

65歳以上対象足腰しゃんしゃん教室参加者募集

足腰しゃんしゃん教室では、イスに座ってできるストレッチや筋力アップ体操で楽しく体を動かし、いつまでも元気でいきいき過ごせるからだづくりを目指しています。

冬期間の体力づくりに、お気軽にお申込みください。

日程 12月2日(金)～3月16日(金) ※予定

(週1回開催 全14回)

※日程の詳細等については、参加される方へ後日改めて連絡します。

時間・場所

① 追分コース(10時～12時・ぬくもりセンター)

② 早来コース(13時30分～15時30分・研修センター)

対象 65歳以上で簡単な運動を行ってみたい方

※申込みは、どちらか1コースです。

※介護認定を受けている方は対象外です。

内容 ストレッチ、筋力をつける簡単な運動、体力測定など

申込み期限 11月28日(月)

申込み・問合せ 健康福祉課
介護保険グループ
☎ 25 4 5 5 5

安平町森林整備計画

の策定に向けて

森林法改正により平成24年4月までに『安平町森林整備計画』を策定します。

策定にあたり、直接森林づくりに関わる方々のみならず、森林からの恵みを受用する町民の皆さんと協働により進めることとし、現在、策定に向けて水源かんよう機能などの森林が持つ多様な機能のゾーニング(機能毎に区域を分ける)作業を行っています。

今後、ゾーニング(案)を示す準備が整いましたら、随時HPへ掲載し町民の皆さんの声を反映するため意見を募集します。

問合せ 農林課土地改良・林務グループ
☎ 22 2 5 1 5



11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

町では、犯罪被害者等の権利利益の保護を図ることを目的とし、平成22年10月1日に「安平町防犯、交通安全及び犯罪被害者支援に関する条例」を施行しました。

この条例に基づき犯罪被害者週間の取組みの一環として、次のとおりお知らせします。

【被害者のための各種相談窓口】

警察では、事件や事故の被害に遭った方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題などで悩んでいる方などの相談を受け付けています。

また、事件や事故による心の傷が癒されず悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のプロのカウンセラーがあなたのお話をお聞きします。

事件や事故でお悩みのあなた、勇気を出して今すぐダイヤルを

○被害者相談

- ・性犯罪被害 110番 ☎ 0120 - 756 - 310
- ・少年相談 110番 ☎ 0120 - 677 - 110
- ・暴力相談電話 ☎ 011 - 222 - 0200

○一般相談

- ・専用電話 # 9110

○民間被害者相談電話

- ・苫小牧地区被害者相談室 ☎ 0144 - 37 - 7830
- ・北海道被害者相談室 ☎ 011 - 232 - 8740



11月8日～14日は「8020推進週間」

北海道 歯・口腔健康づくり 8020推進週間

北海道では、次のことに重点をおき、80歳まで20本以上の歯を保つことを目的とした啓発活動に取り組んでいます。この機会に、お口の健康について考え、日頃から口腔健康づくりに心掛けましょう。

【重点目標】

- (1) フッ化物先口をはじめとするフッ化物の利用によるむし歯予防
- (2) デンタルフロスと歯間ブラシ等の使用と歯科医院での歯石除去などの歯口清掃による歯周病予防
- (3) 高齢になっても適切な口腔機能を維持することによる誤嚥性肺炎と低栄養の防止

※e-ヘルスネット(厚生労働省ホームページ)では、「歯とお口の健康」について紹介しています。



広告欄



安平町から直送します! ホンモノの雪ダルマ

問い合わせ先・販売元

雪ダルマ A(左) 4,000円 重量3kg
雪ダルマ B(右) 5,000円 重量7kg
※郵送料・消費税込
郵便振込口座番号 02720-2-27677
加入者名 ハヤキタユキダルマカイ
〒059-1501 安平町早来大町 129
(☎ 0145-22-4428)

債務整理・過払金・成年後見等ご相談ください

ご相談は事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

来所が難しい方につきましては、ご自宅等での出張相談も可能ですので、お気軽にご相談ください。

〒059-1505 安平町早来栄町 92-5

添谷司法書士事務所 認定司法書士 添谷信隆

☎ 0145 - 22 - 4166

広告欄