


# 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	Fax.68-2289
		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	Fax.68-2289
		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	Fax.68-2976
			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	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）	
2	木		
3	祝		
4	土		
5	日		
6	月		やすらぎ健康相談（保健センター 9:00～11:00 保健指導係） 生き生きの会（鶴沼改善センター 9:30～11:00 介護福祉係）
7	火		
8	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）	
9	木	生き生きの会（晩生内地区コミュニティセンター 10:00～11:30 介護福祉係） 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）	
10	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） 男性のための健康教室（保健センター 13:00～15:00 保健指導係）	
11	土		
12	日	浦臼町民玉入れ大会（農村センター 8:30～13:30 浦臼町スポーツ協会事務局）	
13	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）	
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	リラクスママ（保健センター 10:00～11:30 子育て支援係）	
17	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） 男性のための健康教室（保健センター 13:00～15:00 保健指導係）	
18	土		
19	日	なかそらち図書館ネットワーク推進事業 おはなしカーニバル（農村センター 13:30～15:30 社会教育係）	
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）	
21	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11月14日（火）まで 生活係 Tel.68-2112）	
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	祝		
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） 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）	
25	土		
26	日		
27	月		
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	社会教育事業町民文化講座 林家とんでん平講演（行政センター 10:00～社会教育係）	

### 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の心の相談にも応じます。
からだスッキリ体爽教室	冬場の運動不足解消・生活習慣病予防のために身体の動きにあわせてリズム体操・ストレッチをおこないます。
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、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。
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、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
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
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9日（木） 場所：農村センター 時間：18:00～20:00 定員：10名 申込締切：10月27日（金）参加料500円
なかそらち図書館ネットワーク推進事業 おはなしカーニバル	日時：11月19日（日） 場所：農村センター 時間：13:30～15:30（開場13:00） 入場無料 申込不要
社会教育事業 町民文化講座 落語家林家とんでん平講演	日時：11月30日（木） 場所：行政センター 時間：10:00～ 入場無料 申込不要

#### 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16日（木） 温泉滞在時間 13:30～15:30 申し込み（社協） TEL.69-2188

### 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。