

お知らせ

ロコモ予防チャレンジ教室
問健康福祉課 ☎(57) 4171

ロコモとは、日常生活に必要な運動器が衰えている、または衰え始めている状態のことです。ロコモを予防し、いつまでも元気で過ごせるような体づくりをしていきましょう。日ごろ運動習慣がない方でも是非この機会に、お気軽にお申し込みください。

日 11月10日、12月15日、平成30年1月26日、2月9日・23日、3月16日(全て金曜日)
10時～11時30分

町在住者で40歳以上の運動制限のない方で下記ロコモチェックに1つ以上該当し、6回全てに参加可能な方。

所 町保健センター
容 ロコモ予防運動

持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、水分

定 20名(先着順)

※未受講者優先

申 10月5日(木)

電話または来所にて申し込み
※治療中の方は、主治医に相談の上お申し込みください。

※日程は、講師の都合により変更になる場合があります。

こんな症状、思い当たりますか？

7つのロコモチェック

■1つでもあてはまれば、ロコモの疑いがあります。

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家中でつまづいたりすべったりする
- 3 階段をあがるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
*1リットルの牛乳パック2個程度
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

障がい者虐待防止センターを設置しています
問健康福祉課 ☎(57) 4196

町では障がい者虐待の未然防止、早期発見、虐待を受けた障がい者に対する保護や自立の支

援、擁護者への支援などを行うことにより、障がい者の権利利益を護るために「障がい者虐待防止センター」を設置しています。

虐待を受けたと思われる障がい者を発見した方、あるいは虐待を受けた方は速やかに障がい者虐待防止センターへ通報・届出を行ってください。
(虐待の通報や届出をした方の情報は守られます。)

窓口 健康福祉課社会福祉係

(町保健センター)

連絡先

(平日) 8時30分～17時15分

☎(57) 4196

(休日・夜間)

☎090(3246)2260

第20回渡良瀬川下流域下水道恵川処理区
下水道施設公開デー

問思川浄化センター ☎(57) 0555
上下水道課 ☎(57) 4146

日 10月14日(土)

受付 9時30分～11時30分

所 思川浄化センター

野木町野木2252-2

催し物

① 下水道PRポスター展及び表彰式

10月1日から
栃木県の最低賃金

時間額 **800円**

すべての労働者とその使用者に適用されます。

問栃木労働局労働基準部賃金室
☎028(634)9109

- ② アンケート提出者に謝礼品配布(大人：タオル等、子供：お菓子詰め合わせ)
 - ③ スタンプラリー参加者に記念品配布
 - ④ 下水道PR・相談コーナー・クイズコーナー
 - ⑤ パネル展示
 - ⑥ 水質試験コーナー(体験あり)、水処理説明(模型)
 - ⑦ 施設見学(水処理コース、下水道地下探検コース、管理制御室コース)
 - ⑧ その他 栃木県、小山市、野木町のマンホール展示、パソコンによる「とちぎQ&A」※配布物などは数に限りがあります。
- ※来場の際は乗合または自転車等でお越しください。