総合体育館健康教室

①ボディコンディショニング
簡単な反復動作で、脚・背中・肩周りなど、全身の調子を整えます。アロマや健康情報も発信します。
日時　1月12日・26日（水）
午後1時30分～3時

②体幹バランスＵＰ
体幹バランスを整え、姿勢の矯正、負荷に強い身体づくりを目指します。
日時　1月13日・20日・27日(木)
午後1時30分～3時

③こころと身体を整えるヨガ
初心者向けのやさしいヨガレッスンで、リラックスした状態での呼吸からの動きで心・身体のバランスを整えます。
日時　1月13日・20日・27日(木)
午後3時～4時30分

④基礎代謝ＵＰトレーニング
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ズダウンが期待できます。
日時　1月14日・21日・28日(金)
午後1時30分～3時
定員（①～④とも）　10名
（定員になり次第締切り）
参加料（使用料を含む）
各1回　500円（①～④）
2回セット　800円（①）
3回セット　1，300円（②～④）
その他
・体育館窓口または電話で申込み。
・健康状態（発熱・高血圧等）により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。
・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
・コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いします。
・状況によっては、中止になる場合もございます。
申込み・問合せ
総合体育館　☎23-5210

各種自衛官募集

自衛官候補生（男子・女子）、予備自衛官補（一般・技能）を募集します。新型コロナウイルス感染予防対策を万全にして説明会を随時行っています。
・**採用上限年齢の変更について**
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
☎0134-22-5521

国立北海道障害者職業能力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。
受付期間　1月20日（木）まで
募集訓練科　建築デザイン科、CAD機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合実務科
※詳細は、最寄りのハローワークまたは次まで問合わせください。
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

余市消防署からのお知らせ

●セルフ式ガソリンスタンドを安全に利用しましょう
ドライバーが自ら給油するセルフ式ガソリンスタンドはその手軽さから利用される方も増え、身近な存在となりました。しかし、自動車等への給油に使われるガソリンや軽油は取扱方法を誤ると大きな事故につながりかねません。次の事項に注意して安全な給油作業を心がけましょう。
・停車後は必ずエンジンを停止させましょう。
・給油する自動車に適した油種を確認しましょう。
・静電気除去シートに触りましょう。
・冬期間は空気が乾燥し、衣類も人体に帯電しやすいものを着用しているため特に注意して下さい。
・給油ノズルが止まるところまで確実に差し込み給油しましょう。
・自動的に給油が止まったら、それ以上の給油はやめましょう。

●ガソリンを携行缶で購入する方へ
令和元年7月に発生した京都府での火災を受け、ガソリンスタンドでガソリンの携行缶への詰め替え販売をする場合には、身分証の確認、使用目的の問いかけを行うようガソリンスタンドへ要請しております。みなさまのご理解とご協力をお願いします。
また、セルフ式ガソリンスタンドにおいて利用者自らがガソリン携行缶には給油できません。容器に入れる際には従業員へ依頼してください。

●災害情報専用ダイヤルで災害情報を提供しています
災害自動案内
①23―2996
②22―3113
出動と同時に自動的に合成音声が作成され、いち早く災害情報を聞くことができます。
また、火災以外の出動（救急出動は除く）についても案内がされます。
問合せ 余市消防署 ☎23―3711

余市警察署からのお知らせ

●～1月10日は「110番の日」～
緊急通報は110番、
相談電話は「#9110」
・110番は、事件・事故などが発生した際の緊急通報用の電話です。慌てず、落ちついて質問に答えてください
・警察官が早く到着できるよう、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しく伝えてください
・急を要しない困り事や相談は、警察相談電話「#9110」または最寄りの警察署、交番へ問合わせください

●～ストップ・ザ・交通事故～
めざせ安全で安心な北海道
余裕を持った運転を
目的地までの天気や道路の状況を事前に把握、時間に余裕を持って出発
スピードダウンと慎重な運転を
スピードダウンと道路状況にあわせた慎重な運転を
「急」のつく運転操作は危険
急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作は大変危険
交差点に注意
雪山で見通しが悪い交差点などでは、「歩行者の横断」などを予測、徐行して安全確認を徹底
悪天候に注意
吹きだまりによる立ち往生等の危険が伴います。不要な外出は控えましょう

●～違法・迷惑駐車の防止～やめましょうみんなが困る迷惑駐車
違法・迷惑駐車は、次のような危険や障害の原因となります
・道路を狭くして通行の妨害になります
・交差点付近での事故の原因となります
・緊急車両の活動を妨げます
・歩行者事故などの原因になります
・除排雪作業の障害となります

●～落氷雪、除雪等作業中の事故防止～
・早めの氷雪下ろしを
・雪下ろし作業は複数で行い安全確保
・除雪機に注意
問合せ 余市警察署 ☎22-0110

税務署からのお知らせ スマホでｅ-ＴＡＸ

マイナンバーカードとマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方や、事前に税務署で専用のＩＤ・パスワードを取得している方は、是非、スマートフォンでのe-Tax（電子申告）をご利用ください。新型コロナウイルス感染症防止の観点から、多くの方が訪れる確定申告会場ではなく、ご自宅等で申告書の作成・提出をお願いします。
なお、本年は申告会場の混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要となります。入場整理券は、申告会場で当日配付もしくは国税庁ＬＩＮＥ公式アカウントでの事前発行となります。
申告書の作成や入場整理券の配付方法などの詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。
▲詳しくはこちら
問合せ
余市税務署 ☎22-2093

よいちニコニコ食堂（こども食堂）

日　時　1月22日（土）
午前11時30分～午後1時
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。
内　容　ランチの提供（テイクアウトのみ）
中学生までのお子さんに工作キットをプレゼント
申　込　電話による事前申込み
食事代　高校生まで無料・おとな300円
場所・問合せ
ワーカーズコープ後志事務所
☎48-5106

女性のための居場所 よいちニコニコカフェ

日　時　1月15日（土）
午前10時～午後4時
対　象　女性・女児限定
内　容　お茶とお菓子を食べながら、日頃のもやもやを話せる場の提供
生理用品を無料配布。ご要望による相談対応も行います。
参加料　無料
申　込　次の問合せ先まで（事前申込）
場所・問合せ
ワーカーズコープ後志事務所
☎48-5106
（受付時間：土曜午前9時～午後5時）
e-mail：shiribeshi@roukyou.gr.jp

児童館行事案内

黒川児童館（☎23-4338）

オセロ大会
1月16日（日）午後1時30分～
つどいの広場
1月27日（木）午前10時～

沢町児童館（☎23-5673）

むかし遊びの会
1月15日（土）午後1時30分～
ぬりえの会
1月22日（土）午後1時30分～
つどいの広場
1月26日（水）午前10時～

キッズルーム「あっぷる」

対象　概ね3歳までの児童と保護者
日時　毎週月～金曜日
午前9時30分～午後4時
※1月3日（月）～5日（水）
20日（木）、31日（月）
はお休みです
その他
密集・密接を避けるため、ご利用前にお問合せください
問合せ　キッズルームあっぷる
☎48-8850

◎今月のわくわくタイム
子育て講座
「乳幼児期のおやつと食事について」
日時　1月25日（火）
午前10時～12時
予約　11日（火）から　定員10名

◎ミニイベント
・**手作り万華鏡**
日時　1月19日（水）
午前10時30分～11時30分
・**パステルアート（手形、足形もできます）**
日時　1月27日（木）
午前10時～11時30分
午後1時30分～3時30分
予約　どちらも11日（火）から
定員各10名

◎『ぐんぐんの日』
毎月1回身体測定ができます。身長計、体重計を準備しています。お気軽にお越しください。
日時　1月12日（水）
午前9時30分～12時
午後1時～4時
持ち物　母子手帳、バスタオル