります)

社会福祉協議会からのお知らせ

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	12月19日(月) 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。