

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) TEL68-2111 Fax(役場共通) 68-2285



総務課 TEL68-2111
住民課 TEL68-2112 出納室 TEL68-2297
建設課 TEL68-2113 農業委員会 TEL68-2298
産業課 TEL68-2114 議会事務局 TEL68-2299

保健センター(福祉課)

保健指導係・介護福祉係・子育て支援係 TEL69-2100 Fax68-2289
地域包括支援センター(保健センター内) TEL68-2288
社会福祉協議会(多世代交流施設えみる内) TEL74-4171 Fax74-6648
農村センター(社会教育係) TEL68-2166 Fax68-2976
海洋センター(社会教育係) TEL68-2323

日	曜	行事名等(場所・時間・申込み及び問い合わせ先)
1	日	
2	月	
3	祝	
4	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)
5	木	町民なんでも体験講座「燻製作り体験教室」 (農村センター 18:00～20:00 社会教育係)
6	金	
7	土	親子食っくんぐ(保健センター 10:00～14:00 子育て支援係)
8	日	
9	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)
10	火	
11	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)
12	木	リラックスママ(保健センター 10:00～11:30 子育て支援係) 減る脂一(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:30～20:00 保健指導係)
13	金	
14	土	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)
15	日	
16	月	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)
17	火	粗大ごみ収集予定日(申込は11月10日(火)まで 生活係 TEL68-2112)
18	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) オンズパーソン相談日(保健センター 13:00～15:00 介護福祉係)
19	木	減る脂一(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:30～20:00 保健指導係)
20	金	介護予防の日(鶴沼改善センター 10:00～13:00 介護福祉係) 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) からだスッカリ体爽教室(保健センター 9:15～11:30 保健指導係)
21	土	
22	日	
23	祝	
24	火	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	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)
26	木	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) 減る脂一(ヘルシー)運動教室(保健センター 18:30～20:00 保健指導係) 弁護士無料法律相談(行政センター 14:00～16:00) ※事前予約が必要(予約締切11月24日(火)まで)住民係 TEL68-2112
27	金	からだスッカリ体爽教室(保健センター 10:00～11:30 保健指導係) 男性のための健康教室(保健センター 13:30～15:00 保健指導係)
28	土	
29	日	
30	月	やすらぎ健康相談(保健センター 9:00～11:00 保健指導係)

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。
からだスッカリ体爽教室	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。
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。
減る脂一(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、概ね20～50歳代の町民です。日中の教室に参加出来ない方、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。
こども家庭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、11月13日(金)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11月13日(金)までにご連絡ください。
リラックスママ	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。
親子食っくんぐ	親子で調理、試食をします。対象となる方は、3歳から小学2年生に相当する幼児・児童とその親です。対象となる世帯には郵送でお知らせしています。料金は大人1人500円です。10月16日までにお申し込みください。
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。地域の方で支え合い、有効に活用してください。利用希望者は介護福祉係までご連絡ください。
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、自宅です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「燻製作り体験教室」	11月5日(木)18:00～20:00 農村センター2階 生活実習室 参加料1,500円／組 申込期日10月23日(金)
社会福祉協議会からのお知らせ	
心配ごと相談所	電話予約にて随時受け付けています (TEL74-4171 社会福祉協議会)
ワークショップ	11月6日(金)ボランティアさんが主体のワークショップで材料費が別途かかります。
体操の日	11月16日(月)ボランティアさんが中心で簡単な体操をします。
カフェえみる	11月25日(水)ボランティアさんが提供するお手頃価格のカフェでメニューは毎月変わります。
お買い物バス	11月2日(月)おおむね65歳以上の高齢者が対象で町外でのお買い物を楽しんでいただきます。
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。	