

介護予防教室のご案内

「何でも噛める」「食事が美味しい」「会話を楽しめる」「声を出して笑える」
このような【楽しみ】は、お口や喉が健康であってこそです。
しかし、年をとるにつれ、口の中が乾く・時々むせるなどしてお口の健康
状態が落ちていくと、話すことや食べることへの楽しみが半減したり、胃腸
での栄養吸収がうまくいかなかったり、風邪をひきやすくなったりなど、
全身の健康状態の悪化にもつながっていきます。
これからも「歯つらつ人生」を楽しむために、日々のお口の清掃やお口
を元気にする体操を学びませんか♪

日時 平成21年10月15日(木)
午前9時～11時半

場所 老人福祉センター

内容 「お口の中の健康づくり」

<内容>

- ・私たちの「唇」「舌」「喉」は素晴らしい！
- ・唾液は薬を飲むより役立つ？
- ・難聴と補聴器 ……など
(講話の前に「健康相談(血圧測定)」を実施します)



講師 特定非営利活動法人 地域リハ実践プロジェクト りらいふ
言語聴覚士 高橋 先生 (リハビリの専門職)

料金 無料

申し込み 65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。

10月14日までに下記までお申し込み下さい

【お問い合わせ】生活課 包括支援係 (地域包括支援センター)
場所：遠別町役場1階
電話：7-2111 (内線125・126)

北海道職業能力開発協会

平成21年度 後期実施 技能検定受験案内

〈技能検定の日程〉

実 施 告 示	平成21年 9月 1日 (火)	
受 験 申 請 受 付	平成21年 9月 28日 (月) から 平成21年 10月 9日 (金) まで	
実 技 試 験	問題公表	平成21年 11月 20日 (金)
	実 施	平成21年 11月 30日 (月) から 平成22年 2月 21日 (日) までの指定する日
学 科 試 験 (指定されている1日)	平成22年 1月 24日 (日) 平成22年 1月 31日 (日) 平成22年 2月 3日 (水) 平成22年 2月 7日 (日)	
合 格 発 表	平成22年 3月 16日 (火)	

【技能検定職種】

特 級					
005	金 属 熱 処 理	006	機 械 加 工	114	金 型 製 作
007	金 属 プ レ ス 加 工	123	工 場 板 金	012	仕 上 げ
013	機 械 検 査	133	機 械 保 全		
1 級 ・ 2 級					
121	さ く 井	144	金 型 製 作	154	ロ ー プ 加 工
013	機 械 検 査	133	機 械 保 全	016	電 気 機 器 組 立 て
097	自 動 販 売 機 調 整	160	鉄 道 車 両 調 整	019	時 計 修 理
067	内 燃 機 関 組 立	142	空 気 圧 装 置 組 立 て	084	油 圧 装 置 調 整
077	農 業 機 械 整 備	069	冷 凍 空 気 調 和 機 器 施 工	026	紳 士 服 製 造
027	和 裁	070	帆 布 製 品 製 造	093	紙 器 ・ 段 ボール 箱 製 造
034	製 版	150	石 材 施 工	130	パ ン 製 造
151	菓 子 製 造	073	酒 造	038	建 築 大 工
046	配 管	118	厨 房 設 備 施 工	074	型 枠 施 工
047	鉄 筋 施 工	157	コ ン クリ ート 圧 送 施 工	086	防 水 施 工
158	カーテンウォール施工	163	自 動 ドア 施 工	050	ガ ラ ス 施 工
052	機 械 ・ プ ラ ント 製 図	053	電 気 製 図	075	金 属 材 料 試 験
060	塗 装	082	義 肢 ・ 装 具 製 作	112	舞 台 機 構 調 整
単 一 等 級					
135	製 麵	117	枠 組 壁 建 築	109	エーエルシーパネル施工
143	樹脂接着剤注入施工				
3 級					
013	機 械 検 査	016	電 気 機 器 組 立 て	019	時 計 修 理
027	和 裁	038	建 築 大 工	046	配 管
052	機 械 ・ プ ラ ント 製 図				

※実技試験問題は、平成21年11月20日(金)から協会事務所で公表されます。

[受験申込・お問合せ]

遠別商工会内

遠別町技能士会

(TEL 7-2245)

骨粗しょう症検診、前立腺がん検診 エキノコックス検診のお知らせ

※ 健康増進法等に基づく検診を、下記の通り実施します。

	骨粗しょう症検診	前立腺がん検診	エキノコックス検診
内 容	・問診（運動習慣、食生活内容など） ・骨量の測定（手のレントゲン撮影）	血液検査（1本）	血液検査（1本）
検 診 対 象 者	①40・45・50・55・60・65・70歳の女性 ②上記対象者以外の町民（男・女）	40～74歳の男性	小学3年生以上の 町民（5年に1回）
実施日時	平成21年11月5日（木） 13時30分～14時30分 （受付から終了までは30分間程度です）	平成21年11月5日（木） 14時30分～16時00分 （受付から終了までは30分間程度です）	
実施場所	遠別町 健康管理センター （病院裏）		
自己負担 料 金	対象者① … 300円 対象者② … 1,600円	2,000円	無 料
受付期間	10月23日（金）17時まで、お申し込みください。		
そ の 他	・検診対象者は遠別町民に限ります。 ・年齢は年度末（平成22年3月31日現在）が基準になります。		

※ 申込み時は、住所・氏名・生年月日・電話番号・希望検診をお伺いします。

※ ご不明な点は、お問い合わせください。

◆申込み・お問合せ先；上記の受付期間内に

生活課保健指導係へお申込み下さい。

電話 7-2325 / 7-2111（内線127～129）

FAX 7-3695

特定健診・一般健診・長寿健診 のお知らせ

* 遠別町国保の方へは、今年4月に特定健診の案内通知を送付しています。
* 国保以外の方は、職場に特定健診についてお問い合わせのうえ、お申送ください。

実施日 場所	平成21年10月31日(土) 遠別町健康管理センター	
健診	①特定健診 ②一般健診	③長寿(なかいき)健診
対象	①40歳~74歳の国民健康 保険加入者 ②40歳以上被生活保護世帯 の方(無保険の方も含みます。)	③75歳以上の町民 (65歳~74歳で一定の障害を持つ長寿医療制 度加入者も含みます。)
料金	自己負担 800円	自己負担 500円
内容	身体計測、腹囲測定、血圧、 血液検査、尿検査、心電図、 眼底検査、診察、 ※空腹(10時間以上絶食)での受 診となります。	身体計測、血圧、血液検査、 尿検査、診察、 ※食事制限はありません。
受付時間	午前7時~午前9時 (定員100名)	午前9時~午前10時 (定員30名)
お申込み方法	10月16日(金)12:00 までに、遠別町役場生活課保健指導係 もしくは、保険係へお申込みください。(電話・来所は8時30分~17時30分) 電話 7-2325 または 7-2111	
注意事項	※今年度5月19・20日実施の特定健診・一般健診・長寿健診を受け た方は受診出来ません。 ※国保以外の方は、委託先のがん検診センター(旭川:0166-53-7111) へ、直接申し込むこともできます。その場合も健康管理センターで受 診できます。	

巡回児童相談のお知らせ

～ 家族だけで悩んでいませんか？ ～

○ 巡回児童相談は、18歳までのお子さんの成長について専門の相談員が対応するものです。専門的観点から児童及び家庭についての相談に応じることを目的としています。

日時；10月22日(木) 午後(予定)

場所；遠別町健康管理センター

相談員；旭川児童相談所 児童福祉司／判定員

相談内容の秘密は、堅く厳守いたします

たとえば…こんなときに、ご利用下さい。

- 心やからだの発達が心配
- 言葉について気になることがある
- 落ち着きの無さや、行動が気になる
- 学校生活で心配なことがある
- しつけについて悩んでいる
- 里親相談
- 療育手帳の相談 など

フリーダイヤル なやみは ここに

子ども電話相談【0120-7838-52】もご利用下さい。

相談時間は1家庭1～2時間を予定しています。希望時間がある場合は、お申し出ください。

(申し込み多数の場合は希望の時間に添えない場合もあります)

●申込み期日 平成21年10月7日(水)

●申込み先 遠別町役場 生活課 保健指導係

電話 7-2111(内線127) または 7-2325

FAX 7-2299

相談は無料です
お気軽にどうぞ

じんかいどうだん
～巡回相談はじめました～

るなひけんいせししょうがかりしゃ ぞうごう ぞうだん しえん せんたー
留萌圏域障がい者総合相談支援センターうえるです

生活のしづらさを感じていらっしゃる方や将来に不安を感じている方、
年齢・障がいの種類、障害者手帳の有無は問いません。

訪問での相談も行なっておりますので、事前にご連絡いただければ対応
いたします。

じかん：10：00～16：00（2週に1回火曜日）

場 所：遠別町健康管理センター（遠別町字本町1丁目）

連絡先：留萌圏域障がい者総合相談支援センターうえる

住 所 留萌市開運町2丁目6-1 働く婦人の家1階

でんわ 0164-43-7575

FAX 0164-43-7677

携帯電話 080-6080-5940

Eメール wel-sien@bz01.plala.or.jp

遠別町役場生活課福祉係

住 所 遠別町字本町3丁目37番地

でんわ 01632-7-2111

※遠別町からの相談支援充実・強化事業の委託により活動しています

巡回相談日程表

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	⑮	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	⑳	30			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	⑬	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	⑳	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	⑩	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	⑳	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	⑧	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	⑳	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	⑱	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	②	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	⑱	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	⑨	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	⑳	24	25	26	27
28	29	30	31			

町内各位

社会福祉法人遠別町社会福祉協議会
会長 日下部 英一

平成21年度遠別町社会福祉協議会一般会員会費納入のお願い

日頃より、社会福祉協議会に対しましては、深いご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。

遠別町社会福祉協議会では、「住民参加の福祉促進」を活動目標としその活動の一環として会員制を導入しています。お陰様で現在住民全世帯の90%を超える皆様にご加入をいただいております。皆様の温かいご支援に深く感謝しております。

つきましては、平成21年度会費納入の時期となりましたので、10月16日迄に納入下さいますようお願い申し上げます。

なお、一般会員会費の納入については各町内会で担当役員さんが会員名簿に基づいてまとめて納入頂いております。会員名簿は会費納入のお願いにのみ各町内会へ提供させていただいております。その他には提供することはございませんのでご了解下さいますようお願い致します。

また、会員の皆様から納入頂く会費は、社会福祉協議会が実施する地域福祉事業の財源に充てさせていただきますことをご報告致します。

記

1. 一般会員 一口 800円
一般住民の家庭を単位とする会員です。
2. 会費と納入について
各年度1回納入して頂くものです。
3. 特別会員・賛助会員にご加入いただいている場合は、一般会員の対象外となります。

遠 共 募
平成21年9月24日

町 内 各 位

社会福祉法人北海道共同募金会遠別町分会
会 長 日下部 英 一

平成21年度共同募金運動の実施について（依頼）

今年度も10月1日より全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まります。
今年で63回目を迎えるこの運動は、皆様のご理解・ご協力をいただき民間社会福祉事業の財源確保に重要な役割を果たしてまいりました。
遠別町においても、在宅福祉サービス事業、高齢者健康増進事業等に配分を受け地域福祉の推進におおいに活用させていただいております。

北海道共同募金会より遠別町分会に対する地域割当が定められ、目標達成のため今年も昨年同様のご協力をよろしくお願い申し上げます。

北 留 消 遠
平成21年9月18日

町 民 各 位

北留萌消防組合 遠別町消防団
団 長 高 橋 豊

北留萌消防組合消防署遠別支署
支 署 長 金 田 義 隆

遠別町消防団秋季消防演習の実施について（案内）

初秋の候、町民の皆様には日頃から火災予防等に絶大なご協力をいただき誠に感謝しております。

つきましては、恒例の遠別町消防団秋季消防演習を次のとおり行ないますのでお知らせします。

記

- | | | | |
|---|---|---|-----------------------------------|
| 1 | 月 | 日 | 平成21年9月27日（日曜日） |
| 2 | 合 | 図 | 第1サイレン 午前9時30分
第2サイレン 午前10時00分 |
| 3 | 訓 | 練 | 場 所 遠別野球場駐車場 |