

## イコロ出前講座 『ハッピーヨガ』

問い合わせ  
健康推進係  
53-3333

助産師とヨガをしませんか？ヨガは、妊娠中からの体づくりや産後のエクササイズにも効果的です。

講座では、釧路市のイコロ助産院の助産師が講師となり、ヨガを実施します。

●日時／7月11日(木)13時30分から15時

●場所／保健福祉総合センター

●講師／新居沙織（イコロ助産院、マタニティ・産後ヨガインストラクター）

●対象／運動制限のない16週以降の妊婦、産後の人

●定員／8人

●服装・持ち物／動きやすい服装（裸足になります）、飲み物

●参加料／無料

●締め切り／7月10日(水)（定員になり次第締め切り）

●申し込み／健康推進係



## 『親と子の食育教室』を開催します

問い合わせ  
健康推進係  
53-3333

好ましい食習慣や食事を作る楽しさ、食べることの喜び、大切さを一緒に楽しく学びませんか？

当日は、食育講話と調理実習を行います。

●日時／次の日程で、同じ内容の食育教室を開催しますので、どちらかを選んでお申し込みください

① 7月31日(水)10時から12時30分

② 8月1日(木)10時から12時30分

●場所／保健福祉総合センター

●対象／小学生とその保護者各6組（お子さんだけの参加も可能です）

●持ち物／エプロン、三角巾

●調理実習費／300円

●締め切り／7月17日(水)（定員になり次第締め切り）

●申し込み／健康推進係



## 福祉

### 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

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、活用ください。

●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

## 子育て

### 子育て講座

#### 『小児救命講習』

問い合わせ  
健康推進係  
53-3333

いざという時、かけがえのない大切な命を救うため、正しい知識と技術を身につけませんか？

講座では、厚岸消防署の救命救急士を講師に招き、乳幼児の人形を用いてAED使用を含めた心肺蘇生体験や誤嚥<sup>ごえん</sup>、けいれん、やけどなどへの対処を学びます。

●日時／8月1日(木)10時から

●場所／子育て支援センター

●申し込み／健康推進係

## 相談

### 行政に対する苦情や要望などの相談に応じます

問い合わせ  
自治振興係

行政相談委員が、住民の皆さんからの行政に対する苦情や意見・要望などの相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

また、釧路行政監視行政相談センターでも常時相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

●日時／7月10日(水)10時から15時

●場所／役場1階中会議室

●問い合わせ／自治振興係、『行政苦情110番』(☎0154-2311)

## 100)

## 木工センター

### 親子で木工体験をしませんか

問い合わせ  
木工センター  
52-3451  
林政係

木工センターでは、7月から8月までを『親子工作月間』とし、町内で間伐された木材を利用し、糸のこなどを使って『巣箱』や『ペン立て』などを作ることができます。

作り方は指導員が教えますので、この機会に親子で作品を作り、『木』のもつ独自の温かさに触れながら、夏休みの工作づくりをしてみませんか。

●期間／7月2日(火)から8月31日(土)（月曜日および祝日の翌日を除く）

●場所／木工センター

●時間／9時30分から15時30分

●材料費／1作品分まで無料（使用料は自己負担となります）

●申し込み／木工センター、林政係 ※希望日の3日前までに申し込み

