



◀ QRがついている記事は詳細情報をウェブで公開しています

## くらしの伝言板

### 日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
12月3日(日)	いわもと循環器クリニック (☎ 26-1030)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
10日(日)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)	末松整形外科医院 (☎ 69-2730)
17日(日)	秋山こどもクリニック (☎ 66-2255)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
24日(日)	わだ小児科・循環器内科医院 (☎ 24-7333)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
30日(土)	北見北斗病院 (☎ 23-3225)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
31日(日)	西谷内科医院 (☎ 23-6687)	北星記念病院 (☎ 51-1234)

※診療は9時～17時までです。また、当番病院は急きょ変更になる場合があります。

### 自衛官募集

自衛隊帯広地方協力本部北見地域事務所 (☎ 23-6826)

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生(男女)	18歳～33歳未満	年間を通じて	令和6年2月10日(土): 美幌・釧路 令和6年2月11日(日):帯広
高等工科学校生徒(一般)	17歳未満の中卒(見込み含む)男子	令和6年1月5日(金)まで	令和6年1月13日(土):北見

### 歳末たすけあい運動 12月14日まで展開中

今年も「歳末たすけあい運動」を、12月1日(金)から14日(木)まで行います。

皆さまからの募金は、町内会・実践会を通じてお願いをしていますが、社会福祉協議会の窓口でも随時受け付けをしています。心温まるご協力をお願いいたします。

皆さまからお寄せいただきました募金は、訓子府町共同募金委員会理事会で配分先と配分金額が決定されますが、例年、ひとり親世帯、75歳以上の単身世帯、町内各福祉施設に「まごころプレゼント」として現金を贈り、皆さまの温かい気持ちをお伝えしています。

### 赤い羽根共同募金の中間報告

10月1日から、町民の皆さまにご協力をいただいています「赤い羽根共同募金運動」につきましては、11月10日現在で88万9,039円の募金が寄せられています。皆さまのご協力に、心より感謝申し上げます。

### 災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇沖縄県令和5年台風第6号災害義援金	0円	(令和5年11月30日まで)
◇令和5年台風第13号災害義援金	0円	(令和5年12月31日まで)
◇令和5年6月・7月大雨災害義援金	0円	(令和6年3月29日まで)

町民の皆さんの変わらぬ支援をお願いいたします。

※金額は、令和5年10月末現在の義援金額です。

■問合せ 町社会福祉協議会 (☎ 47-3536 総合福祉センター内)

## 健康だより

### ●運動習慣について●

#### 1日5分からの運動習慣「ゆるトレ」にチャレンジ!

訓子府町で運動習慣がない方は、北海道や全国の平均と比べて多い状況となっています。特に、子育て中や働き盛りの世代では、運動する時間が取れない、季節によって仕事量が異なるため体重の増減があるなどの声も多く、さらに、膝や腰の痛みがあることから運動をためらっている方もいるようです。

運動というと、つい身構えてしまいがちですが、まずは生活の中で身体活動量を増やすことを意識して過ごすことから始めてみましょう。あまりがんばり過ぎず、気持ち良いと感じる程度の運動が継続につながります。生活の中に運動を取り入れるコツを紹介します。

#### ■「ゆるトレ」の例

いつもより早歩きをする	歩数計を付けて歩く	エスカレーターなどを使わず、階段を使う
椅子に座ったまま足上げをする	歯磨きしながらかかとの上げ下げをする	1日5分だけと決めてスクワットや腹筋をする



町スポーツセンターには1周150mのウォーキングコースがあります。膝の痛みが心配な方は、ノルディックポールの貸し出しもあります。外を歩くのは寒い、路面が心配という方は冬期間に利用してみてもいいかもしれません。

#### イベントなどの情報を紹介!

### ひだまり

子育て支援センター ☎ 47-3039

今月の予定表▶



ひよこひろば	12月12日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
うさぎひろば	12月7日(木)10時～11時30分
こぐまひろば	12月4日(月)10時～11時30分
ちょこっとひだまり	12月21日(木)14時～15時

#### 第6回ミニ講座 これからお父さんになる方もお父さんのための育児講座

オホーツクを拠点に音楽活動中の夫婦ユニット「ホラネロ」のギター奏者本田さんを講師に招き、子育てなどの話をさせていただきます。お父さんやこれからお父さんになる方の参加をぜひ、お待ちしております。

○とき 12月16日(土)10時～11時30分  
○ところ 町公民館多目的ホール  
※託児を利用される方は、9時30分から45分までに支援センターにお越しください。

○講師 オホーツク音楽工房 本田優一郎氏  
○申込み 12月12日(火)まで

#### 第9回ひだまりひろば クリスマス会

バイオリンの素敵な音色のクリスマスソングを聴いたり、会食をしながら楽しいクリスマス会を行います。

○とき 12月20日(水)9時45分～11時15分(開場9時30分)  
○ところ 町子育て支援センター  
○持ち物 飲み物(水またはお茶)、おしぼり、スプーン、フォーク、エプロン(食食用)

○参加費 300円(1家族)  
○申込み 12月12日(火)まで