

運動教室のお知らせ

保健センターでは、今年も11月より下記の運動教室を行います。
冬場の運動不足を気にされている方、健診の結果が思わしくなかった方、心身ともにリフレッシュをしたい方など・・・みなさんの参加をお待ちしています。

◇からだスッキリ^{たいそう}体爽教室◇

インストラクターによるリズム体操、体のコリや疲れをほぐすストレッチなどを中心に行っています。

- <対象> 町内にお住まいの方（概ね74歳以下）
- <日程> 11月15日（金）～令和7年1月24日（金）
の期間中10回
- <時間> 9：30～11：30
（体力測定を希望される方は、初回、9回目のみ
9：15～）
- <会場> 保健センター
- <参加料金> （何回参加しても）500円

昨年の各教室の様子

♪からだスッキリ体爽教室



◇男性のための健康づくり教室◇

男性インストラクターによる男性のための運動教室です。
体のコリや疲れをほぐすストレッチや、体力維持・アップのための格闘系エクササイズなどを行っています。

- <対象> 町内にお住まいの男性（概ね50歳以上）
- <日程> 11月15日（金）～令和7年1月24日（金）
の期間中10回
- <時間> 13：00～15：00
- <会場> 保健センター
- <参加料金> （何回参加しても）500円

♪男性のための健康づくり教室



各教室は全10回ありますが、途中からの参加也大歓迎です！

*参加希望の方は、保健センター（電話69-2100）までご連絡ください。

なお、詳しい内容については、10月の町内回覧のチラシをご覧ください。

今年度の健診・がん検診を受診された方は、各教室の参加料（500円）が無料になります！
さらに、継続して参加された方には健康グッズをプレゼント！

ご誕生
おめでとう
ございます！



た ぶち ゆう た
田 淵 結 大 くん

令和6年10月16日生（浦臼第3の2）



保護者 田 淵 竜 一 さん
有 紗 さん



生まれてきてくれてありがとう。
これからも元気に優しい子に育てね。



今月の粗大ごみ収集日は11月19日(火)です。

11月12日(火)までに申し込みをされた方の戸別(訪問)収集日です。

※12月の収集日は12月17日(火)です。申込締切日は12月10日(火)です。

短歌

浦白短歌会

愛知から一人旅での孫が言う
空気が旨い！北海道は

井川 恵美子

一粒の種子より育つトマトの木
二萬の実つけ 尚、いきいきと

井下 隼子

中秋の夜空にうかぶ白雲の
輝き照らす十五夜の月

藤岡 恭萬

画面見て思わず頬が染まりそう
妻のラインを楽しみに待つ

森 一喜

幾重にも空をくろぐろ染めて飛ぶ
宮島沼へと西陽背にして

森 小夜子



お誕生おめでとうございます

田 淵 結 大 くん 竜 一さん 10月16日
有 紗さん 浦白第3の2

おくやみ申し上げます

武 市 秀 子 さん 71歳 9月24日
浦白第3
入 谷 和 江 さん 63歳 10月14日
鶴沼第2

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
武 市 輝 雄 さん 芦別市 3万円
(故 武 市 秀 子 さん)

編 集 後 記

11月号では、認定こども園と小学校学習発表会の取材に行かせていただきました。園児や児童たちは自分の役をしっかりとこなしており、素晴らしい演技をしておりました。また、演技だけでなく、踊りや歌、演奏も上手に出来ており、日頃の練習の成果を十分に発揮できている様子がみられました。
さて、今年もあと2カ月です。これからやってくる「寒さ」と「雪」に負けないためにも今から冬支度を皆さんしておきましょう。(稲部)

最終処分場放流水水質検査結果(9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	7.8	1未満	1.1	4.2	0.78
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ヶ月の間に行ってください。

と き 11月21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 (1)	1 (1)	5 (24)	0 (0)	0 (1)	9月1日 ↓ 9月30日	9月分
6 (30)	4 (7)	71 (292)	2 (6)	1 (3)	1月1日 ↓ 9月30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 764人(+1人) 女 813人(-3人)
計 1,577人(-2人) 世帯数 770戸(0戸)
()内は前月との比 ■9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
※掲載の時間や相談方法は予告なく変更する場合がございます。

札幌弁護士会 中空知法律相談センター