

2月2日（日）放送分

### ○心の健康相談会（保健課）

2月7日金曜日、午後2時から、かもがわ総合福祉センターで心の健康相談会を行います。

当日は、専門医がご相談に応じます。「人とのつきあいがうまくいかない。よく眠れない。家に閉じこもっている日々が続いている。物忘れが多くなってきた。」など些細なことでも構いません。ご家族やお世話をしている人からの相談もお受けしていますので、お気軽にご利用ください。

希望される方は、2月5日水曜日までに保健課 電話 0866-54-1326番までご連絡ください。

### ○トレーニングルーム利用休止（協働推進課）

ロマン高原かよう総合会館のトレーニングルームは、2月2日（日）、「ベーゼンドルファー発信企画2024 ファミリーコンサート」開催のためご利用いただけません。

ご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いします。

### ○冬の脱水予防（地域包括支援センター）

冬場は汗をかきにくく、脱水に気づきにくい季節です。しかし、暖房や乾燥した空気、体温調節のための水分消耗により、脱水症状が起こる可能性があります。こまめな水分補給を心がけ、喉が渴く前にお茶や水を飲みましょう。

また、外出時や運動時は特に注意が必要です。温かい飲み物を利用するのも効果的です。脱水予防は健康を守る第一歩です。家族や周囲の方とも声を掛け合い、安心して冬を過ごしましょう。

### ○宝くじふるさとワクワク劇場 in 吉備中央

#### 地元出演者公開オーディション（協働推進課）

3月15日（土）に開催される宝くじふるさとワクワク劇場 in 吉備中央で吉本新喜劇メンバーと一緒にステージで共演してみませんか。オーディションは2月15日（土）ロマン高原かよう総合会館にて開催します。応募方法は、協働推進課電話0866-54-1301番またはメールで受付します。

詳しくは、広報きびちゅうおう1月号または町公式ホームページをご覧ください。