

減る脂一運動教室 in the nightのお知らせ

昨年度まで冬期間のみ行っていた『減る脂一運動教室 in the night』ですが、今年度は冬以外にも開催することとなりました！

この教室は、家事やお仕事で忙しい皆さんのための、夜間の運動教室です。参加者のほとんどは普段運動習慣がなく、「少しハードだけどストレス発散になる」「終わったあと身体がスッキリする」といった声をいただいております。気分転換を目的に参加される方も多いです。

アップテンポな音楽に合わせて身体を動かす楽しさを、一緒に体験してみませんか？

対 象 町内にお住まいの方（概ね20～50歳代）

日 程 ①令和6年6月14日（金） ②6月21日（金）
③9月4日（水） ④9月11日（水）
⑤令和7年1月17日（金） ⑥1月24日（金） ※全6回

時 間 18:30～20:00

場 所 保健センター

内 容 健康運動指導士によるストレッチ、筋力トレーニング、格闘系エクササイズ 等

参加料金 500円（初回参加時のみ徴収）

※今年度は、健診・検診を受診した方の参加料免除はありません。

*参加をご希望の方は、各日程の前日までに保健センター（69-2100）にお申し込みください。

（見学も大歓迎です！）

*継続して参加された方には、健康グッズをプレゼント！ぜひたくさん参加してゲットしてくださいね。



～昨年の教室の様子～



短歌

浦白短歌会

我家から見えし樺戸の山々は
怒る心を解き放たれる

井川 恵美子

雪解けし田には水鳥群れをなし
畔にはガンも暫し眠りて

井下 隼子

春彼岸 妻が育てしクンシラン
日差しを浴びて満開に咲く

藤岡 恭萬

携帯に呼ばれ懐かし歌友の声
「久しぶりネ!」とおしゃべり続く

本間 マキ子

念入りに髭そり今日は新婚の
孫に誘われ お食事会に

森 一喜

はらからの欠かす事なき月いちの
写メつき便り読みて安らぐ

森 小夜子



今月の粗大ごみ収集日

は5月21日(火)

です。5月14日(火)までに申し込みをされた方の戸別(訪問)収集日です。

※6月の収集日は6月18日(火)です。申込締切日は6月11日(火)です。

おくやみ申し上げます

| | | | |
|-----------|-----|-------|------|
| 東 藤 テ ルさん | 95歳 | 3月30日 | 鶴沼第2 |
| 八重樫 昌 志さん | 86歳 | 4月8日 | 鶴沼第1 |

ご厚志ありがとうございます 社会福祉協議会へ

故人の生前のお礼として

| | |
|---------------|------|
| 宮 野 和 孝さん | 鶴沼第2 |
| (故 宮 野 フミ子さん) | 5万円 |

クリーンプラザくるくるからのお願い

ゴミの搬入に関して下記のとおりお願いいたします。

- くるくるに搬入された可燃ゴミの中に鉄パイプが混入している事案がありました。くるくるに直接ゴミを搬入する際は、種類ごとに適切な搬入をして頂くようお願いいたします。
- 携帯電話(スマホ)は不燃ゴミとして処理できませんので、販売店などに処理を依頼するようお願いいたします。

お問い合わせ
住民課生活係 電話：68-2112

最終処分場放流水水質検査結果(3月分)

| 項目 | 水素イオン濃度 (pH) | 浮遊物質 (SS) | 生物化学的酸素要求量 (BOD) | 化学的酸素要求量 (COD-Mn) | 全窒素 (T-N) |
|---------|--------------|-----------|------------------|-------------------|-----------|
| 採取日 | 7.9 | 1未満 | 0.5未満 | 2.1 | 5.20 |
| 3月6日(水) | | | | | |
| 基準値 | 5.8~8.6 | 10以下 | 20以下 | 90以下 | 120以下 |

自動車運転免許更新時講習会

優良運転手のみが受講できる講習会で、ご自宅に「運転免許証更新連絡書」が届きますので、滝川警察署砂川警察庁舎等で更新の手続き(申請等)を済ませ、「優良講習」対象者に該当するかどうか確認の上、受講してください。

更新手続きは、誕生日の前後合わせて2ヶ月間の間に行ってください。

と き 5月16日(木)・午後6時から
と ころ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

はい!こちら119番



| その他の出動 | 救助出動 | 救急出動 | 警 戒 | 火災出動 | 区 分 | |
|----------|----------|------------|----------|----------|--------------------|-----|
| | | | | | 期 間 | |
| 0 (0) | 1 (2) | 6 (21) | 1 (1) | 1 (0) | 3月1日 ↓ 3月31日 | 3月分 |
| 2 (2) | 2 (4) | 25 (97) | 1 (3) | 1 (0) | 1月1日 ↓ 3月31日 | 累 計 |

浦白町内の出動状況()内は奈井江・浦白支署全出動状況

ひとのうごき

男 766人(-2人) 女 821人(-7人)
計 1,587人(-9人) 世帯数 770戸(-2戸)

()内は前月との比 ■3月末現在

有料広告

あなたの悩みに
電話 完全無料
相談予約ダイヤル 0125-22-8373
平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

気軽に
電話で相談 ☎011-281-8686 1回15分 相談無料

札幌弁護士会 中空知法律相談センター