

健康

ウォーキング手帳の配布をしています

運動習慣づくりの一環としてウォーキング手帳を配布しています。ウォーキング手帳を活用することで、歩数を記録しながら楽しく運動に取り組むことができます。万歩計の貸し出しも行っていきますので、手帳と合わせてご活用ください。

また、ウォーキングコースとして、すこやかロードの認定を受けている「スカイパークコース」や「滝川ふれ愛の里コース」などがあります。コースの概要は「たきかわスカイパーク」「滝川ふれ愛の里」に設置したポスター、市公式ホームページ（ページID検索にて、「2154」と入力）をご覧ください。

ウォーキング手帳配布場所 保健センター、市役所（1階市民ロビー）、農村環境改善センター、滝川ふれ愛の里、滝川市スポーツセンター第1体育館、北海道コカ・コーラパークフィールド72、市内各コミュニティセンター、音楽公民館、三世代交流センター北地区分館、東滝川地区転作研修センター、まちづくりセンター
万歩計の貸出場所 保健センター
健康づくり課 TEL 24-5256

むし歯予防デー

6月の歯と口の健康週間に合わせて「むし歯予防デー」を開催します。


長く続いたマスク生活で、かみ合わせが悪くなったりお口が乾くといったトラブルが起きています。遊びや日常の中で簡単に取り組めるお口のトレーニング方法などをご紹介します。いつまでも美味しく安全に食べられるお口をつくるために、この機会にぜひご参加ください。

日時 6月8日(出) 13時～15時、9日(日) 10時～12時
場所 保健センター
内容 歯科医師による歯科検診・歯科相談、体験コーナー①なりきり歯医者さん(小学生以上)、②お口の水分測定体験コーナー(40歳以上)など
対象 乳幼児・高齢者(市民限定)
申込期限 6月6日(木)
申込方法 体験コーナーは申し込みが必要で、窓口または電話でお申し込みください。
開催センター TEL 24-5256

料理べんぐのべんぐ
日時 5月30日(木) 10時～12時30分
場所 まちづくりセンター
内容 アスパラなど、栄養豊富な旬の春野菜を使用した料理を作り

ます。
対象 65歳以上の市民
定員 9人
参加料 500円
持ち物 エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具
申込期限 5月28日(火)
申込方法 問合先窓口または電話でお申し込みください。
開催センター TEL 24-5256

シニア向け運動プログラム「元氣アップ」
「体力づくりをしてみたい」「筋力アップして元気に過ごしたい」と思っている方におすすめです。シニアに適したストレッチや軽い筋力トレーニング、運動のねらいなどを学びます。健康な心と体を目指して楽しく運動しましょう。
日時 6月5日(水)～8月28日(水)（毎週水曜日/全12回/8月14日(水)は休み） 13時～14時30分
場所 スコーレ滝川スポーツクラブ
内容 ストレッチ、筋力アップ運動、バランス運動、自宅でも実践できる運動(健康運動指導士作成のプログラム)
受講料 1,000円(12回分)
※ 12回のうち3回は、水中ウォーキング(選択制)にも参加できます。
送迎 市役所(12時40分)、三世代交流センター前(12時50分)から往

復無料送迎をします(要事前申し込み)。
対象 65歳以上の市民
定員 20人
申込期限 5月24日(金)
受付時間 10時から18時(月曜日を除く)
申込方法 スコーレ滝川スポーツクラブ窓口または電話、二次元コードからお申し込みください。

お申し込みください。
TEL 24-8823、介護福祉課 TEL 28-8045

三世代交流センターの出張相談室が始まります
4月1日の三世代交流センターリニューアルオープンにあたり、集いの場の有効活用、情報交換、介護予防・相談を定期的に行います。
日時 6月5日(水) 10時～12時
以降 毎月第1水曜日予定
場所 三世代交流センター
内容 血圧測定、介護相談、健康相談、物忘れ相談など。喫茶コーナーもあります。
開催地域包括支援センター TEL 28-029

華月館を公開します
大正初期に建てられた歴史的建造物であり、市の文化財に指定されている華月館を公開します。
公開日 5月～9月の第4日曜日 13時～16時
※ 5月～9月の公開日以外に見学を希望される方は、希望日の3日前までに、美術自然史館に電話でご予約ください(月曜日、祝日の翌日を除く)。
美術自然史館 TEL 23-0502

「Jアラートの試験放送が流れます」
全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が実施されます。FMなからち(FM G.Sky/77.9MHz)の電波を介して、試験放送が流れます。また、専用の自動起動ラジオをお持ちの方は、試験放送実施時に自動的にラジオが起動しますので、音声がかえるかを確認できるように、あらかじめラジオの受信状況などをご確認ください。
日時 5月22日(水) 11時
放送情報 「これはJアラートのテストです」×3回
防災危機対策課 TEL 28-8003

今月納期の税・料金
軽自動車税種別割(全期分)
国税務課 TEL 28-8021

みんなの*伝言板

※掲載希望者は、毎月8日(必着)までに、はがき・FAXで秘書課まで送付ください。
FAX 22-7008

◎募集しています
▶読書会「賢治を語る会」 5月11日(出) 13時30分～16時30分 会場 滝川市民交流プラザ 内容 宮沢賢治の心象スケッチ(詩)「北上山地の春」「早春独白」「春」等を読み合い、話し合います。 費用 年額2,000円(途中入会割引あり) 会場 井川 TEL 24-2509 ※見学歓迎
▶クラシックバレエ 無料見学・体験レッスン ①火曜日 17時～18時(幼児～小学校2年生)、②火曜日・金曜日 18時～19時(小学校3年生以上)、③月曜日 18時30分～19時30分、金曜日 19時～20時(中学生以上・大人) 会場 街なかひろば「く・る・る」 内容 初心者から経験者まで、レベルに合わせて、丁寧に指導します。見学・体験希望の方は事前にお電話ください。 会場 Yasu Ballet Studio 齊藤 TEL 090-5226-6261
▶筆ペン・絵手紙・絵画サークル「葉月会」 火曜日 13時～15時 会場 幸町地区コミュニティセンター 内容 仲間と一緒に楽しく勉強し合い、静かに癒される2時間です。各種添削もします。初心者歓迎、用具無料貸し出し、希望者には毛筆指導も行います。段級位取得も可能。 費用 絵手紙コース、習字および絵画コース=各コース月額3,000円 会場 詠山(えいざん) TEL 090-4871-5388
▶滝川市民合唱団(混声) 水曜日 19時～21時 会場 音楽公民館 内容 高校生以上 内容 「北空知合同演奏会」にむけて、練習しています。 費用 月額2,500円 会場 松嶋 TEL 24-1727、木下 TEL 75-2896

▶滝川市シルバーパソコンクラブ 月曜日 13時～15時、水・金曜日 10時～12時 会場 サンライフ滝川(シルバー人材センター2階研修室) 内容 ワード、エクセルなどの入門講座を常時開講しています。親切、丁寧にアドバイスをしています。和気あいあいと、楽しく学ぶことができます。 費用 月額1,200円 会場 青木 TEL 080-8294-2218、佐藤 TEL 090-9436-1651
▶ゼロからの中国語講座 木・土曜日(時間帯応相談) 会場 西地区コミュニティセンター 内容 発音練習、基本的な文法、日常会話、旅行会話などを学びます。 費用 月額=4,500円(月4回/1回50分)、体験レッスン=500円(1人1回限り、完全予約制) 会場 沖 TEL 080-3469-8454 (メールアドレス: emi.emi1110@docomo.ne.jp) ※個人レッスン、中国語検定・会話のみ、留学、ビジネス対応可
▶着物着付教室 水曜日(月2回) 14時～16時 会場 緑地区コミュニティセンター 費用 月額2,000円 会場 本間 TEL 24-5587
▶滝川市婦人会音楽部員 月曜日(月2～3回) 10時30分～12時 会場 本町地区コミュニティセンター 内容 平均年齢は高めですが、優しい先生のご指導の下、明るく、楽しく歌っています。 費用 月額1,000円 会場 経塚 TEL 22-5612

◎催し物のご案内
▶地域食堂を行います! 5月18日(出) 11時30分～14時 会場 第二滝川ほほえみ工房 内容 地域の子どもたち(高校生まで)に、かき揚げうどんを無料(大人200円)提供します。ゲームコーナー(無料)、射的、カラオケもあります。予約不要です。みんなで楽しみましょう。 会場 滝川ほほえみ工房・服部 TEL 24-3595

▶子育てサロン「ありす」 5月10日(金) 内容 おおむね0～5歳未満の子どもとその家族 内容 あそびテーマ「お花見散歩」 費用 1家庭100円(保険料) 会場 国学院大学北海道短期大学部 TEL 23-4111 ※申込期限=5月9日(木) 15時(先着30人)
▶「すこやか体操」体験会 5月21日(火)、28日(火) 13時～14時 会場 街なかひろば「く・る・る」 内容 誰でもできる簡単な体操です。日常生活に必要な筋肉を使っていきましょう。最後はストレッチで全身スッキリ。持ち物など詳細はお問い合わせください。 費用 1回600円 会場 佐藤 TEL 090-6265-5627
▶5月「駅カフェ」 5月12日(日) 10時30分～14時 会場 JR江部乙駅 内容 「フリーマーケット」を実施します。お家に眠っている日用雑貨・服・服飾品などご持参ください。売上金は「まちコミ隊」の活動資金に充てさせていただきます。売れなかった品物は持ち帰りお願いします。カフェコーナーではピーベリーのコーヒーやラテ、ブロードハイムベルクのパンもあります。参加された方との会話を楽しんでください。 会場 江部乙まちコミ隊女子部・曾我部 TEL 090-9088-6284
▶弓道教室 7月2日(火)～13日(土) 毎週火・木・土の計6回 19時～20時30分 会場 滝川市弓道場 内容 初心者を対象とした弓道教室を開催します。関心のある方の受講をお待ちしています。 費用 無料 会場 滝川弓道連盟事務局・田中 TEL 090-9435-9260 ※申込期限=6月20日(木)
▶パークゴルフ初心者講習 5月25日(出) 12時50分集合 会場 北海道川コカ・コーラパークフィールド72 費用 無料(コース使用料別途) 会場 指導普及部・島貫 TEL 24-2885