

募 集

「ひんごの花押し花サークル」

日時 5月16日(水)
午前9時30分～正午

場所 農村活性化センター

講師 村山洋子先生

申込み・問合せ
農村活性化センター
(☎23-5568)

「高齢者ふれあい農園事業」の利用団体・グループ等を募集します。

農作物の栽培や農作業時の交流などを通して高齢者の皆さまの生きがいづくりや健康増進など、高齢者福祉の増進を図るため高齢者で構成された団体・グループ等を対象に登市民農園において高齢者ふれあい農園事業を実施します。

募集対象 町内在住の概ね65歳以上の方5名以上で構成された団体・グループおよび町内の老人福祉施設等

募集区画等 登市民農園
10区画(1区画89㎡)
※1団体等につき1区画
(区割りは町で行います)

利用料 無料

利用期間 5月中旬頃から10月末まで

その他

・耕起・堆肥は実施済みです。
・開園期間中の土日には野菜栽培に対応可能な職員が配置されています。

・団体等の皆さんと一緒に協力しながら農作業を行うことが基本になりますので、個人単位で栽培すること等は遠慮願います。

申込締切 5月11日(金)
(申込み多数の場合は抽選)

申込み・問合せ
高齢者福祉課(☎21-2119)

各種自衛官募集

自衛官候補生(男子・女子)、技術海上・航空幹部、技術海曹・空曹を募集します。

仕事内容や採用試験に関する説明会やイベント紹介も行っていきますので、お気軽にご連絡ください。

※細部応募資格等については、問合せください。

問合せ 自衛隊札幌地方協力本部
小樽地域事務所(小樽市稲穂2-22-4 樽石ビル2F)
(☎0134-22-5521)

総合体育館 健康教室

やさしく簡単にできる健康教室に参加して、体を動かしてリフレッシュしませんか。

①痛み予防ストレッチ

普段あまり意識しない筋肉・関節に負担の小さな刺激を与え、筋肉の柔軟性、関節の可動域を広め、凝りや張りや予防します。

日時 5月9日、23日(水曜日)
午後1時30分～3時

募集定員 10名
(定員になり次第締切ります)

参加料 各1回 500円
2回セット 800円

②肩・膝・腰痛予防

ストレッチで痛みの原因となる凝りや張りを運動器具やタオル等でほぐします。また、簡単なヨガのポーズで姿勢改善や日常で使える筋肉を作ります。

日時 5月10日・17日・24日・31日(木曜日)
午後1時～2時30分

募集定員 5名
(定員になり次第締切ります)

参加料 各1回 500円
4回セット 1,800円

③脂肪燃焼ステップ&スロートレーニング

音楽に合わせて簡単な全身運動を行い、基礎代謝を上げます。その状態で、ゆっくりとした動作でトレーニングを行うと脂肪燃焼の効果が上がり、効率よく

申込み・問合せ

く体重減少やサイズダウンが期待出来ます。

日時 5月10日、17日、24日、31日(木曜日)
午後2時40分～4時10分

募集定員 5名
(定員になり次第締切ります)

参加料 各1回 500円
4回セット 1,800円

その他 ①～③とも使用料・保険料は参加料に含まれます。

申込み ①～③とも総合体育館窓口、または電話にて受付します。ただし、健康状態(高血圧等)に応じて、お断りする場合があります。

※動きやすい服装・運動靴、タオル、飲み物は各自ご用意願います。

総合体育館 (☎23-5210)

余市混声合唱団員募集

11月の定期演奏会に向けて、新しい曲の練習が始まりました。私たちと一緒にハーモニーを楽しみませんか?毎回ヴォイストレーニング(発声・呼吸法)からスタートしていますので初心者の方もぜひおいでください。

日時 毎週火曜日
午後7時～9時

会場 中央公民館203号室

申込み・問合せ

余市混声合唱団事務局
(石川: ☎090-3395-6624)

余市紅志高校 学校開放講座
余市紅志高校では平成25年度より「学校開放講座」を開講しています。

今年度は原点に戻り花壇苗を使った「コンテナガーデン寄せ植えづくり」を開催します。

ガーデニングに興味や関心のある方への初心者向けの講座で、親子での参加もお待ちしております。



日時 5月19日(土)
午前9時30分～11時

場所 余市紅志高校 農場教室

定員 10名程度(親子での参加も可能ですが1組として体験していただきます)

参加費 お問合せください

申込み・問合せ 5月17日(木)午後4時45分まで
余市紅志高校
(大野: ☎23-3191)

＝ 募集・お知らせ ＝

余市太極拳の会会員募集

古来中国より伝わる、ゆったりと伸びやかな動きの太極拳は、筋肉のストレッチや平衡感覚も養える優れた健康体操です。老若男女誰でもできます。足腰を鍛えて健康な身体づくりを目指してみませんか?見学、体験いつでもお待ちしております。

練習日 月3回・水曜日開催
午前10時～正午

※練習日は問合せください。

会費 お問合せください

場所 中央公民館301号室

問合せ 余市太極拳の会
(福田: ☎23-6243)

お知らせ

余市消防署からののお知らせ
行楽期における火災の被害防止
春の行楽シーズンの到来とともに、屋外での活動が増えてきます。この時期は、降水量が少なく、空気が乾燥し、強風が吹くなど、火災発生が増加が懸念されます。

そこで、次のことに注意し、春の行楽期を火災のない楽しいものにしてほしいものです。

●たき火等の野外での焼却行為は法令により原則禁止されています。ただし林業等を営むために

「看護の日」ふれあい看護体験のお知らせ

5月12日はナイチンゲールの誕生日にちなみ、「看護の日」と制定されています。看護の心をみんなの心にそんな想いで、ふれあい看護体験を実施します。ぜひ、この機会に参加してみませんか?

日時 5月19日(土)
午前10時～午後2時30分

場所 余市協栄病院

参加者 中学生・高校生

内容 院内見学、看護師ユニフォーム体験、看護体験(血圧測定、車椅子移乗等) 患者体験、病院食試食体験等

申込み 5月11日(金)

余市協栄病院看護部(吉田)

(☎23-3126)
(FAX 22-6445)

児童館

黒川児童館(☎23-4338)
家族に贈るプレゼントを作る会
5月5日(土) 午後1時30分～
血まわしで遊ぶ会
5月20日(日) 午後1時30分～
わくわくタイム「親子で制作」
5月17日(木)

沢町児童館(☎23-5673)

母の日プレゼント作りの会
5月12日(土) 午後1時30分～
(事前申込みが必要です)
つどいの広場
5月16日(水) 午前10時～
じゃがいも植えの会
5月20日(日) 午後1時30分～

沢町児童館母親クラブ

第28回ふれあいバザー
日時 5月19日(土)
午前11時30分～
内容 ゲームコーナー、手作りクッキー等、フリーマーケット
※午後1時からビンゴ大会

問合せ 母親クラブ事務局
(沢町児童館 ☎23-5673)

余市紅志高校「花壇苗即売会」のお知らせ

余市紅志高校では恒例の「花壇苗即売会」を実施します。今年度も花壇苗、野菜苗、農産加工品を販売予定です。皆さまのお越しをお待ちしています。

日時 5月12日(土) 午前10時販売開始～なくなり次第終了

会場 スペースアップルよいち前広場

その他 段ボール等の持参をお願いします。
開始時刻前の販売はしませんのでご協力願います。

問合せ 余市紅志高校 (大野: ☎23-3191)



信頼できる弁護士を探している方へ

初回相談料無料

お困りではありませんか?
・ご家庭の問題(離婚・相続)
・借金の問題
・交通事故の問題

※その他民事一般の相談にも対応しています!

弁護士法人
小樽法律事務所
札幌弁護士会 弁護士 村越 仁
☎0134-61-1440

小樽市稲穂2丁目22番1号 小樽経済センタービル6階(小樽駅から徒歩2分)

毎日お弁当もお届けします

生活習慣病予防には、こんなお弁当で食事を楽しみましょう。

こんな方に……
毎日のお買い物、食事の支度が大変な方。
退院後の食事にお困りの方に。

配達料金は無料です!

お食事宅配サービス

◎普通食 おかずのみ 594円
ごはん+おかず 648円

◎治療食 おかずのみ 702円
ごはん+おかず 756円

施設様向けに、真空パックで調理済みの食材のお届け承ります。
※ご注文は前日の夕方までお願いいたします。

お届け時間
●昼食……9:30～12:30
●夕食……14:00～18:00

おーしゃんずキッチン
http://www.sanga-koki.net tel.0134-34-2130