


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) 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（多世代交流施設えみる内）	Tel.74-4171 Fax74-6648
	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	金	
2	土	浦臼町民玉入れ大会（農村センター 8:30～14:00 浦臼町スポーツ協会）
3	日	
4	祝	
5	火	
6	水	貯筋教室（ふるさと活性化センター 9:30～11:30 介護福祉係）
7	木	リラクスママ（保健センター 10:00～11:30 子育て支援係）
8	金	
9	土	親子食つきんぐ（保健センター 10:00～14:00 子育て支援係）
10	日	
11	月	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）
12	火	
13	水	貯筋教室（ふるさと活性化センター 9:30～11:30 介護福祉係）
14	木	町民なんでも体験講座「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）
15	金	からだスッキリ体爽教室（保健センター 9:15～11:30 保健指導係） 男性のための健康づくり教室（保健センター 13:00～15:00 保健指導係）
16	土	
17	日	
18	月	やすらぎ健康相談（保健センター 9:00～11:00 保健指導係）
19	火	粗大ごみ収集日（申込は11/12(火)まで 生活係 Tel.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）
20	水	介護予防の日（鶴沼改善センター 10:00～13:00 介護福祉係） 貯筋教室（ふるさと活性化センター 9:30～11:30 介護福祉係） 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）
21	木	
22	金	からだスッキリ体爽教室（保健センター 9:30～11:30 保健指導係） 男性のための健康づくり教室（保健センター 13:00～15:00 保健指導係）
23	土	
24	日	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	月	
26	火	生き生きの会（ふるさと活性化センター 10:00～11:30 介護福祉係）
27	水	貯筋教室（ふるさと活性化センター 9:30～11:30 介護福祉係）
28	木	弁護士無料法律相談（行政センター 14:00～16:00 予約制 11/26(火)まで 住民係 Tel.68-2112）
29	金	からだスッキリ体爽教室（保健センター 9:30～11:30 保健指導係） 男性のための健康づくり教室（保健センター 13:00～15:00 保健指導係）
30	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、体の状況だけではなく、落ち込みやすい、何もしたくない、物忘れがひどい等の心の相談にも応じます。
男性のための健康づくり教室	男性の方を対象とした教室です。春に向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。
からだスッキリ体爽教室	リズム体操で程よく汗をかき、ゆるストレッチで身体のコリや疲れをほぐし、身体をすっきりとさせる教室です。託児も行っています。
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、ひ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
乳幼児健診	月齢によって受付時間が異なりますのでご注意ください。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、疲れた身体を癒やす「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。
親子食つきんぐ	親子で調理、試食をします。対象となる方は、年少から年長に相当する幼児とその親です。対象となる世帯には近くなりましたら案内します。料金は大人1人500円です。
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、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、有効に活用してください。
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。
続けて元気！貯筋教室	65歳以上の方であれば、足腰の筋力に不安を感じている方や今以上に筋力をつけたいと思っている方など誰でも参加可能です。詳しくは介護福祉係までお問い合わせください。
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
町民なんでも体験講座 ソーセージ作り体験教室	日時：11月14日(木) 場所：農村センター 時間：18:00～20:00 参加料：500円 申込期限：10月31日(木)まで
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	11月15日(金) 温泉滞在時間 13:30～15:30 申し込み(社協) TEL74-4171
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。	