

## 11月15日～30日カレンダー

町内開催の行事・各種相談を掲載。「■」は  
事前申込が必要、「→」は詳細の記事あり。

日・曜日	町民みなさん向けの内容 【☆】 観光施設イベントは町外からも来場可能
15・月	
16・火	
17・水	■ウエルカムランチ(11:20～氷川保育園)→11 <small>分</small> ・先着順 元気アップおくとま事業(13:30～棚沢コミュニティセンター:健康講話)→13 <small>分</small> ■森林セラピー健康づくり事業:紅葉見頃の鳩ノ巣溪谷と白丸湖畔→10月号16 <small>分</small> ■マイナンバーカード夜間臨時交付窓口(17:30～住民課窓口)→6 <small>分</small>
18・木	ヘルシー体操(10:00～福祉会館)
19・金	■町民セミナー『エンディングノート』(13:30～文化会館)→10 <small>分</small> ・先着順11/17 <small>日</small>
20・土	
21・日	
22・月	
23・火	■在宅障害者自立生活サポート事業(9:30～保健福祉センター)→11 <small>分</small> ・11/15 <small>日</small>
24・水	元気アップおくとま事業(10:00～白丸生活館:栄養講話)→13 <small>分</small> ■マイナンバーカード夜間臨時交付窓口(17:30～住民課窓口)→6 <small>分</small>
25・木	ヘルシー体操(10:00～文化会館)
26・金	■心理・発達相談(10:30～きこりん・鎌田臨床心理士)→12 <small>分</small> ・前日 <small>日</small>
27・土	相続・成年後見相談(13:00～福祉会館)→12 <small>分</small>
28・日	■マイナンバーカード休日臨時交付窓口(9:00～・13:00～住民課窓口)→6 <small>分</small>
29・月	
30・火	■高次脳機能障害相談(9:00～保健福祉センター)→12 <small>分</small> ・前日 <small>日</small>

## 《今月の納期11/30(火)》

固定資産税第3期分、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料 各第5期分

母子健診日程表	<b>12月8日(水) 保健福祉センター</b> 13:00～13:20 受付 1・2・4・5歳児歯科健診 …平成28・29・令和元・2年11月生まれ 乳幼児歯科相談 …8か月児～小学校入学前の乳幼児
	<b>12月10日(金) 保健福祉センター</b> 13:00～13:20 受付 3・4か月児健診 …令和3年7・8月生まれ 14:30～15:00 受付 離乳食講習会 …1週間前までにお申し込みください
	<b>12月15日(水) 保健福祉センター</b> 13:00～13:10 受付 1歳6か月児健診 …令和2年4・5月生まれ 13:10～13:20 受付 3歳児健診 …平成30年10・11月生まれ

## 「元気アップおくとま事業」

「元気アップおくとま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や体操、調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お問い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日時・会場・内容〕カレンダー参照

\*プログラムは各月で異なります。

\*体操は事前申込不要です。持ち物は、タオル、水分補給用飲み物、マスクです。

※問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777

切り取り線(切り取り後、冷蔵庫などに貼って活用ください)