

募 集

「健康教室」のお知らせ

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、凝りや張りを予防します。

日 時 1月9日・23日

(水曜日)

午後1時30分～3時

募集定員 10名

(定員になり次第締め切ります)

参加料 各1回 5000円

2回セット 8000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 1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

(定員になり次第締め切ります)

参加料 各1回 5000円

4回セット 1,8000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。基礎代謝が上がっている状態で、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、効率よく体重減少やサイスタウンが期待出来ます。

日 時 1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

(定員になり次第締め切ります)

参加料 各1回 5000円

4回セット 1,8000円

申込み ①～③ともに総合体育館窓口、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。

その他

①～③ともに使用料・保険料は参加料に含まれます。

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。

問合せ

総合体育館

(☎23-5210)

各種自衛官等募集

自衛官候補生(男・女)、予備自衛官補(一般・技能)を募

集します。

※採用上限年齢の引上げについて

自衛官候補生および一般曹候補生の採用年齢が18歳以上33歳未満に変更されました。

※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 稲石ビル2F)

(☎0134-22-5521)

ワンカースコープ後志からののお知らせ

①名画サロンよいちニコニコ座

日 時 1月19日(土)

午後2時～4時30分

内容 「駅 STATION」の上映

定員 20名

②よいちニコニコ食堂(こども食堂)

日 時 1月26日(土)

午前11時30分～午後1時

(毎月1回・第4土曜日開催)

対象 子どもだけでなく、地域の方どなたでも参加できます。

食事代 高校生まで無料

おとな300円

会場 ①・②ともにワンカースコープ後志事務所(黒川町3丁目40番地)

北海道障害者職業能力開発校 開発校入校生追加募集

北海道障害者職業能力開発校では、求職中の障がい者の入校生を追加募集しています。

願書受付期間 1月20日(日)まで

募集訓練科

総合ビジネス科、プログラム設計科、CAD機械科など

申込み・問合せ

北海道障害者職業能力開発校(住所:砂川市焼山60番地)

(☎0125-52-2774)

(FAX 0125-52-9177)

余市消防署からののお知らせ

☆暖房器具からの火災を

防ぐポイント

この時季に欠かせない暖房器具。電気ストーブ、石油ストーブなどの暖房器具火災は、少しの注意で防げるものがほとんどです。必ず取扱説明書を読むとともに、次のポイントに注意して、火災から身を守りましょう。

就寝前には必ず電源を切りましょう。

カーテンなどの燃えやすい物の近くや、物が落下する恐れのある所では使わないようにしましょう。

周囲の可燃物は整理整頓し、ストーブから1m以上は離しましょう。

スプレー缶などは、暖房器具の熱で熱せられ、破裂や爆発を起こすおそれがあるので、暖房器具の近くに置かないようにしましょう。

暖房器具の上に洗濯物を干さないようにしましょう。

石油ストーブに給油するときは、必ず火を消しましょう。

住宅用火災警報器を設置、点検しましょう。

☆消防車や救急車の緊急走行に

対するご理解とご協力を!

消防車は、一刻も早く火災などの災害現場に急行し、被害を最小限に防ぐため、消防活動を行い、また、救急車は急病人などに応急処置を行い、速やかに医療機関へ搬送しなければなりません。消防車などが円滑に緊急走行できるように、皆さん一人ひとりのご理解とご協力をお願いします。

＝ 募集・お知らせ ＝

沢町小学校同窓会のお知らせ

日 時 1月26日(土)

総 会 午後5時30分～

懇親会 午後6時～

場 所 ニツカ会館

※会費等は問合せください

問合せ 沢町小学校同窓会

事務局(沢町小学校内)

(☎22-3941)

※当番年は昭和40年・50年・60年・平成7年・17年度卒業生

消防車や救急車がサイレンを鳴らし、赤色灯をつけて緊急走行し、接近してきた場合

は、一般車両は交差点を避けて車道を道路の左側に寄せて一時停止してください。それ以外の場所では、道路の左側に寄せて進路を譲ってください。

狭い道路などで停車をする場合は、消防車などの通行に支障がないように配慮してください。

消防車や救急車が緊急走行時にサイレンを鳴らすことは、道路交通法で定められていますので、夜間などのサイレン音に対し付近の皆様のご理解をお願いいたします。

問合せ 余市消防署

(☎23-3711)

児童館

黒川児童館(☎23-4338)

卓上・カードゲームで遊ぶ会

1月12日(土) 午後1時30分～

将棋大会

1月20日(日) 午後1時30分～

キッズルーム「あつぷる」

子育て中の親子が気軽に集える場所として黒川児童館を開放しています。

対象 概ね3歳までの児童と保護者

開設日時 毎週火・金曜日

午前9時30分～午後2時30分

今月のわくわくタイム

「和楽器とのふれあい」

琴にふれてみませんか。

日 時 1月23日(水)

午前10時～11時

会場 黒川児童館

沢町児童館(☎23-5673)

ボール遊びの会

1月12日(土) 午後1時30分～

節分お面作りの会

1月19日(土) 午後1時30分～

※16日(水)までに沢町児童館に申し込んでください。

つどいの広場

1月23日(水) 午前10時～

【余市観光協会からののお知らせ】

～「余市ゆき物語」開催中～

余市ゆき物語

「ウイスキー・ワインボトルでライトアップコンテスト」を開催します

「余市ゆき物語」のイベントとして、今年もライトアップコンテストを開催します。ボトルやライトは当観光協会でお貸ししますので皆さんどしどしお申し込みください! 最優秀賞に選ばれた方にはプレゼントを進呈します。

また、通常のライトアップコンテストに加え、1月27日(日)にはJR余市駅周辺にて一日限りの特別開催もします! 駅前周辺をみなさんとライトアップしませんか?

ウイスキー・ワインボトルでライトアップコンテスト

開催期間: 1月4日(金)～1月31日(木)

駅前周辺特別開催コンテスト

日 時: 1月27日(日) 正午～午後6時

※受付は余市観光協会で行いますのでお立ち寄りください。

「雪だるま大作戦」やります!

1月中はJR余市駅前周辺のあちこちに小さな雪だるま達が登場する一か月。

お気に入りの雪だるまに出会ったらシャッターチャンス! たくさん見つけて、たくさん作って、たくさん撮って、「#ヨイチノオモイデ」をつけて、SNSでの投稿をお待ちしています。

小樽・余市ゆき物語 <https://www.snowstory.info/>

受付・問合せ (一社) 余市観光協会(黒川町8丁目4) ☎22-4115

E-mail info@yoichi-kankoukyoukai.com



雪だるま大作戦



MRI・透析棟が完成しました

余市バイパス完成で所要時間が大幅に短縮しました!!

札樽病院

脳卒中・整形・神経難病のリハビリテーション

お気軽にご相談ください! <http://www.sasson-hospital.jp/>

〒047-0261 小樽市銭函3丁目298番地 国道5号線沿い 銭函ICそば

送迎バス運行しています!! 要予約

無料送迎バスを月曜から金曜まで運行しております。土・日・祝日は運休です。

余市町内発→札樽病院着

(ご自宅までお迎えいたします)

※お迎え時刻はお問合せください

① 9時00分
② 10時30分
③ 14時30分

札樽病院発→余市町内着

(ご自宅までお送りいたします)

※余市到着時刻は乗り合いの人数によります。

① 11時00分
② 12時30分
③ 16時00分

◎患者様もお見舞いの方もどうぞご利用ください。

※乗車希望日 前日の午前中までにご連絡ください。

受付は平日9時～17時まで

ご予約電話 ☎0134-62-5851