

1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) Tel.68-2111 Fax(役場共通) 68-2285	保健センター（福祉課）	
	総務課	Tel.68-2111	保健指導係・介護福祉係・子育て支援係	Tel.69-2100 Fax68-2289
	住民課	Tel.68-2112 出納室 Tel.68-2297	地域包括支援センター（保健センター内）	Tel.68-2288
	建設課	Tel.68-2113 農業委員会 Tel.68-2298	社会福祉協議会（保健センター内）	Tel.69-2188 Fax68-2289
	産業課	Tel.68-2114 議会事務局 Tel.68-2299	農村センター（社会教育係）	Tel.68-2166 Fax68-2976
			海洋センター（社会教育係）	Tel.68-2323

日	曜	行事名等（場所・時間・申込み及び問い合わせ先）
1	日	
2	祝	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	二十歳を祝う会(行政センターあかねホール 14:00~15:00 社会教育係)
9	祝	
10	火	
11	水	小学生スキー教室①(新十津川町そっち岳スキー場 10:00~15:00 社会教育係)
12	木	リラクスママ(保健センター 10:00~11:30 子育て支援係) 小学生スキー教室②(新十津川町そっち岳スキー場 10:00~15:00 社会教育係)
13	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)
14	土	
15	日	
16	月	やすらぎ健康相談(保健センター 9:00~11:00 保健指導係)
17	火	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) 粗大ごみ収集予定日(申込は1月10日(火)まで 生活係 Tel.68-2112)
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)
19	木	
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) 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)
21	土	
22	日	
23	月	
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	小・中学生書き初め展(農村センター 1/25(水)~2/8(水) 社会教育係)
26	木	弁護士無料法律相談(行政センター 13:00~15:00 住民係)
27	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)
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

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、物忘れがひどいなど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などを行います。		
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。		
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		
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方は、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。地域の方で支え合い、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など、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		
小学生スキー教室	1月11日(水)・1月12日(木) (10:00~15:00) 場所:新十津川町そっち岳スキー場 定員:30名 申込期限:12月16日(金) 参加料:1,000円		
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	1月19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。			