

# 広報ナカガワお知らせ版

令和5年2月10日号 発行 中川町役場 編集 総務課総務町政室

## 所得税等の確定申告は16日からです

今年の所得税・消費税の確定申告の受付は、2月16日から3月15日までです。  
(消費税は3月31日までですが、中川会場はいずれも3月15日までです。)  
申告をお考えの方はお早めをお願いします。

- ◎ 中川会場 : 中川町役場住民課住民サービス室 (庁舎1階)
- ◎ 受付日 : 2月16日から3月15日 (土日及び祝日を除く)
- ◎ 受付時間 : 午前8時45分から午後5時まで

【問い合わせ】住民課住民サービス室 ☎7-2814

## 2月の生活・仕事相談会をひらきます

2月28日(火) ①10:00からと②11:00からの2回、中川町保健センターにて、2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(2月27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](mailto:anshin@kamikawa19.hokkaido.jp)

【問い合わせ】住民課幸福推進室 ☎7-2813

～冬の健康づくりに～

## ノルディックウォーキング体験会のお知らせ

ノルディックウォーキングは、ポールを持って歩くことで全身の筋肉が刺激され、普通のウォーキングより高い運動効果があります。膝・腰への負担も軽減されるので、年齢を問わず楽しめます。

今回は、初めての方向けに、ちやいむアリーナの屋内でポールを使ったストレッチやウォーキング、健康効果の測定等を実施します。

冬の運動不足の解消や健康づくりに、この機会に体験してみませんか。

- |   |     |  |
|---|-----|--|
| 1 | 日 程 | 令和5年3月2日(木)、 3月9日(木)                             |
| 2 | 時 間 | 13:30～15:00 (受付13:15～)                           |
| 3 | 会 場 | <u>生涯学習センターちやいむ アリーナ</u>                         |
| 4 | 対 象 | 町民の方   |
| 5 | 内 容 | ノルディックウォーキングの体験、血圧・歩幅測定等<br>※ウォーキング用ポールは貸出いたします。 |
| 6 | 定 員 | 各日 5名  |
| 7 | 参加料 | 無 料  |
| 8 | 持ち物 | 運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物                             |
| 9 | 担 当 | 町保健師   |

**お申込み** 2月24日(金)までに幸福推進室 保健師へお申込みください

【問い合わせ】 住民課幸福推進室 ☎7-2813

月 日	行 事	月 日	行 事
11日 (土)		18日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■よみきかせ会【図】10:30～</li> <li>■第3回ノーメディアデー【小】【中】</li> </ul>
12日 (日)		19日 (日)	
13日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■1,2年学年末テスト【中】</li> <li>■交通安全街頭指導【中】</li> <li>■Jオデ イネーション（キリン組）【幼セ】</li> </ul>	20日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■子ども弁当【小】【中】</li> <li>■Jオデ イネーション（キリン組）【幼セ】</li> <li>■保護者会総会・クラス懇談会【幼セ】</li> <li>■冬期PTA交通安全街頭指導【小】</li> </ul>
14日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■一般健康相談【保セ】13:00～16:00</li> <li>■スキー学習（3,4年）【小】</li> </ul>	21日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■一般健康相談【保セ】13:00～16:00</li> <li>■スキー学習（1,2年）【小】</li> </ul>
15日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■歯科健診・フッ化物塗布【保セ】13:00～14:00</li> <li>■食育学習（6年）【小】</li> </ul>	22日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■生徒総会【中】</li> <li>■親子観劇「劇団風の子」【ま】</li> <li>■まちの先生と図工（3,4年）【小】</li> </ul>
16日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スキー学習（5,6年）【小】</li> <li>■音読教室【図】10:00～</li> </ul>	23日 (木)	<天皇誕生日>
17日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■新入生入学説明会【中】</li> <li>■お誕生会【幼セ】</li> <li>■産婦人科専門外来【診】10:00～13:30（要予約）</li> <li>■貯筋体操教室【保セ】13:30～14:45</li> </ul>	24日 (金)	■参観日【小】

※ 新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、行事予定が変更になる場合があります。

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 【プ】町民プール

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
25日 (土)	
26日 (日)	
27日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 町民と議会の懇談会【佐公】 14:00～</li> <li>■ 町民と議会の懇談会【保セ】 18:30～</li> <li>■ スキー場遊び【幼セ】</li> <li>■ 生徒会役員選挙【中】</li> <li>■ 食育学習(4年)【小】</li> </ul>
28日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 一般健康相談【保セ】 13:00～16:00</li> </ul>
3月 1日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 乳幼児健診【保セ】 12:30～13:10</li> <li>■ 小児科専門外来【診】 13:30～16:00</li> <li>■ 図書室蔵書点検のため臨時休館(～3日)【図】</li> <li>■ 全校朝会【中】</li> </ul>
2日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 入園説明会【幼セ】</li> <li>■ 食育学習(3年)【小】</li> </ul>
3日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ひな祭り会【幼セ】</li> </ul>

月 日	行 事
4日 (土)	
5日 (日)	
6日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ オートバイメンテナンス(キリ組)【幼セ】</li> <li>■ 子ども弁当【小】【中】</li> </ul>
7日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 一般健康相談【保セ】 13:00～16:00</li> </ul>
8日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 眼科専門外来【診】 11:00～13:30</li> <li>■ 食育学習(5年)【小】</li> </ul>
9日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 卒業式総練習【中】</li> <li>■ 食育学習(1年)【小】</li> </ul>
10日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ お誕生会【幼セ】</li> <li>■ 予餞会【中】</li> <li>■ 同窓会入会式【中】</li> </ul>

※ 新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、行事予定が変更になる場合があります。

場所の表示は、下のように省略しています

【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 【ナボ】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

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