

筋量測定会



自分の筋肉量を調べてみませんか

岡ほけん福祉課保険班 ☎78-3115 (内122)

各地区のいつてみゆう会で「筋量測定会」を行います。50歳以上の方は、誰でも参加できますので、右表の日程で都合がよい日に参加してください。

測定結果をもとに健康運動指導士、理学療法士の指導もあります。肘・膝までまくりやすい服装で、飲み物とタオルを持ってくるください。ハンドクリームや日焼け止めは使用しないでください。

※ペースメーカーをしている人は不具合が起きる可能性があります。

筋量測定とは？

手・足に電極をつけ、微弱な電気を流すことで、「筋肉量」「脂肪量」「水分量」「基礎代謝量」などを計測します。年齢に応じた部位ごとの筋量評価もあり、自分の体の現状を知ること健康に役立てることができます。

期 日	時 間	場 所
11月19日(木)	9:30	倉谷公民館
	13:30	古中尾公民館
11月26日(木)	9:30	福浦公民館
	13:30	竹中公民館
12月1日(火)	13:30	浜崎公民館
12月2日(水)	9:30	川内公民館
	13:30	赤崎漁村センター
12月4日(金)	9:30	小津奈木公民館
	13:30	桜戸公民館
12月7日(月)	9:30	上下門公民館
	13:30	大泊公民館
12月9日(水)	9:30	町中公民館
	13:30	内野公民館
12月11日(金)	9:30	浜公民館
12月14日(月)	9:30	染竹公民館
	13:30	中尾公民館

三ツ島ビーチクリーンプロジェクト



大好きな町をきれいに

岡政策企画課 ☎78-3114 (内222)

昨年12月から三ツ島海水浴場利用者の有志でSUPやキャンプ、釣りや磯遊び体験を楽しみながらゴミ拾いをしています。

毎月行っていますので、興味のある人は政策企画課までお問い合わせください。



しごと発見塾



企業の魅力を掲載しませんか

岡政策企画課 ☎78-3114 (内221)

水俣・芦北地域内の高校1年生を対象に、「しごと発見塾」を行っていましたが、ことは新型コロナウイルスの影響で中止します。今回はガイドブックを作成します。地域内の高校に通う生徒へ、しごとの「魅力・やりがい」をPRしてみませんか。

▶募集事業所数 50社程度

▶掲載料 無料

▶対象

①水俣・芦北地域内に事業所があること

②終了後のアンケートなどに協力できること

▶申込

申込書は町ホームページからダウンロード。必要事項を記入して、メール(shigotohakkenn@gmail.com)で申込

▶締切日 11月30日(月)

無料法律相談



さまざまな法律相談 司法書士が答えます

岡ほけん福祉課福祉班 ☎78-3115 (内126)

遺産相続や遺言、多重債務、消費契約トラブルなどのさまざまな法律相談に、司法書士が無料でお答えします。秘密は厳守されます。

▶日時 11月14日(土)
10:00~15:00

▶場所 つなぎ文化センター相談室

▶申込 不要、当日受付順に案内

▶相談時間 受付1件につき20分程度



児童虐待防止推進月間



子どもを 虐待から守ろう

岡ほけん福祉課福祉班 ☎78-3115 (内124)

児童虐待とは、親や養育者が18歳未満の子どもの心身を傷つけ、健やかな成長や発達を損なう行為のことです。子どもを身体的・心理的に傷つけるだけでなく、その後の人生に大きな影響を及ぼす可能性があり、すぐに解決しなければなりません。

こんなサイン見落としてませんか？

【子ども】

・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある

・不自然な傷や打撲のあとがある

【保護者】

・地域などと交流が少なく孤立している

・小さい子どもを家に置いたまま外出している

児童相談所全国共通ダイヤル(匿名可)

☎189 (いちはやく)

フレンドリーカップビーチバレー大会



仲間同士で ビーチバレーを楽しもう

岡教育委員会生涯学習班 ☎78-5400 (内704)

▶日時 12月13日(日)
8:30~12:00

▶場所 B&G 体育館

▶参加チーム数 8チーム

▶参加料 1,000円

▶参加資格 町内に住む成人男女(町外でも町内に勤務している人は可)

▶チーム編成 1チーム7人以内

▶申込 教育委員会備え付けの参加申込書に必要事項を記入し、12月2日(水)までに提出



令和2年国勢調査



国勢調査へのご協力 ありがとうございました

岡政策企画課 ☎78-3114 (内223)

9月中旬から調査員が訪問して行った国勢調査へのご協力ありがとうございました。調査結果は、今後の私たちの暮らしの中でのさまざまな施策のために役立てられます。

まだ調査が済んでいない世帯について

調査員の訪問がないなどで、インターネットまたは調査票による回答がまだ済んでいない世帯は、すぐに政策企画課までご連絡ください。

