

ノルディックウォーキング教室の開催

無理なく歩きながら健康維持に最適なノルディックウォーキングをご存知ですか。上川保健所から講師を招き、基本を学ぶ教室を開きます。初めての方、関心のある方のご参加をお待ちしています。

日時 11月10日(1回目)と平成21年1月30日(2回目)の午前9時半〜正午
場所 保健福祉センター集団検査室(実技は戸外の予定)
定員 40人程度
内容 ノルディックウォーキングの基礎、基本動作の講義と実技

持ち物 手袋(軍手程度の薄手のもの)、防寒着・靴(動きやすく耐水性ある素材のもの)、帽子(防寒用)、タオル(汗ふき用)、筆記用具、飲料水
その他 ウォーキング用のポールをお持ちでない方は無料で貸し出します。運動強度は60歳代く

らいまでを想定しています。申し込み多数の場合、健診受診者を優先させていただく場合もありますのでご了承ください。
申し込み・お問い合わせ 保健指導室 ☎82-2111(内線504)

「元気っ子クッキング」教室を開きます

子どもの成長に食べ物はとても大切です。親子で料理をしてみましょう。苦手な食べ物もおいしく食べられるようになりましょう。楽しく、簡単に出来る料理と一緒に作

○旭川厚生病院・旭川がん検診センター特定健診、がん検診
 お問い合わせは住民福祉課保健指導室 ☎82-2111(内線503) 住民福祉課

健診機関	旭川厚生病院	旭川がん検診センター
実施日	11月19日(水)～21日(金)	11月11日(火)・12月11日(木)
会場	保健福祉センター	旭川がん検診センター(保健福祉センターよりバスで送迎します)
時間	午前7時～同9時(30分ごとの受け付け)	午前7時50分までに保健福祉センターへ集合
申込期間	10月31日(金)まで	希望日の2週間前まで
申込方法	広報と一緒に配布されるチラシの申込書に必要事項を記入し、住民福祉課保健指導室にお申し込みください。(事前予約が必要)	
対象者	〈特定健診〉 特定健診受診券をお持ちの ①30歳から74歳までの町民で国民健康保険加入者(特定健診受診券は配布済みです) ②40歳から74歳までの町民で①以外の医療保険の被保険者(厚生病院、がん検診センターの健診を受けられるか事業主などにお問い合わせください) 〈がん検診〉 40歳以上の町民(平成21年3月31日時点の年齢) ※子宮がん検診は20歳以上の女性の町民	
検査項目	〈特定健診〉 身体測定・腹囲測定・血圧測定・尿検査・問診・血液検査・医師診察・心電図検査 ※各医療保険で検査項目、料金が異なります(国民健康保険加入者は旭川厚生病院762円、旭川がん検診センター873円) 〈がん検診〉 胃がん…胃バリウム検査(1,500円) 大腸がん…便の潜血検査(700円) 肺がん…胸部レントゲン検査(500円) 乳がん…視触診・マンモグラフィー、(50歳未満1,900円、50歳以上1,600円) 子宮頸(けい)がん…頸部細胞診(1,500円)、超音波検査(500円) 子宮体部…必用な方のみ(700円) ※旭川厚生病院のがん検診は胃・大腸・肺がん検診のみの実施です ※乳がん・子宮がん検診は、旭川がん検診センターでのみ実施します	
その他	○特定健診を受診される方は健診当日、特定健診受診券・健康保険証・健診料が必要 ○胃・大腸・肺がん検診をセットで受けた方：農協正組合員とその家族の方は、自己負担額に対して後日農協より助成があります	
オプション検診	希望者対象：前立腺がん検診(2,625円) ※旭川厚生病院の検診のみ	

○インフルエンザ予防接種の実施

接種期間	10月1日(水)～12月30日(火)までの毎週月～金曜日(祝日除く) 午前9時～午後5時まで
実施機関	東川町立診療所 ☎82-2101
対象者	①65歳以上(65歳になる誕生日から接種できます) ②60歳～65歳未満で、心臓やじん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方(医師の診断書または身体障害者手帳など障害の程度1級が確認できるものをご持参ください) ③15歳以下の方(中学3年生まで) ④上記以外の方は任意接種で受けることができます
接種費用	1,000円(①②③対象者のみ) ※12歳未満の方は2回目の接種費用も補助対象となります ※④の方は補助対象外ですので2,500円になります
持ち物	健康保険証、運転免許証等身分の証明できるもの
その他	接種を希望される方は直接町立診療所にお越しください

対象 おおむね2歳半以上の幼児とお母さん(お父さんも大歓迎)
日時 10月16日(木) 午前10時～正午まで

場所 保健福祉センター
内容 調理実習「噛む噛むクッキング」と試食、ミニ講話
持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾(親子とも)
申し込み・お問い合わせ 保健指導室まで ☎82-2111(内線504)

幼児センターから

申し込み、お問い合わせは地域子育て支援センター ☎82-5110

「よちよち教室」を開きます

0歳児対象の親子遊びの教室です。乳児のお子さんが安心して遊べる場所をお探しのみなさん、親子で楽しく遊びながらお友達をつくりましょう。お兄ちゃんやお姉ちゃんも一緒に参加ください。
対象 0歳児の幼児とお母さん
日時 10月10日(金) 午前10時～正午
場所 幼児センター内子育て支援センタープレイルーム
参加予定 10組程度(事前予約が必要) 内容 赤ちゃん体操、親子

子遊び、おもちゃづくり、伊藤副園長を囲んで「子どもの病気」についての交流会

センターまつり「親子あそびんかい」の開催

幼児センターを開放して「センターまつり」を開きます。ヨーヨーつり、わたあめなど楽しい出店がいっぱいあります。親子で楽しいひとときを過ごしましょう。
日時 10月26日(日) 午前10時～正午

場所 幼児センタープレイルーム、子育て支援センター
対象 町内在住、乳幼児から小学校低学年までの親子
内容 旭川在住の絵本作家、堀川真さんの「楽しい工作」コーナー、ヨーヨーつり、ゲームコーナーなど

見学会「一緒に考えよう」を開きます

今回は3歳児以上の子どもの様子を見学予定です。一緒に昼食も食べます。来年度幼児センターに入園をご希望の方はぜひご参加ください。
日時 10月17日(金) 午前9時半～正午
対象 3、4、5歳児のお子さんとお母さん
場所 幼児センター内子育て支援

センタープレイルーム
参加予定 10組程度(事前予約が必要)
内容 見学会(クラスに入って見学給食代 親子1食分180円(当日徴収))

「料理教室」の開催

旬の食材を使って家庭で簡単に作れるメニューをご紹介します。
日時 10月30日(木) 午前10時～正午

対象 子育て真っ最中の方(保護者)
場所 保健センター調理室(託児は集団検診室)
参加予定人数 15組程度(事前予約、託児室を用意します。準備の都合上10月24日までにお申し込みください)

内容 「秋の味覚」きのこと・根菜をいただきます!。講師は教育大旭川校准教授、川邊淳子さん
持ち物 エプロン、三角巾、手ぶきタオル、筆記用具
材料費 500円程度(当日講師にお支払いします)

入札及び工事・業務発注結果のお知らせ			
公共工事等の入札結果をお知らせします。お問い合わせは公共施設管理室 ☎82-2111(内線237)			都市建設課
入札日	工事名等	請負業者	請負価格(円)税込
6月26日	教員住宅外部塗装工事	㈱タダノ	2,257,500
	公営住宅北団地A5 外壁改修工事	㈲谷地建設	4,515,000
	西3号南3丁目道路他1路線改良工事	松井組工建㈱	4,830,000
7月29日	西10号道路概略設計業務委託	旭川設計測量㈱	2,205,000
	平成20年度景観形成総合支援事業その1工事	松井組工建㈱	24,150,000
	平成20年度景観形成総合支援事業その2工事	㈱小岩組	18,060,000
	平成20年度景観形成総合支援事業その3工事	㈱ひだの塗装工業	7,875,000
8月12日	血圧脈波検査装置購入	㈱エム・イー器械	2,908,500
	西部コミュニティセンター増築工事	㈱小岩組	45,150,000
	農山漁村活性化プロジェクト支援交付金事業 水交流施設整備工事	㈱花本建設	10,500,000
8月26日	東川町立診療所外構補修工事	松井組工建㈱	5,985,000
	グリーンヴィレッジ宅地及び遊歩道植栽工事	㈱堀部造園	6,405,000
	天人峡道路天津橋上部工製作工事	五洋建設㈱札幌支社	81,900,000
9月12日	西川南団地公園整備工事	藤田建設工業㈱	2,677,500
	東川第一小学校屋外遊具整備工事	㈱小岩組	2,310,000
	農山漁村活性化プロジェクト支援交付金事業第一地区農村公園整備工事	花本建設㈱	27,300,000
	大雪遊水公園整備工事	㈱藤田組	47,250,000
	平成20年度景観形成総合支援事業キトウシ地区その1工事	㈲谷地建設	19,950,000
	農山漁村活性化プロジェクト支援交付金事業第一地区公園トイレ新築工事	松井組工建㈱	19,425,000
文化ギャラリー収蔵庫空調設備改修工事	㈱山田ポンプ商会	5,775,000	