



◀ 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

### 定住促進住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積 (㎡)	月額家賃	付帯設備など
東幸町 89 道 1 号 (東幸町 156 番地)	平成元年	3 LDK (1 階)	65.51	42,500 円	FF ストープ、灯油ボイラー、灯油タンク、テレビアンテナ、物置

### 単身者住宅入居者募集

団地名	建設年度	種別	面積 (㎡)	月額家賃	付帯設備など
メゾン 100 6 号 (栄町 143 番地)	平成 7 年	1 LDK (1 階)	36.8	25,000 円	ストープ、ユニットバス、灯油ボイラー、灯油タンク、BS アンテナ、車庫、物置

○ 申込受付期間 4 月 3 日(月)～ 12 日(水)

○ 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

### 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 6 日(木)まで	① 4 月 15 日(土): 美幌・釧路
	技能	18 歳以上で国家資格を有するもの		② 4 月 16 日(日): 帯広
一般曹候補生 (男女)		18 歳～ 33 歳未満	5 月 9 日(火)まで	4 月 15 日(土): 帯広
				5 月 20 日(土): 帯広・釧路・美幌

### 日曜・祝日当番医

	医療機関名	
	内科系	外科系
4 月 2 日(日)	小林病院 (☎ 23-5171)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
9 日(日)	北見循環器クリニック (☎ 31-5800)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
16 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)
23 日(日)	オホーツク勤医協北見病院 (☎ 26-1300)	みやげ医院 (☎ 24-4976)
29 日(土)	大内医院 (☎ 24-0001)	北見市休日夜間急病センター (☎ 25-0099)
30 日(日)	北見消化器クリニック (☎ 23-6560)	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。

### 災害で被災した皆様にご支援ありがとうございました

※令和 4 年 8 月 3 日からの大雨災害義援金の受け付けは、3 月 31 日で終了しました。

■ 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

### ● 「肉体改造講座」について ●

#### 今年の冬も「肉体改造」がんばりました！～参加者の声を紹介～

すっかり毎年冬におなじみとなった、男性中心の運動教室「肉体改造講座」ですが、今年度も 12 月から 2 月にかけて開催され、23 人が参加しました。

参加者は、講師の部田インストラクターの指導で、平日の夜に気持ちの良い汗を流しました。

講座は全 8 回で、さまざまなトレーニングやストレッチ、栄養講話などのプログラムを行いました。

初回と最終回には上体起こしや前屈などの体力測定を行い、運動の効果をチェックしました。初めの方は少し苦しい表情でしたが、終わるころには全員姿勢が良くなり、動きがスムーズになっていたのが印象的でした。来年も開催予定ですので、興味のある方は一緒に運動してみませんか。



#### ○ 参加者の声

- ・体重が増えたり、ストレッチを家でさぼってしまうこともあったが、この講座をきっかけに運動習慣がつかえました。(40 代・農業)
- ・参加したきっかけはぎっくり腰をしてから。それから毎年参加しています。(60 代・農業)
- ・気が付いたときにできそうな運動を思い出してやっています。(50 代・農業)
- ・スポセンに入るのも初めてで、友人の紹介で参加した。(30 代・農業)
- ・長く参加しているが、先生の指導のおかげでとても体が楽になった。(50 代・農業)
- ・食生活の大事さに改めて気づくことができた。(40 代・農業)
- ・自分の生活習慣を記録することで何が足りないのか分かりました。(60 代・会社員)

#### ＼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	4 月 11 日(火) 10 時～ 11 時 30 分、14 時～ 15 時 30 分
うさぎひろば	4 月 25 日(火) 10 時～ 11 時 30 分
こぐまひろば	4 月 18 日(火) 10 時～ 11 時 30 分
ちょこっとひだまり	4 月 20 日(木) 14 時～ 15 時

#### 進級おめでとう！

4 月からはひろばも一つずつ進級します。ひろばの日時は毎月のお知らせをご覧ください。

- ・ひよこひろば (R4.4.2～生まれ)
- ・うさぎひろば (R3.4.2～R4.4.1 生まれ)
- ・こぐまひろば (R2.4.2～R3.4.1 生まれ)

#### ちょこっとひだまり

「子育て支援センターってどんなところ？」「気になるけど初めてで緊張する」「久しぶりで緊張する」そんな親子の皆さん、子育て支援センターに来るきっかけづくりに参加してみませんか。

毎月 20 日前後の 14 時から 15 時を予定しています。分からないことなどいつでも連絡してください。

#### 第 1 回ひだまりひろば

### 「春を探しに行こう」

雪が溶けて、土や新芽が見えてくるとわくわくしてきますね。レクリエーション公園の森を散歩して、春を探しに行きましょう。フクジュソウやフキノトウ、リスが見られるかもしれません。

#### ○ と き

4 月 14 日(金) 10 時 15 分～ 11 時 30 分

○ 行き先 レクリエーション公園

※レクリエーション公園スキー場駐車場集合、解散です。悪天候時は 21 日(金)に延期します。

○ 持ち物 水またはお茶、おしぼり、レジ袋

○ 定員 親子 12 組

○ 申込み 4 月 13 日(木)まで