

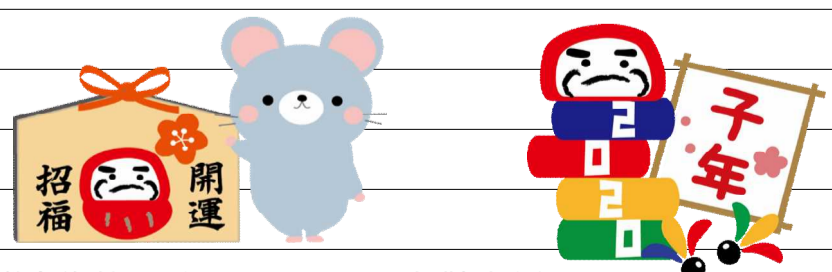
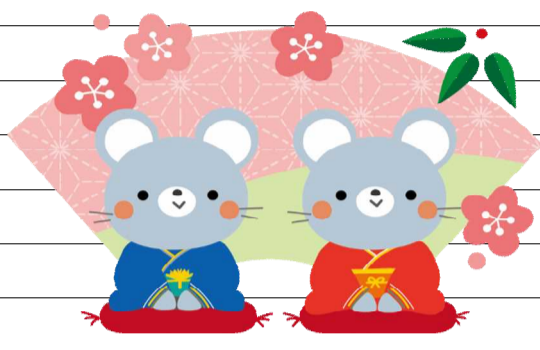
# 1月の「皆さんの参加等をお待ちしている行事」のお知らせ

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）	総務課	TEL68-2111	Fax68-2285	保健センター（長寿福祉課保健指導係・介護福祉係・子育て支援係）	TEL69-2100	Fax68-2289
	産業振興課	TEL68-2114		地域包括支援センター（保健センター内）	TEL68-2288	
	建設課	TEL68-2113		社会福祉協議会（保健センター内）	TEL69-2188	Fax68-2289
	くらし応援課	TEL68-2112		農村センター（社会教育係）	TEL68-2166	Fax68-2976
	議会事務局	TEL68-2299		海洋センター（社会教育係）	TEL68-2323	
	農業委員会	TEL68-2298	出納室 TEL68-2297			



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	
8	水	貯筋教室（保健センター 9:30~11:30 介護福祉係） 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）
9	木	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） 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） 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） こころの健康相談（滝川保健所 14:00~16:30 保健指導係）
10	金	親子美クス（保健センター 10:00~11:30 子育て支援係）
11	土	
12	日	新成人の集い（あかねホール 14:00~15:00 社会教育係）
13	祝	
14	火	
15	水	貯筋教室（保健センター 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） 行政相談日（保健センター 13:00~15:00）
16	木	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）
17	金	生活相談会（行政センター 13:00~16:00 住民係）
18	土	
19	日	
20	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（鶴沼改善センター 10:00~13:00 介護福祉係）
21	火	粗大ごみ収集予定日（申込は、1月14日（火）迄 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） 育児相談（保健センター 13:00~16:00 子育て支援係）
22	水	貯筋教室（保健センター 9:30~11:30 介護福祉係）
23	木	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） 弁護士無料法律相談（行政センター 13:00~15:00 住民係）
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） 小・中学生書き初め展（農村センター 1/24~2/7 社会教育係）
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	貯筋教室（保健センター 9:30~11:30 介護福祉係）
30	木	
31	金	



行事の主な内容等			
<b>保健師からのお知らせ〔保健指導係〕</b>			
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。		
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等を行います。		
こころの健康相談	やる気がでない、不眠が続く、人間関係に悩んでいる、物忘れが多くなった、キャンセルのこと、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応じます。精神科医師と保健師が相談に応じます。プライバシーの保護、秘密は厳守します。事前予約が必要となります。前日（8日）の16時まで滝川保健所に予約して下さい。TEL 24-6201		
<b>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〕</b>			
行事名	内容		
乳幼児健診	月齢によって受付時間が違いますので、注意して下さい。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人は、前日までに連絡を下さい。		
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。		
育児相談	お子さんやお孫さんの成長のことや関わり方などの困りごとについて、育児相談員がお伺いいたします。ご希望の方は事前にご連絡ください。		
親子美クス	育児中のお母さんやお子さんをお対象とした事業です。育児のことなどの世間話をしながら、インストラクター指導による、凝り固まった体をほぐすストレッチ、体操などを行います。参加できないお子さんはスタッフが託児します。お母さんだけの参加も可能です。（申し込み：開催2日前まで）		
<b>介護福祉係からのお知らせ</b>			
行事名	内容		
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。		
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付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下さい。		
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、有効な活用を期待しています。利用希望の方は介護福祉係までご連絡下さい。		
<b>教育委員会からのお知らせ〔社会教育係〕</b>			
行事名	内容		
小学生スキー教室	令和2年1月8日（水）・9日（木） 新十津川町そっち岳スキー場 10:00~15:00 申込みは、12月16日（月）までにTEL 68-2166		
<b>社会福祉協議会からのお知らせ</b>			
行事名	内容		
心配ごと相談所	第3水曜日	13:00~15:00	保健センター
温泉送迎バス	1月10日（金） 1月21日（火）	温泉滞在時間 ①11:00~15:30 ②14:00~15:30	申し込み（社協） TEL69-2188
<b>定例行政相談所</b>			
とき	毎月第3水曜日 13:00~15:00		
ところ	保健センター		
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 鎌塚 幸樹 TEL67-3057			