



◀ 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

公営住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積(m ²)	月額家賃	付帯設備など
末広団地 34号 (末広町 146 番地)	平成 17 年	3LDK (1階)	75.4	24,900 円~ 37,200 円	FF ストープ、ユニットバス、灯油タンク、電気温水器、テレビアンテナ、物置

定住促進住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積(m ²)	月額家賃	付帯設備など
東幸町 C-5号 (東幸町 265 番地)	平成 21 年 改築	1LDK	51.03	39,000 円	FF ストープ、ユニットバス、灯油ボイラー、灯油タンク、テレビアンテナ、物置

○ 申込受付期間 3月1日(金)~11日(月)

○ 申込み・問合せ 建設課総務管理係 (☎ 47-2118)

※入居資格や申し込み方法については、お問い合わせください。



◀ 公営住宅などの情報はこちら

日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
3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)	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)
17日(日)	北見北斗病院 (☎ 23-3225)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
20日(水)	フクハラ心臓血管循環器内科クリニック (☎ 33-3800)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
24日(日)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)	竹江整形外科医院 (☎ 69-2800)
31日(日)	西谷内科医院 (☎ 23-6687)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)

※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	試験予定期日(1次)
予備自衛官候補生	一般	4月11日(木)まで	① 4月13日(土): 美幌・釧路
	技能		② 4月14日(日): 帯広
			4月13日(土): 帯広

災害で被災した皆様に支援をお願いします

◇令和6年能登半島地震災害義援金 54万1,000円 (令和6年3月29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6年1月末現在の義援金額です。

健康だより

●「肉体改造講座」について●

今年の冬も「肉体改造講座」がんばりました!



主に働き世代の男性を対象とした運動教室「肉体改造講座」が今年も開催され、総勢27人が参加しました。講座前後には体力測定と体組成測定を行い、各自が決めた目標に向けて3か月間取り組みました。

自分の体重で負荷をかけるスクワットなどの運動や軽快な音楽に合わせたズンパなどのプログラムで楽しく汗を流したほか、参加者からは肩や腰の痛みを少しでも和らげたいとの要望が多くあり、疲れたときや就寝前に体を整えるストレッチにも時間をかけて行いました。講師の部田先生は「継続は力なり。これで終わりではありません!」と参加者を激励しました。

◎参加者の目標の一部を紹介

- ・ウォーキングを毎日6,000歩がみたい(40代男性)
- ・柔軟性を高めてけがをしにくい体をつくりたい(40代男性)
- ・肩回りが痛いので、痛みを和らげたい(40代男性)
- ・スポーツセンターに休まず通いたい(40代女性)
- ・筋肉量を落とさずに体重を2kg減らしたい(60代男性)
- ・AB体スーツを着られる体になりたい(60代男性)
- ・姿勢を保ち、颯爽と歩ける足と柔らかい体で転ばない体をつくりたい(60代女性)



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	3月21日(木) 10時~11時30分、14時~15時30分
こぐま・うさぎひろば	3月7日(木)10時~11時30分
ちょこっとひだまり	3月19日(火)14時~15時

第9回ミニ講座

「ひだまりママトーク」

この1年ひだまりで過ごして感じたことやご要望などがありましたら、皆さんで気兼ねなく話ませんか。

○とき 3月8日(金)10時~11時30分

※託児を利用される方は、9時45分までにひだまりへお越しください。

○ところ 町公民館和室研修室

○申込み 3月1日(金)まで



第12回ひだまりひろば

「お楽しみ会」

今年度最後の「ひだまりひろば」は、4月からわくわく園に通うともだちのお別れ会を兼ねてみんなで楽しみましょう。

○とき 3月15日(金)(開場9時30分)

9時45分~11時30分

○ところ 子育て支援センター

○内容 思い出カードプレゼント、出し物、会食

○参加費 1家族300円

○申込み 3月8日(金)まで