



◀ 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	試験予定期日（1次）
予備自衛官候補生	一般	18歳～34歳未満	4月3日(月)まで	① 4月16日(日)：美幌・釧路
	技能	18歳以上で国家資格を有するもの		② 4月17日(月)：帯広 4月15日(土)：帯広

日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
2月5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）
11日(土)	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）
12日(日)	愛し野内科クリニック（☎ 67-6565）	北見市休日夜間急病センター（☎ 25-0099）
19日(日)	北見市休日夜間急病センター（☎ 25-0099）	北見中央病院（☎ 24-3100）
23日(木)	ばんば医院（☎ 23-7755）	北見市休日夜間急病センター（☎ 25-0099）
26日(日)	かわむらキッズクリニック（☎ 22-4188）	白川整形外科内科（☎ 24-7770）

※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。

共同募金運動へのご協力ありがとうございました

昨年10月1日から実施していました「赤い羽根共同募金」および12月1日から実施していた「歳末たすけあい運動」に、町民の皆さんから心温まる多くの募金をいただきましたことに厚くお礼申し上げます。

赤い羽根共同募金につきましては、集まりました募金の約2割が全道の福祉に活用され、残りの8割が本町への助成としてさまざまな福祉活動に活用されます。また、歳末たすけあい募金につきましては、その全額を「まごころプレゼント」として、民生委員児童委員を通し、75歳以上の単身世帯や町内の小中学校に通うお子さんを持つひとり親世帯、くんねっぶ静寿園、グループホーム・デイサービスはるる、グループホーム・デイサービスもりの風に贈呈しており、今年度は上記対象者、各福祉施設169件に贈呈されました。

■赤い羽根共同募金実績額 110万1,864円

■歳末たすけあい募金実績額 58万1,050円

町民の皆さんの心温まるご協力に感謝申し上げます。

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5年3月31日まで）

※令和4年台風第15号災害静岡県義援金の受け付けは、12月28日で終了しました。(0円)

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12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

●フレイル予防お役立ち情報●

ラクラク筋トレ②「ひざ合わせ」(太ももの内側の筋トレ)



筋トレのポイント

- ・呼吸を止めないように行いましょう
- ・動作は反動をつけずにゆっくり行いましょう
- ・回数は5～10回程度を目安にしましょう
- ・使っている筋肉が固くなっているか確認しましょう

- ①両膝の間にタオルを挟み、太ももの内側に力を入れます
- ②タオルを押しつぶしながら、5つ数えた後、力を抜きます

フレイル予防に役立つ！自宅でできる運動をご紹介します。QRを読み取ると、各運動の解説動画を見ることができます。



＼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	2月14日(火) 10時～11時30分、14時～15時30分
こぐま・うさぎひろば	2月21日(火)10時～11時30分
ちよこっとひだまり	2月21日(火)14時～15時

第7回ミニ講座 アロマジェルキャンドル作り

ドライフラワーと透明ジェルで素敵なキャンドルホルダーを作ります。アロマの香りとキャンドルの灯りで癒されます。ぜひご参加ください。

○と き 2月15日(水)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 町公民館多目的ホール

○講 師 ハーブスクール代表：加藤三枝子氏

○定 員 10人

○参加費 500円

○持ち物 はさみ、ピンセット

○申込み 2月8日(水)まで

