



心の相談のお知らせ

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

職場や地域社会・家庭の中のストレス等により、心に悩みについて、精神科医がご相談に応じます。

■日時 7月15日(木) 午後1時30分～3時30分

■場所 県北保健福祉事務所 2階

※相談は無料で、予約制です。相談日の3日前までに電話でお申し込みください。

LET's チャレンジ /

かわまた健康ポイント!

- ① 役場や公民館で記入台紙を受け取る。
- ② ポイントを貯める。
- ③ ポイントが貯まったら役場に申請する。
- ④ 健民カードが発行される。
- ⑤ 協力店でサービスを受けたり、応募はがきで豪華賞品を当てよう。



毎月17日は減塩の日



減塩ワンポイント

食卓にしょうゆを置かない

食卓の上にしょうゆを置くと、つい手が伸びてしまいがち。遠くに置けば、少しくらいは我慢するか! という気持ちになるかも!?

子育て

子育てお話し会



子育てに対する悩みや不安を抱えていませんか? 「子育てお話し会」では、悩みを持つお母さんたちが集まって、ゆっくりお茶を飲みながらおしゃべりして、不安解消・ストレス発散する場を設けています。

別室にて託児を行っていますので、標記担当までお申し込みください。

■7月の開催日

7月28日(水)

午前9時30分～11時30分

■当日のスタッフ

子育て相談員、子育て支援係員

■対象者

就学前の幼児を持つ母親

■場所

大作集会所

問 子育て支援課 子育て支援係 (内線 2303)



「元気発進商品券」を発行します

問 産業課 商工交流係 (内線 1505)

町は、新型コロナウイルス感染症の拡大で落ち込んだ地域経済の再生を図るため、町内の取扱店舗で使用できる商品券を発行します。

7月下旬から世帯主宛てに各世帯人数分の「商品券引換券」を順次郵送予定です。ぜひご利用ください。

■対象者 基準日(令和3年6月1日)に町の住民基本台帳に登録されている方

■商品券の内容 1人につき2,000円(500円×4枚)

■引換場所と引換日

①各地区公民館での引換え

8月2日(月)～8月6日(金) 午前9時～午後1時

②川俣町役場での引換え

8月8日(日) 午前9時～午後3時

③シルクスタンプ会(川俣町商工会内)での引換え

8月10日(火)～1月31日(月)

午前8時30分～午後5時

(土日祝祭日及び年末年始は除きます)

■使用期間 8月2日(月)～1月31日(月)

※詳細は、案内通知(7月下旬郵送予定)をご覧ください。



子育てほっとステーション

子ども同士で楽しく遊んだり、お母さんがお互いに育児について話し合ったりする「子育てほっとステーション」を開催しています。子育ての悩みごとなど育児についてのご相談は、いつでも子育てアドバイザーや子育て相談員に気軽に相談してください。

○今月の予定 月・水・金曜日午前9時～午後2時
大作集会所

7月の催しもの

「オカリナ演奏会」

7月26日(月)

午前10時20分～11時20分

大作集会所

参加費無料。7月16日(金)までに、子育て支援係までお申込みください

問 子育て支援課 子育て支援係 (内線 2303)



※7月23日(金)は、子育てほっとステーションをお休みします。

※なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加人数を制限する場合がありますので、ご了承ください。



健康づくり

追加各種検診のお知らせ

☎ 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

6月に集団検診は終了しましたが、受けられなかった方を対象に11月6日(土)、追加集団検診を実施します。

また、集団検診以外に、病院で受けられる検診（施設検診）もあります。詳しくは、広報かわまた6月号と一緒に配布した、「住民けんしんハンドブック」をご覧ください。年に1回は、各種検診を受けましょう。

さわやか体操教室

☎ 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

■日時 7月9日(金)

第1部：午前9時～10時（定員20名）

第2部：午前10時30分～11時30分（定員20名）

■場所 川俣町体育館サブアリーナ

※7月以降も会場を変更して行います

■持参する物 屋内運動靴、水分補給用の水・お茶、マット

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※体操教室は予約制です。

※次回は、8月4日(水)の開催です。

和気あいあい会のお知らせ

☎ 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

主に後期高齢者（75歳以上）の方を対象として、いつまでも生活に必要な動きがスムーズにできるように簡単な体操を行っています。

動きやすい服装でおいで下さい。

■日程 7月8日(木) 講師 健康運動指導士吉井雅彦先生

■時間 午前10時～11時 定員 15名

■場所 川俣町役場3階大会議室

※初めて参加の方には会場で「参加申込書」をご記入いただきます。

※参加される方は事前に電話にてお申し込みください。

ナイスミドル体操教室

☎ 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。体力アップのためには是非ご参加ください。

■日時 7月6日(火) 午前10時～11時30分

■内容 体操や室内でのエクササイズ、ウォーキング

■場所 川俣町体育館サブアリーナ

■講師 八子メディカルフィットネスクラブ健康運動指導士

■持参する物 屋内運動靴、水分補給用の水・お茶、マット

※次回は8月6日(金)の開催です。

令和3年度アルコール家族教室

☎ 県北保健福祉事務所（Tel 535-3556）

アルコールに関する問題を抱えるご家族の方が、アルコール依存症についての対応法を学び、同じ悩みを持つご家族と日頃の悩みや心配事を話し合う家族教室を開催します。おひとりで悩まず、ぜひご参加下さい。

■日時 7月29日(木) 午後1時30分～3時30分

■場所 県北保健福祉事務所2階大会議室
もしくは4階中会議室

※参加は無料で、予約制です。お電話にてお申込みください（TEL024-534-4300）

予防接種のお知らせ

☎ 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

令和3年4月にお知らせしてあります、麻しん風しん2期、2種混合（破傷風、ジフテリア）、日本脳炎第2期の該当の方で、まだ接種されていない方は、夏休みを利用して接種してください。

集団検診の結果について

☎ 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

特定健診の結果により生活習慣病の発症と重症化予防を目指し、保健師や管理栄養士が、ご家庭を訪問したりお電話をします。検診結果をこれからの健康づくりに活かしましょう。

ちびっこカレンダー 7月

日・曜	事業名	受付時間	対象（乳幼児）	内容
7月 14 (水)	遊びの教室と すくすく育児相談	新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。		
20 (火)	3～4か月児健診 9～10か月児健診	個別（施設）健診となります。対象の方へは郵送でご案内いたします。		