


# 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) TEL68-2111 Fax(役場共通) 68-2285	保健センター（福祉課）	TEL69-2100 Fax68-2289
		総務課 TEL68-2111	保健指導係・介護福祉係・子育て支援係	TEL68-2288
		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）	TEL74-4171 Fax74-6648
		建設課 TEL68-2113 農業委員会 TEL68-2298	社会福祉協議会（多世代交流施設えみる）	TEL68-2166 Fax68-2976
		産業課 TEL68-2114 議会事務局 TEL68-2299	農村センター（社会教育係）	TEL68-2323
			海洋センター（社会教育係）	

日 曜	行事名等（場所・時間・申込み及び問い合わせ先）
1 祝	
2 木	
3 金	
4 土	
5 日	
6 月	
7 火	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)
8 水	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) 貯筋教室（ふるさと活性化センター 9:30~11:30 介護福祉係）
9 木	リラクスママ（保健センター 10:00~11:30 子育て支援係）
10 金	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) 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)
11 土	
12 日	二十歳を祝う会(行政センターあかねホール 14:00~14:30 社会教育係)
13 祝	
14 火	
15 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） 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）
16 木	小学生なんでも体験教室 お菓子作り体験(農村センター生活実習室 9:00~12:00 社会教育係)
17 金	減る脂ー(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:00~20:00 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) 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)
18 土	
19 日	
20 月	介護予防の日（鶴沼改善センター 10:00~13:00 介護福祉係） やすらぎ健康相談（保健センター 9:00~11:00 保健指導係）
21 火	粗大ごみ収集予定日(申込は1月14日(火)まで 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）
22 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）
23 木	弁護士無料法律相談(行政センター 13:00~15:00 申込は1月21日(火)まで 住民係 TEL68-2112)
24 金	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） 減る脂ー(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:00~20:00 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) 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)
25 土	
26 日	
27 月	小・中学生書き初め展(農村センター 1/27(月)~2/10(月) 社会教育係)
28 火	
29 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）
30 木	
31 金	

### 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など、体の状況だけではなく、落ち込みやすい、何もしたくない、物忘れがひどいなど、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。
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、有酸素運動で運動不足解消を図ります。対象は、おおむね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。
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などを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	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。

#### 介護福祉係からののお知らせ

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。
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。
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。

#### 教育委員会からののお知らせ〔社会教育係〕

行事名	内 容
小学生スキー教室	日時：1月7日(火)・1月8日(水) 場所：新十津川町そっち岳スキー場 時間：10:00~15:00 申込期限：12月18日(水)
小学生なんでも体験教室 お菓子作り体験	日時：1月16日(木) 場所：農村センター2階 生活実習室 時間：9:00~12:00 申込期限：12月13日(金)

#### 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	1月16日(木) 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。