

フットパスに 参加しませんか

問い合わせ
町営牧場
53-2045

町営牧場を知ってもらうため、牧場の見学と広大な牧草地を歩くフットパスを開催します。

コースは、町営牧場大別事務所から大別川の横を通り、旧見晴らし台までの往復約4kmです。厚岸町の魅力を再発見しましょう。

●日時／10月7日(土)10時から12時30分

●集合場所／厚岸町営牧場大別事務所

●ガイド／水鳥観察館長 澁谷辰生

●定員／20人

●申込期間／9月11日(月)から29日(金)
(土曜日および日曜日、祝日を除く)

●参加料／無料

●申し込み／厚岸町営牧場

●その他／参加者には記念品を用意しています。中学生以下の人は保護者の同伴が必要となり、雨天の場合は順延します



一人で悩まず私たちに 相談してください

問い合わせ
総務係

人権は人間が幸福な人生を送る上

で最も大切な権利であり、この権利を守るのが人権擁護委員です。

釧路人権擁護委員協議会では、次の日程で特設人権相談を行います。

本町の人権擁護委員は、森脇智亮さん、高橋美佐子さん、中井勝之さん、遠田恵子さんです。

嫌がらせ、家庭内の問題などで困っている人は相談してください。

●日時／9月4日(月)13時から15時

●場所／役場1階中会議室

●問い合わせ／釧路地方務局人権擁護課 ☎0154-31-5014

マタニティアイ出前講座で 簡単エクササイズ

問い合わせ
健康推進係
53-3333

妊娠中からの体づくり・産後のエクササイズに、胎児・赤ちゃんと一緒にリズムダンスをしませんか？

講座では、釧路町の助産院マタニティアイの成瀬院長が講師となり、ストレッチやベビードダンスを中心としたエクササイズを実施します。1歳未満の赤ちゃんも一緒に参加できます。

ベビードダンスは、厚岸町での実績で爆睡率100割！寝かしつけの手段の一つとして活用できます。

●日時／9月14日(木)13時30分から15時

●場所／保健福祉総合センター

●講師／成瀬恵(助産院マタニティアイ院長、妊婦ヘルスケアトレーナー)

●対象／妊婦(妊娠20週以降で経過が順調な人)、産婦

●定員／8人(定員になり次第締め切り)

●服装・持ち物／運動しやすい服装、飲み物、抱っこひも

●申し込み／健康推進係



9月24日から30日は 結核予防週間です

問い合わせ
健康推進係
53-3333

結核は過去の病気と思われがちですが、日本では1日約30人が結核を発病しています。結核は、人から人へと空気を介してうつる病気ですが、早期に発見して治療を開始することで治すことができ、周囲にうつす可能性も低くなります。

症状は風邪と似ていますが、2週間以上せきが続き、タンが出る、体がだるい、微熱が続くといった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

小児では症状が現れにくく、重篤な状態になりやすいため、遅くとも1歳になるまでにBCGの予防接種をしておきましょう。

新しい『障がい者(児)福祉 のしおり』が完成しました

問い合わせ
障がい福祉係
53-3333

町では毎年、障がいのある人や、そのご家族に、障害福祉サービスや制度の内容をお知らせするしおりを作成しています。

各施設の窓口に設置しているほか、町のホームページでも見ることができ、しますので、ご利用ください。

●設置場所／保健福祉総合センター、役場1階市民ホール、厚岸情報館、湖南地区出張所

『子どもの食事作り』を 体験してみませんか

問い合わせ
健康推進係
53-3333

9月の子育て講座では、簡単でおいしい子どもの食事とおやつを作ります。

当日は、子育て支援センター『子育てルーム』も開設していますので、お子さんを連れての参加もできます。

●日時／9月26日(火)13時30分から15時

●場所／保健福祉総合センター

●持ち物／エプロン、三角巾

●締め切り／

9月19日(火)

●申し込み／
健康推進係

