



健康づくり 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

各教室に参加される皆さまへ

検診、教室に参加される前に必ずご自宅にて検温をお願いします。37.5℃以上の方や咳症状のある方、体調不良の方は参加をご遠慮願います。また、参加の際も検温を実施いたします。検診受診、教室参加の際にはマスクの着用をお願いします。

さわやか体操教室

簡単な体操を行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 12月8日(金)

第1部:午前9時00分～10時00分(定員20名)

第2部:午前10時30分～11時30分(定員20名)

■場所 中央公民館3階 第4研修室

■持参する物 水分補給用の水・お茶、マットまたはバスタオル

■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、1月15日(月)に開催予定です。

男性限定ナイスミドル体操教室

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是非ご参加ください。

■日時 12月5日(火) 午前10時～11時30分

■場所 川俣町体育館 サブアリーナ

■持参する物 屋内運動靴、水分補給用の水・お茶

■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

※次回は、1月16日(火)に開催予定です。

和気あいあい会のお知らせ

日常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。

■日程 12月14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30分

■場所 中央公民館1階 第2展示研修室

※次回は、1月11日(休)に開催予定です。

脳検診はお済みですか？

今年度60、65、70歳になる方を対象に、脳検診(頭部MR I及びMRA検査)費用の一部助成をしています。対象の方へは6月に案内を郵送しておりますので、是非この機会に受診しましょう。

検査期間は6年3月31日(日)までです。

胃がんリスク検診はお済みですか？

今年度40歳の方を対象に町内6か所の医療機関で12月末日(医療機関の開院日)まで実施しています。検査方法は血液検査です。対象の方へは案内通知を郵送していますので、まだ受けていない方はお早めに受診して下さい。

予防接種はお済みですか？

今年度、2種混合(小学6年生相当)、麻しん風しん(MR)2期(今年度6歳になる方)の対象のお子さんで、まだ接種していない方は冬休みを利用して接種してください。また、その他未接種のものがないかどうか、母子健康手帳で確認しましょう。

冬はノロウイルスにご注意！

例年、感染性胃腸炎やノロウイルス食中毒の発生件数は12月がピークとなる傾向があります。感染すると吐き気やおう吐、下痢、腹痛などの症状が表われます。急増するシーズンに備え予防に備えましょう。



ノロウイルス食中毒予防対策リーフレットQRコード

■ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

①調理する人の健康管理

②作業前などの手洗い

③調理器具の消毒

■ノロウイルスの感染を広げないために

①食器・環境・リネン類などの消毒

②おう吐物などの適切な処理

毎月17日は減塩の日



減塩ワンポイント

塩の多い食品を
食べる頻度を減らす！

例えばタラコ、筋子、干物、塩辛、漬物など。
3回を2回に、2回を1回にしてみましょう。



暮らし

学校給食センター給食用物資納入業者登録申請

問 福島市・川俣町学校給食センター (Tel 538-2681)

令和6年4月1日から令和8年3月31日までの2年間、福島市・川俣町学校給食センターへの給食用物資を納入する業者の登録申請を受け付けます。

- 受付期間 令和6年1月10日(水)～2月7日(水)
- 申請方法及び登録資格 福島市・川俣町学校給食センターにお問い合わせいただくか、川俣町ホームページをご覧ください。

元旦走り初めを行います！

問 川俣町体育館 (Tel 565-3931)

- 日時 令和6年1月1日(月) 午前7時～
- コース 川俣中学校～小神街道 5・10 kmコース
- 対象者 小学生以上
- 参加費 無料
- 主催 川俣 AC
- その他 当日は現地集合、現地解散です。

羽山の森美術館

「文化団体作品展」

12月10日(日)まで

「こども美術展」

12月15日(金)～令和6年1月14日(日)

町内の幼児・児童生徒の作品展です

羽山の森美術館 Tel 566-3367

午前10時～午後4時 月曜休館 (祝日の場合は翌日)

※12月29日(金)～令和5年1月3日(水)は休館

中央公民館

Tel 565-2434

中央公民館休館・閉館時間変更のお知らせ

12月16日(土)は、定期清掃のため、午後5時まで休館します。なお、図書室は終日休業です。

年末年始は12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで休館します。

なお、12月28日(水)は午後5時30分で閉館します。図書室は午後5時までとなります。

20歳のつどい参加者を募集します

川俣町に住所のある方は申込不要です。町外在住の方で出席を希望する方は事前に申込が必要です。

- 日時 令和6年1月7日(日) 午前11時
- 場所 川俣町体育館 サブアリーナ
- 対象者 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

■申込方法 中央公民館へ電話または右記申込フォームよりお申し込みください。

※申込フォームで、クッキーの使用に関する説明が表示されます。更新ボタンを押すなど、承諾してから、フォームをご利用ください。



おはなしのへや

冬のおはなし会スペシャル！

- 日時 12月17日(日) 午前10時30分～
- 場所 中央公民館2階 和室
- 対象者 幼児(保護者同伴)
- 内容 絵本の読み聞かせ、人形劇等



スポーツ教室のご案内

お問い合わせ先

川俣町体育館 Tel 024-565-3931

NPO 法人かわまたスポーツクラブに委託して次のスポーツ教室を開催します。参加には事前申し込みが必要になります。お気軽にご参加ください。

教室名	日時	場所	対象者
トレーニング教室	12月9日(土) 午前10時～、19日(火) 午後7時～	町体育館	川俣町在住・在勤高校生以上 ※高校生の受講は保護者同伴
始めよう！スポーツウエルネス吹矢	12月11日(月)、25日(月) 午前10時～	町体育館	町内在住・在勤者のどなたでも参加可
ランナーズクラブ	12月9日(土)、23日(土) 午前9時30分～	町体育館	
老若男女でポッチャ	12月7日(木)、21日(木) 午後1時～	町体育館	
芸能伝承 盆踊り教室	12月17日(日) 午後5時～	本町コミュニティ消防センター	