


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) 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	
	建設課	Tel.68-2113	地域包括支援センター（保健センター内）	Tel.68-2288	
	産業課	Tel.68-2114	農業委員会	Tel.68-2298	
		議会事務局	Tel.68-2299	社会福祉協議会（保健センター内）	Tel.69-2188 Fax68-2289
				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	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)
2 土	
3 日	
4 月	
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	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)
9 土	
10 日	
11 月	やすらぎ健康相談(保健センター 9:00~11:00 保健指導係) 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	Let's食つきんぐ(保健センター 10:00~13:00 子育て支援係)
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	
15 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) 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)
16 土	
17 日	
18 月	
19 火	粗大ごみ収集予定日(申込は12月12日(火)まで 生活係 Tel.68-2112)
20 水	行政相談日(行政センター 13:00~15:00) 介護予防の日(鶴沼改善センター 10:00~13:00 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) 貯筋教室(ふるさと活性化センター 9:30~11:30 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)
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	子育てほっとサロン(保健センター 10:00~12:00 子育て支援係)
27 水	
28 木	弁護士無料法律相談(行政センター 13:00~15:00 住民係) 町民なんでも体験講座 そば打ち体験教室(農村センター 18:00~20:00 社会教育係)
29 金	
30 土	
31 日	

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ことだけでなく、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。
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、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、疲れたカラダを癒やす「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。
Let's食つきんぐ	対象は生後2・3ヶ月から就学前の子を持つお母さんと妊婦さんです。参加料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るましょう！！
子育てほっとサロン	妊婦さん、高校3年生までのお子さんを育てているお母さんやそのお子さんを対象に、お母さん同士ゆっくりおしゃべりして過ごす場です。時間内は出入り自由です。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。
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
町民なんでも体験講座 そば打ち体験教室	日時：12月28日(木) 場所：農村センター 時間：18:00~20:00 定員：10名 参加料500円(材料費が別途かかります) ※申込みについては社会教育係までご連絡ください

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	12月15日(金) 温泉滞在時間 13:30~15:30 申し込み(社協) TEL69-2188

行政相談所

と き	12月20日(水) 13:00~15:00
と ころ	浦臼町行政センター
相談は電話でも受付しております。秘密は厳守されます。	
総務省行政相談委員	笹木 政廣 Tel.68-2952