

くらしの Information of Living 情報

健康・福祉

骨盤底筋体操教室

骨盤底筋は、膀胱、子宮、直腸などの臓器を支える筋肉です。骨盤底筋を鍛える事で体のバランスが整い、尿トラブルの改善や老化・肥満防止にもなります。運動不足解消に家でもできる簡単ストレッチもあります。若い方も、この機会に骨盤底筋を鍛えましょう。

内容 骨盤底筋体操、ストレッチ

対象 どなたでも(帝王切開で出産した方、ぜひ！)

講師 健康運動指導士・角幡和子氏(株フィットU)

日時 11月6日(金)午前10時〜同11時半

場所 農村環境改善センター

持ち物 運動靴、服装、タオル(汗ふき用)、飲料水、筆記道具、お持ちの方はヨガマット

人のうごき

9月15日〜10月15日に確認できた方
(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

お誕生	父	母	町内会
生まれた子 おおくち 大口 仁	良斗	香穂	第26
はやかわ 早川 美実	将海	裕子	25区
たかくら 高倉 悠	敏彰	薫	第26
やなぎさわ 柳澤 文	奨一郎	加波	東町3丁目
やち 谷地 蒼紘	祐紀	志帆	東町2丁目

おくやみ

亡き人	歳	届出人	町内会
山崎 佐夜子	85歳	山崎 時雄	第26
中田 ミヨ子	90歳	石谷 美咲子	12区
中田 トミ	77歳	中田 征市	17区西町
川合 かほる	86歳	川合 正美	上岐登牛

人口・世帯数		9月末日現在	
人口	8,295人	(前月比+)	2人
男	3,890人	(前月比+)	6人
女	4,405人	(前月比-)	4人
世帯数	3,916戸	(前月比-)	2戸
出生	4人		
死亡	11人		
転入	55人		
転出	46人		
その他	0人		

定員 20名(要申込)

その他 託児あり(無料)。申込時にお知らせ下さい。

申込 保健福祉課 保健指導室

☎役場内線505

体重スッキリ教室

食事の不適切な摂取や運動不足から生活習慣病が増えています。「自分の健康は自分で守る」を柱に、改めて健康の大切さを考えてみましょう。

内容 健康講話、体脂肪測定、簡単な運動実技

対象 体重増加が気になる方

日時 11月17日(火)午前10時〜正午

場所 保健福祉センター

持ち物 筆記道具、飲み物、タオル、運動しやすい服装

定員 15名程度(要申込、BMI

が高い方を優先します)

申込 保健福祉課 保健指導室

☎役場内線505

集団検診の申込受付中

今年度まだ特定健診やがん検診を受けていない方はぜひ受けましょう！申込受付中です。

11月の集団検診

内容 特定健診、胃・肺・大腸がん検診、肝炎検査

日時 11月18日(水)20日(金) 各日午前7時〜9時(30分ごと)

場所 保健福祉センター

申込締切 定員になり次第

12月の集団検診

内容 特定健診、胃・肺・大腸がん検診、肝炎検査、乳・子宮がん検診

日時 12月16日(水)午前7時50分集

場所 旭川がん検診センター

申込締切 11月27日(金)

◆申込 保健福祉課 保健指導室

☎役場内線505

生活・仕事相談会を継続中

生活や仕事のことでお困りの方を対象に、電話やメールで個別に相談を受けています。(無料)

「生活に困っているが、相談する相手がいない」「相談先がわからない」など、生活や仕事に関わることをなんでもご相談ください。

相談時間 午前9時〜午後6時

相談先 かみかわ生活あんしんセンター(旭川市豊岡1条2丁目1-16) ☎38-8800、FAX 33-0021、Eメール anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

夜間納付と相談の日
11月24日(火)
午後5時15分〜午後8時
役場1階、税務課4番窓口

無料法律相談
11月25日(水)
午後1時〜午後5時
森山大樹法律事務所(東町会館2階、完全予約制)
予約・お問合せは16日(月)まで
(役場企画総務課総務室)

女性に対する暴力の相談窓口

女性の約1割が配偶者からの暴力に悩み、苦しんでいます。

各機関で女性に対する様々な暴力に関する相談を受け付けています。

早めの相談が問題解決への第一歩。配偶者からの暴力(言葉の暴力も含む)、職場でのセクシャルハラスメント、ストーカー被害など各種相談窓口がありますので、一人で悩まずに相談を。

問合せ 相談ナビ ☎0570-10-15210、役場保健福祉課

子育て・教育

ままここクラブ

助産師を中心に、不安や悩みを相談しながら楽しく交流する講座です。

日時 11月5日(木)午前10時〜正午

内容 骨盤ケア&マタニティヨガ

日時 11月5日(木)午前10時〜正午

内容 骨盤ケア&マタニティヨガ

日時 11月5日(木)午前10時〜正午

内容 骨盤ケア&マタニティヨガ

日時 11月5日(木)午前10時〜正午

内容 骨盤ケア&マタニティヨガ

日時 11月5日(木)午前10時〜正午

内容 骨盤ケア&マタニティヨガ

日時 11月5日(木)午前10時〜正午

内容 骨盤ケア&マタニティヨガ

日時 11月5日(木)午前10時〜正午

内容 骨盤ケア&マタニティヨガ