



保健

高齢者栄養改善教室

これまで、メタボに気を付けてと言われてきたけど、これからは低栄養に気を配らなければなりません。毎日の食事は体を維持していく上でとても大切です。高齢期における食事の内容を見直し、簡単に作れるメニューを学びましょう。

日 11月30日(火)

午前9時30分～11時

場 保健福祉センターやまびこ館1階・健康学習室

対 村内在住の65歳以上の方およびご家族の方

内 「フレイル、サルコペニア予防の食事(筋肉・骨を増やす)～筋肉を増やし動ける身体づくりのためには何をどれだけ食べればいいのか?～」

講 地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江氏(管理栄養士)

費 無料

申 11月15日(月)までに保健福祉課へ直接申し込み

問 保健福祉課介護保険係
☎(288)3861

運動を継続しよう!

ラジオ体操やウォーキングを自主継続された方に、抽選で10名様にきよりゅんのぬいぐるみをプレゼント。

期 6月26日～10月31日まで

申 参加申込書を提出のうえ、11月1日(月)～10日(水)の間に、歩数記録用紙、ラジオ体操をした記録および末病センターきよかわの測定結果を提出。

他 参加中の方は、記録用紙の提出をお願いします。

問 保健福祉課保健予防係
☎(288)3861

特定健康診査・後期高齢者健康診査(個別検診)のお知らせ

期 12月20日(月)まで

場 各種医療機関

費 無料

他 受診票、問診票持参

※お持ちでない方は、担当課へお問合せください

問 税務住民課住民保険係

☎(288)3849

保健福祉課保健予防係

☎(288)3861

麻薬・覚せい剤乱用防止運動

麻薬や覚せい剤、大麻、シンナー、危険ドラッグなどの乱用は、使用する個人の健康問題にとどまらず、各種犯罪の誘因となることがあります。地域総ぐるみで、薬物乱用の根絶にご協力ください。

問 保健福祉課保健予防係

☎(288)3861

厚木医師会在宅相談室「ルリアン」

厚木市・愛川町・清川村では、地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みとして「誰もが住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる社会」をつくるために、在宅の医療に関する無料相談を行っています。

- ・退院したら、かかりつけの医師を頼みたい
- ・在宅医療に関することを相談したい
- ・薬が余ってしまい、管理が難しくなったので、薬剤師に相談したい
- ・病状や、介護生活について訪問看護師に相談したい
- ・自宅でリハビリテーションを受けたい
- ・小児在宅に関して相談したいなど

問 厚木医師会在宅医療相談室

「ルリアン」(厚木医療サポートセンター内)

☎(240)0393

11月保健福祉課カレンダー

保健福祉課のお知らせ
申 問 保健福祉課 ☎(288)3861

- 育児教室(予約必要)
4日(木)
午前10時～正午
- 健康・栄養相談(予約必要)
9日(火)
午後1時30分～4時
- のびのび子育てサロン(予約必要)
10日(水)
午前10時～正午
- マタニティ教室(予約必要)
11日(木)・25日(木)
午前10時～正午
- 乳幼児健康診査
18日(木)
午後1時30分～(受付)
※対象者には個別通知します
- 障がい者相談・サロン
16日(火)
午前10時～午後5時
- 転倒予防(ここにこあしあし体操)教室(予約必要)
5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)
午後2時30分～3時30分
- 認知機能向上(脳活性化)教室
8日(月)・16日(火)・22日(月)
午前9時45分～11時30分
- 訪問指導在宅訪問機能訓練
8日(月)
午後1時30分～4時
- 母子保健室開放日
8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
午前9時30分～正午

厚木保健福祉事務所のお知らせ

申 問 厚木保健福祉事務所
☎(224)1111

- 専門的栄養相談(予約必要)
(難病や合併症を有する方、そのご家族のための食事相談)
…お問い合わせください。
- 精神保健・認知症相談(予約必要)
(心の病気、アルコール・薬物などの依存症、認知症の相談)
…お問い合わせください。
- 療育歯科相談(予約必要)
(病気や障がい、発達の遅れなどがある3歳未満児)
…お問い合わせください。
- エイズ・梅毒検査、相談(予約必要)
(匿名での検査が無料で受けられます)
…お問い合わせください。
(相談は随時行っています。)

ウォームビズにご協力を

村は、暖房時の室温が20度でも快適なスタイル「ウォームビズ」に取り組むほか、省エネルギー対策に努めています。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 暖房温度設定を20度に
- 職員の重ね着での執務
- 不要な照明の消灯など

問 総務課管理係 ☎(288)1212



お知らせインフォメーション

暮らしに役立つ情報をお届けします

記号
一覧

日 日 時 期 期間 場 場所 対 対象 内 内容 講 講師
費 費用 申 申し込み 他 その他 問 問い合わせ

12月の行事予定

- 1 水 のびのび子育てサロン
- 2 木
- 3 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 4 土
- 5 日
- 6 月 認知機能向上(脳活性化)教室
- 7 火
- 8 水
- 9 木
- 10 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
メンタルヘルズ相談
- 11 土
- 12 日
- 13 月 認知機能向上(脳活性化)教室
個別・運動相談
- 14 火 認知機能向上(脳活性化)教室
- 15 水
- 16 木 乳幼児健康診査(歯科・育児相談)
- 17 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 18 土
- 19 日
- 20 月
- 21 火 障がい者相談・サロン
- 22 水
- 23 木
- 24 金 転倒予防(にこにこあしあし体操)教室
- 25 土 歳末火災特別警戒
- 26 日
- 27 月
- 28 火 役場仕事納め
- 29 水
- 30 木
- 31 金



納税・納付

種別	納期	納期限
国民健康保険料	6期	11月30日
介護保険料		
上下水道使用料	11月分	
後期高齢者保険料	5期	
保育所保育料	11月分	
放課後児童クラブ保育料		

休日納付のご案内

- 日 閉庁日(土・日曜、祝日)
午前8時30分～午後5時15分
- 場 役場庁舎1階・宿直室
- 他 ご希望の方は必ず、事前に担当課へお問い合わせください。



図書館

新しく入った本は、「図書館だより」(毎月発行)と「ホームページ」(毎月更新)に掲載しています。
問 図書館 ☎(288)3895



寄附のご紹介

村に対し、寄附をいただきました。ご厚意に厚くお礼申し上げますとともに、有効に活用させていただきます。



明治安田生命保険相互会社
町田支社 小針 宏之 様
[内容]金406,500円
(疾病予防対策のため)



募集

食の安全・安心審議会委員の募集

- 期 10月14日から11月15日まで
- 対 令和3年11月1日現在20歳以上で、県内に在住または在勤・在学している方
- 内 食の安全・安心の確保に関する重要事項について審議する「神奈川県食の安全・安心審議会」の公募委員を募集します。詳細は、県ホームページ「かながわの食の安全・安心」からご確認ください。



- 申 郵送、FAXまたは電子申請システムで申し込み
- 問 神奈川県健康医療局生活衛生部生活衛生課食品衛生グループ
☎045(210)4940
FAX: 045(210)8864

令和4年清川村成人式

- 日 令和4年1月10日(月・祝)
午前10時から
- 場 生涯学習センターせせらぎ館
2階・みどりホールほか
- 対 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの村内在住者および本村出身者で現在村外に居住されている方(参加を希望する場合はご連絡ください。)
- 他 対象の方には、今月中に案内状を送付する予定です。
- 問 生涯学習課 ☎(288)3733

「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン参加者募集

県では、太陽光や風力などで発電された自然の電気を、共同購入することでおトクに利用できるキャンペーンを実施しています。環境にやさしい自然の電気には、おトクに切り替えませんか。まずは参加登録(無料)をして、どのくらいおトクになるか試してみてください。

対 家庭や個人事業者(商店、小規模オフィスなど)

参加登録期間 令和3年10月22日～令和4年1月31日

問 「みんなでいっしょに自然の電気」キャンペーン事務局 ☎0120(267)100(固定電話)、☎0570(058)100(携帯電話、PHS)

