



◀ 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

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	12月3日(土):美幌・釧路 12月4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5年1月6日(金)まで	令和5年1月14日(土):北見

日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
12月4日(日)	ばんば医院 (☎ 23-7755)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
11日(日)	大内医院 (☎ 24-0001)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
18日(日)	玉越病院 (☎ 24-3323)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
25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)
30日(金)	道東の森総合病院 (☎ 69-0300)	道東の森総合病院 (☎ 69-0300)
31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)

※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。

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(木)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89万5,773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

◇令和4年8月3日からの大雨災害義援金 0円 (令和4年12月28日まで)

◇令和4年台風第15号災害静岡県義援金 0円 (令和4年12月28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4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

●健康講演会開催●

「年齢はただの数字！」～健康講演会レポート～

「訓子府町健康月間事業×公民館40周年記念事業～スポーツ講演会～」として10月29日、訓子府町健康講演会を開催しました。

講師に(株)パワーエイジング代表取締役社長である中沢智治氏を迎え、年齢にとられないパワフルな生き方のヒントを教えてくださいました。

中沢氏は、91歳の日本最高齢インストラクター・タキミカ氏の専属トレーナーであり、タキミカ氏が普通の主婦からインストラクターになるまでの過程について動画などを交えて紹介しました。91歳とは思えないまっすぐ伸びた姿勢や力強いトレーニングの様子に、会場では驚きの声が上がっていました。

タキミカ氏の元気を作る要素は、8割が「心」であり、勧められたことはとりあえずやってみる、楽しいと思ったことは続けるという前向きな楽しい気持ちが元気に直結するようです。また、その場で「タキミカ体操」の実践も行い、つま先が内側を向いていたり、猫背になる内旋という動きはけがをしやすいそうです。参加者は「元気をもらった」、「歳をとっても諦めなくて良いことが分かった」と明るい表情でした。



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6日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	12月5日(月)10時～11時30分
ちよこつとひだまり	12月22日(木)14時～15時

第6回ミニ講座

色のチカラで心も体もHAPPYに

色のチカラを知ることで色を意識的に使うことができますね。リラックスしたいときにはどんな色が良いか分かるとうれしいですね。

○とき

12月9日(金)10時～11時30分

※託児を利用される方は9時45分までに支援センターにお越しください。

○ところ 町公民館農事研修室

○講師 市川郁恵氏(カラーセラピスト)

○定員 15人

○申込み 12月5日(月)まで

第9回ひだまりひろば

クリスマス会

皆さんで歌とピアノの音色を聴いてステキな時間を過ごしませんか。

○とき

12月21日(水)10時30分～11時30分

※開場は10時15分です。

○場所 町子育て支援センター

○内容 ①「うたとピアノによる音楽物語」(出演:木村香鈴氏、村木美保子氏)
②お楽しみプレゼントの配布

○定員 親子12組

○申込み 12月16日(金)まで