

広報かるまい お知らせ版 450号 ①

毎月第2・第4水曜日発行
全世界帯配布

軽米町役場 総務課 編集
電話 46-2111 / FAX 46-2335

軽米町生活習慣病予防講演会を開催します

町では、健康づくりのために生活習慣病予防講演会を開催します。

■日時 令和6年1月26日(金) 9:30~12:00

■場所 かるまい文化交流センター「宇漢米館」多目的ホール

■内容

- ・測定体験コーナー「尿ナトカリ比を測定してみよう」
- ・講演 演題「健康寿命をのばそう!~コホート研究からわかる生活習慣病と血圧の関係~」
講師 岩手医科大学 医学部 衛生学公衆衛生学講座 教授 丹野 高三 先生

・弁当「まごたちはやさしい適塩弁当」配付50食
(申込先着順)

・尿ナトカリ比結果配付

■参加費 無料

※参加希望者は、健康ふれあいセンターへ電話にてお申込ください。

■申込期限 1月19日(金)

【申込み・問い合わせ先】

健康福祉課・健康づくり担当(☎46-4111)

時間外と休日の窓口利用は予約が必要です

①各種証明書の発行窓口

- ・受付内容 印鑑登録証明書、住民票・戸籍謄抄本
- ・開設日時 毎週水曜日 17:30~19:00
- ・予約締切 前日の17:00
(前日が閉庁日の場合は直前の開庁日)

②マイナンバーカードに関する窓口

マイナンバーカードの交付通知書(ハガキ)が届いた方が、どうしても平日の日中来庁できない場合にご利用ください。受取のほか、更新や申請の手続きも可能です。人数に限りがありますので、早めの予約をおすすめします。

- ・時間外窓口 毎週水曜日 17:30~19:00
予約締切 前日の17:00
- ・臨時日曜窓口 11月26日(日) 9:00~12:00
13:00~16:00
予約締切 11月24日(金) 17:00

■場 所 ①・②とも、役場1階 町民生活課

■その他

予約がないと受け付けできませんので、ご注意ください。

【問い合わせ先】

町民生活課・総合窓口担当(☎46-4735)

生活習慣病予防・改善教室のかるまいテレビ放送のお知らせ

10月10日(火)に行われた「生活習慣病予防・改善教室」の講演を放送します。

教室に参加できなかった方、健康づくりに関心のある方はぜひご覧ください。

■放送日時

11月15日(水)~11月21日(火)

6:00~23:00までの偶数時間(全10回)

(6:00、8:00、10:00、12:00、
14:00、16:00、18:00、20:00、
22:00、23:00)

※『しゃちるペト』にて30分間放送します。

■内容 [講義Ⅱ] 血糖をコントロールするための食生活

【問い合わせ先】

健康福祉課・健康づくり担当(☎46-4111)

ピョピョ広場クリスマス会を開催します

親子でふれあい遊びをしたり、ゲームをしたり、サンタさんと踊ったり楽しく遊びます。

サンタさんからプレゼントをもらえるかも!?

■日時 12月10日(日) 10:30~12:00

■会場

かるまい文化交流センター「宇漢米館」子育て支援広場

■対象 未就学児親子

■申込 先着10組

■申込期限 11月30日(木)

■参加費 無料

※ピョピョ広場は、11月20日(月)~11月30日(木)まで引越し作業のためお休みになります。

今回のイベントの申し込みは健康福祉課へお願いします。

【申込み・問い合わせ先】

健康福祉課・福祉担当(☎46-4736)

シニア向けスマートフォン教室を開催します

スマートフォンの利用が難しい方や、日頃使っていてさらに便利な機能を習得したい方などを対象にスマートフォン教室を開催します。

スマートフォンの基本操作やインターネット、アプリの使用方法などについて学べる講座です。基本的な講座を1日目に、ステップアップした講座を2日目に、1人6コマ2日間受講します。皆様のご参加をお待ちしています。



■実施講座・スケジュール・会場

グループ	12月①	12月②
会場名	農村環境改善センター	農村環境改善センター
申込期限	11月17日(金)	
1日目	12月1日(金)	12月11日(月)
1コマ	【電源ボタン】電源の入れ方、ボタン操作	
13:00~14:00		
2コマ	【電話カメラ】電話のかけ方、カメラの使い方	
14:15~15:15		
3コマ	【インターネット】インターネットの利用方法	
15:30~16:30		
2日目	12月15日(金)	12月20日(水)
1コマ	【地図】地図アプリの利用方法	
13:00~14:00		
2コマ	【SNS】SNS・コミュニケーションアプリの利用方法	
14:15~15:15		
3コマ	Q助	マイナポータル
15:30~16:30		

■対 象 スマートフォンを試してみたい方

スマートフォンの新たな使い方を体験してみたい方

■定 員 各グループ8名 ※定員になり次第締め切ります。

■受講料 無料

■持ち物 スマートフォン、筆記用具

スマートフォンをお持ちでない方は貸し出します。
(各回4台準備します。)

■参加申込先

下記担当まで、電話またはFAXからお願いします。

お申込みの際に①お名前、②住所、③電話番号、④参加希望グループ、⑤スマートフォンの有無についてお知らせください。

【問い合わせ先】

総務課・総務担当 (☎46-4738)

(FAX46-2335)

11月は、児童虐待防止推進月間です

■児童虐待とは

○身体的虐待…叩く、蹴る、殴る、お尻ペンペン、胸ぐらをつかむ、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、押し倒す、溺れさせる、首を絞める、戸外に締め出すなど

○心理的虐待…大声で怒鳴る、言葉で脅す、無視する、きょうだい間での差別、刃物で脅す、子どもの前で夫婦喧嘩をする(面前DV)、子どもの前で家族に暴力をふるう(DV)、子どもの心を傷つける言葉を繰り返し言うなど

○性的虐待…子どもに性的行為を見せる・させる、性器を触る、性的な写真の被写体にするなど

○ネグレクト…子どもが学校に行きたいのに行かせない、子どもの体調が悪いのに病院に連れて行かない、乳児健診を受けさせない、食事を与えない、車の中に放置する、乳幼児を家に残して外出する、入浴させない、常に汚れた洋服を着せる、保護者以外の家族が虐待行為を行っている事を見ても放置するなど

■虐待に気付くサイン

○子どもに見られるサイン…不自然な傷アザなどがある、いつも泣き声がかから聞こえてくる、服装や体がいつも汚れている、季節に合わない服装をしている、表情が乏しい、落ち着きがなく乱暴、家に帰りたがらない、親を避けている、親がいなくなると急に表情が晴れやかになる、食べない・食べるように食べるなどの異常な食行動など

○保護者に見られるサイン…地域や親族との交流がなく孤立している、いつも怒鳴り声がかから聞こえてくる、子どもを家に残したまま外出している、人前で子どもを厳しく叱る・叩く、子育てに拒否的・無関心など

「自分も子どもの頃、親に叩かれて育ってきたから…」 「子どものためにやっている…」…子どもが心身を傷つけているのであれば、それは「しつけ」ではなく、「虐待」です。

虐待は子どもの人権を著しく侵害し、心身の健全な成長や人格形成に重大な影響を与えます。

子育ての悩みや不安から始まる事も少なくありません。子どもをしっかりと育てたい…その思いで子育てを頑張り過ぎて虐待してしまう保護者もいます。虐待は家族だけの問題ではなく、地域全体で見守る事が肝心です。

児童虐待をうけているのではと思われる子どもがいたら、ご自身が妊娠や子育てに悩んでいたら、近くに子育てに悩んでいる人がいたら、自分は虐待を受けていると思ったら、下記窓口にご連絡ください。

児童虐待の通告・相談は、匿名で行うこともできます。

役場や児童相談所へ通告した人の名前が、その子どもや保護者に公表される事は絶対にありません。

あなたからの一本の電話で、救われる子どもがいます。

【問い合わせ先】

児童相談所全国共通ダイヤル(☎189「いちはやく」)

健康福祉課・福祉担当(☎46-4736)

広報かるまい お知らせ版 450号 ②

毎月第2・第4水曜日発行
全世界帯配布

軽米町役場 総務課 編集
電話 46-2111 / FAX 46-2335

かるまい文化交流センター「宇漢米館」開館記念イベント

施設の開館を記念して、12月1日(金)～3日(日)の3日間は、下記イベントを開催しますので、ぜひご来場ください。

期日	イベント	内容
12月1日(金) ①9:00～9:10 ②10:00～11:30	①テープカット式 ②開館記念式典・記念アトラクション	開館日初日はテープカット式・開館記念式典を行います。 新たな施設の門出を一緒に祝いましょう！ 軽米小学校の「マーチングバンド」演奏、太鼓団体「座・宇漢米」によるステージイベントも予定しています。
12月3日(日) 9:30～16:30	郷土芸能保存会・文化協会発表会	町内の郷土芸能団体・文化団体による発表会を開催します。 普段の練習の成果を、新たな舞台で披露します。
12月1日(金)～3日(日) 9:00～17:00	軽米町民文化祭展示部門 ・美術・文芸・生活文化・習作展 ・小中高書写絵画作品展 ・幼児絵本感想画展	町民の個性豊かな作品が展示されます。普段の創作活動の成果をご覧ください。 また、幼児や小中高の児童生徒の力作も展示しますので、ご家族でぜひご来場ください。

※先着1000名様限定 来館者様プレゼント

ご来館いただいた方のうち、先着1000名様に開館記念クリアファイルをプレゼント。
なくなり次第終了とさせていただきますので、お早めにご来館ください。

【問い合わせ先】

教育委員会事務局・生涯学習担当(☎46-4744)

カフェ 軽米CAFE開催します！

お茶を飲みながら「お仕事について」「これからの自分について」「その他気になる色々なこと」気軽にお話しませんか？

若者の就職支援をしている「もりサポ」がどんな所かを伝える「もりサポ説明会」も同時開催します。説明を聞きに来るだけでもOKです。是非ご参加ください。

■日時 12月4日(月) 13:30～15:00

■会場 防災センター 会議室

■対象

15歳～概ね50歳の現在お仕事をされていない方とそのご家族や関係者

※本人が来ない場合も是非ご相談にいらして下さい。

■参加費 無料

■予約 不要

※じっくり相談をしたい方は事前にご連絡ください。

【問い合わせ先】

もりおか若者サポートステーション

(☎019-625-8460)

献血車「まごころ号」がやってきます！

血液は人工的に作ることはできません。

あなたの血液で救える命があります。

病気やケガなどで輸血を必要としている方のために、一人でも多くの方へ献血のご協力をお願いします。

■日時 11月16日(木)

10:00～11:30、13:00～16:00

■会場 農村環境改善センター(役場となり)

※献血にご協力くださった方にまるこパン他、粗品プレゼントあり

【問い合わせ先】

健康福祉課・健康づくり担当(☎46-4111)

防災センター駐車場使用禁止のお知らせ

「かるまい冬灯りイルミネーション点灯式」に伴い、防災センターの駐車ができなくなるのでご注意ください。ご参加の際は、物産交流館駐車場や軽米町役場駐車場をご利用ください。ご協力をお願いします。

■日時 11月19日(日) 13:30～19:00

■場所 防災センター

【問い合わせ先】 軽米町観光協会(☎46-4746)