

広報ナカガワお知らせ版

令和6年11月29日号 発行 中川町役場 編集 地域振興課広報情報係

冬の教室のご案内 ～野菜摂取量アップの料理教室～

野菜摂取量アップをテーマにした料理教室です。生活習慣病の予防や改善には、栄養の偏りのないバランスのとれた食事と適量が必要です。

自身に必要なエネルギー量を満たす食事量を確認し、手軽に作ることでおいしい健康食を作ります。

料理初心者の方から料理好きな方まで、一緒に楽しんで料理をしましょう！

日 時	12月18日(水)
時 間	18:00～20:00
場 所	保健センター 調理実習室
対 象 者	町民
募集人数	10名(希望者が3名未満の場合は中止いたします。)
参加費	500円
持ち物	エプロン・筆記用具
内 容	講話 「バランス食について」 調理実習 ◆小松菜ごはん ◆野菜たっぷり鍋 ◆果物

今回の教室は保育がありません。ご了承いただけますようお願いいたします。

～おすすめポイント～

町の健診時のベジチェックの結果で野菜不足が気になった方、「野菜摂取量を増やしたい!」「簡単に美味しい食事を作りたい!」方など、おすすめの簡単バランス食のポイントを紹介いたします。詳しくは教室で!

締めきり 12月13日(金)

申し込み 中川町役場住民課健康推進係 栄養士まで
7-2813(内線 287)

12月の生活・仕事相談会をひらきます

12月24日（火）①午前10：00からと②午前11：00からの2回、中川町保健センターにて、12月の生活・仕事相談会をひらきます。相談会は予約制で相談は無料です。もし、誰にも相談できずに困っていることがあれば、一緒に考えましょう。まずはご連絡ください。

なお、相談会は開催前日（12月23日）の15時までに電話・メールでお申し込みください。

センターにはこんな相談が寄せられています

- ・ 親のことが心配 ～50代男性
- ・ 仕事探しに不安がある ～40代女性
- ・ 医療費が払えない ～70代男性
- ・ 子供が働かない ～60代女性
- ・ 将来が不安 ～70代女性

お申込・お問い合わせ

自立相談支援事業所

かみかわ生活あんしんセンター

電話：0166-38-8800

FAX：0166-33-0021

anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

【お問い合わせ先】住民課社会福祉係 7-2813

12月は「町税・使用料の収納強化月間」です

町では、12月を収納強化月間として、町税や各種使用料の未納がある方を対象に、電話での催告や、自宅訪問等を実施いたします。

納め忘れがある場合は早めの納付をお願いします。また、納期限までの納付が困難等の場合のご相談も受け付けておりますので、まずは下記担当までご連絡ください。

【問い合わせ】

町税に関するご相談	住民課 税務係	7-2814
住宅・水道料に関するご相談	建設水道課 住宅水道係	7-2815

月 日	行 事
30日 (土)	
12月 1日 (日)	
2日 (月)	
3日 (火)	■一般健康相談【保セ】 13:00~16:00
4日 (水)	■乳幼児健診【保セ】 12:30~13:10 ■小児科専門外来【診】 13:30~16:00 ■コアラ組調理体験【幼セ】
5日 (木)	
6日 (金)	

月 日	行 事
7日 (土)	
8日 (日)	
9日 (月)	■子ども弁当【小・中】
10日 (火)	■一般健康相談【保セ】 13:00~16:00
11日 (水)	■眼科専門外来【診】 11:00~13:30
12日 (木)	
13日 (金)	■夜間開館【図】 ~19:00

場所の表示は、下のよう省略しています

【学セ】生涯学習センター【保セ】保健センター【佐公】佐久地区公民館【1区】1区会館【2区】2区会館【寿】寿の家
【4区】4区会館【5区】5区会館【誉1】誉一会館【誉2】誉二会館【大富2】大富二会館【伝承】佐久ふるさと伝承館
【幼セ】幼児センター【ま】まめちよ【小】中央小学校【中】中川中学校【交フ】交流プラザ【バ】パークゴルフ場
【球】町営球場【ぬ】ぬくもり【ス】町民スキー場【歯】町立歯科診療所【ナポ】ナポートパーク【診】町立診療所
【エコ】エコミュージアムセンター【トレ】農業者トレーニングセンター【歌農】歌内地区農作業管理休養施設
【国農】国府地区農作業管理休養施設【図】中川町中央公民館図書室【フ】町民プール【ポ】ポンピラアクアリズィング

ごみの 収集日	日	月	火	水	木	金	土
	休み	資源ごみ 紙おむつ	生ごみ	一般ごみ	農村地区	生ごみ	休み

月 日	行 事
14日 (土)	
15日 (日)	
16日 (月)	
17日 (火)	■一般健康相談【保セ】 13:00~16:00
18日 (水)	■コアラ調理体験【幼セ】
19日 (木)	■貯筋体操教室【4区】14:00~14:45
20日 (金)	■貯筋体操教室【保セ】13:30~14:45

月 日	行 事
21日 (土)	
22日 (日)	
23日 (月)	
24日 (火)	■一般健康相談【保セ】 13:00~16:00
25日 (水)	■クリスマス会・保育参観【幼セ】
26日 (木)	■2学期終業式【小・中】
27日 (金)	■冬休み【小・中・幼セ】 ■産科婦人科専門外来【診】 10:00~12:00(要予約)

場所の表示は、下のよう省略しています

【学セ】生涯学習センター【保セ】保健センター【佐公】佐久地区公民館【1区】1区会館【2区】2区会館【寿】寿の家
【4区】4区会館【5区】5区会館【誉1】誉一会館【誉2】誉二会館【大富2】大富二会館【伝承】佐久ふるさと伝承館
【幼セ】幼児センター【ま】まめちょ【小】中央小学校【中】中川中学校【交ブ】交流プラザ【パ】パークゴルフ場
【球】町営球場【ぬ】ぬくもり【ス】町民スキー場【歯】町立歯科診療所【ナポ】ナポートパーク【診】町立診療所
【エコ】エコミュージアムセンター【トレ】農業者トレーニングセンター【歌農】歌内地区農作業管理休養施設
【国農】国府地区農作業管理休養施設【図】中川町中央公民館図書室【ブ】町民プール【ポ】ポンピラアクアリズイング

ごみの 収集日	日	月	火	水	木	金	土
	休み	資源ごみ 紙おむつ	生ごみ	一般ごみ	農村地区	生ごみ	休み