

乳幼児母親家庭教育学級

「すくすく学級」参加者募集 ～楽しく学び楽しく子育て～

すくすく学級では、子どもが明るく元気に、のびのび育つよう支援するとともに「保護者の方が元気になれる学びの場」を目指し、さまざまな学習や体験の場を設けています。本年度も各種事業の実施を計画していますので、気軽にご参加ください。

- 対象 町内在住の0歳から3歳までのお子さんとその保護者
- 開催場所 生涯学習センター、西公民館、東公民館
- 開催時間
 - ・学習会 午前10時から正午
 - ・体験学習 午前10時から午後2時
- 定員 先着14組
- 申込方法 町ホームページに直近の事業案内を掲載しますのでご確認の上、子育て支援センターへ電話でお申し込みください。毎月、学習会や体験学習ごとに申し込みが必要です。
- 申込期間 実施日の5日前（土曜日、日曜日を除く）から受付を開始し、定員になり次第受付を終了します。

町ホームページ
検索キーワード

すくすく学級



申込み・問合せ／子育て支援センター（中央児童館内）
平日 午前10時から午後4時 TEL75-1828

6月
体験学習別海消防署見学(救急救命講習)と
ふるさとの森動物館見学体験

親子でバスに乗車し、別海消防署や各消防自動車の見学、いざという時の為に救急救命講習を体験します。その後、ふるさとの森動物館（雨天時中央児童館）で動物と触れ合い、昼食を生涯学習センターでとります。※雨天決行

- 学習日 生涯学習センター 14日(火)
- 西公民館 15日(水)
- 東公民館 22日(水)

- 持ち物 親子の昼食と飲み物
その他、各自必要とするもの

■留意事項

- ・実施事業の詳細は、町ホームページまたは子育て支援センターにご確認ください。
- ・悪天候や感染拡大予防対策による措置などで、変更や中止となる場合があります。
- ・体験学習は自家用車での参加はできません。
- ・参加の際には体調チェックにご協力ください。
- ・6月以降の事業予定は、町ホームページをご覧ください。

いきいき元気あっぷ
健康体操教室日程

9:45～受付 10:00～11:30体操教室

	生涯学習センター	東公民館	西春別ふれあいセンター
6月	9日(木)	14日(火)	21日(火)
7月	14日(木)	12日(火)	19日(火)

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

参加費
無料参加
対象者

- ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
- ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方（64歳以下でも可）

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

地域包括支援センターから

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

元気に年を重ねるための

今月のいきいき情報！

脱水症に注意！

体は水と塩のバランスが保たれた「体液」によって体の仕組みを維持しています。

この大事な体液が不足する状態を「脱水症」と言います。体液は筋肉に貯めることができますが高齢になると筋肉が少なくなり体液をうまく貯められなくなります。

また、のどの渇きを感じる感覚が高齢になると弱くなりますので脱水症状に気が付きにくくなります。

予防のためには「くちびるが渇く」「ぼーっとする」「手足が冷たい」「オシッコの回数が減る」などの症状が出てくる前に小まめに水分摂取しましょう。

1日に必要な水分量は
約2L（リットル）

水、汁物、経口補水液や果物、ゼリーなどをうまく活用して小まめに水分を取りましょう。

※病気によっては水分制限のある方もいますので、かかりつけのお医者さんとも相談してください。

地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です

■申込み・問合せ／TEL 79-5500（直通） 役場1階福祉部内

スポーツ合宿 受入協議会から お知らせ



スポーツ合宿受入協議会では、夏季期間中、沿道などに距離表示板を設置しています。倒れていたり、破損している表示板を見つけた場合は、お手数ですが事務局までお知らせください。

また、沿道を走るランナーに対し、車の運転についてご配慮くださいますよう、ご協力よろしくお願いします。

問合せ／別海町スポーツ合宿受入協議会

事務局 商工観光課 商工・労働担当（内線1623・1624）

別海町ふるさと交流館



ポイントサービスデー

6月のポイントサービスデーを次のとおりお知らせします。たくさんのご利用をお待ちしています。

※福祉入浴券をご利用の場合、ポイントは付与されません。

- 6月の水曜日と金曜日はポイント2倍デー、火曜日は浴育デーでポイント2倍です。

※浴育デーとは、小学生以下のお子さんと一緒に来館された方がポイント付与の対象となります。

- 誕生日に入浴するとポイント10倍です。誕生日と本人が確認できる証明書などを受付で提示してください。

※誕生日が休館日の場合は翌営業日を対象とします。

- 毎月26日は風呂の日です。6月は大ビールを300円、ソフトクリームを250円、ジョッキ牛乳を200円、あんまんを100円で提供します。

※あんまんは数量限定です。

問合せ／観光・交流担当（内線1622）

6月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
5	6	7	8	9	10	11
	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
12	13	14	15	16	17	18
	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
26	27	28	29	30		
風呂の日 イベント	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー			

農業者年金を 受給されている皆さんへ

現況届は忘れずに提出してください

現況届の提出は、農業者年金を受給するために毎年必要な手続きです。

■ 現況届が届く時期

現況届の用紙は、5月末ごろ、受給権者ご本人に農業者年金基金から直接送付されます。

■ 現況届の提出時期

現況届は代理人を除き、受給権者ご本人が現況届に必要な事項を記入し、6月中に提出してください。

■ 提出場所

役場農業委員会窓口、各支所、各連絡事務所



問合せ／総務担当（内線1812）