



お知らせ

地域包括支援センターからの
お知らせ

「貯筋体操教室の開催について」

体を使わないでいると、身体機能がどんどん衰えてしまいます。身体機能を保つためには「ほどよく使い続ける」ことが大切です。貯筋体操教室では、日常生活の中で活かせる運動を「楽しく」「笑い」とともに教えていただけます。お問い合わせぜひご確認ください。

▼日時

令和6年9月25日（水）
13時30分から15時まで

▼場所

健康センターふれあいホール

▼講師

有限会社イズミック

健康運動指導士 石川 朋美氏

▼テーマ

日常生活を快適にする貯筋体操

▼持ち物

タオル、飲み物（水・お茶等）

▼事前申込・不要

▼参加費・無料

◇お問い合わせ先

健康福祉課福祉介護グループ

（地域包括支援センター）

☎ 34-3955

土別警察署からのお知らせ

「秋のヒグマによる 人身被害の防止」

ヒグマとの事故を防ぐために、次のことを守りましょう。

- 複数で行動し、熊鈴やラジオなどの音で存在を知らせましょう。
- 新聞やテレビなどで、ヒグマの出没情報等を確認しましょう。
- ヒグマはごみの味を覚えると、それを目当てにごみ捨て場に繰り返し出沒するようになります。残飯や生ごみの処理には注意しましょう。
- フンや足跡、草や木などが食いちぎられた跡などを見つけたら、すぐに引き返しましょう。
- 万が一、ヒグマに遭遇した場合は落ち着いて行動しましょう。逃げたり、さわいだり、慌てて行動するとヒグマが興奮し、襲われる危険があります。ゆっくりと静かに立ち去りましょう。
- 熊撃退スプレーや熊鈴を携帯しましょう。

◇お問い合わせ先

土別警察署

☎ 23-0110

自衛隊旭川地方協力本部から
自衛官募集についてのお知らせ

自衛官候補生（男子・女子）

応募資格	18歳以上 33歳未満 （令和7年4月1日現在）
受付期間	受付中～令和6年10月31日（木）締切 ※11月以降の試験も随時受け付けております。
試験日	令和6年11月10日（日）・11日（月） ※いずれかの1日を指定できます。
会場	細部受付時にお知らせいたします。

◇お問い合わせ先

自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所

☎ 01654-2-3921

次のうごきは、7月15日から8月14日までに届け出のあったものです。

おくやみ



西町 木下 三郎さん（89歳）
東町 武山 秀子さん（74歳）

お誕生



屯田町 鈴木 明咲日ちゃん／女
（英由さん／裕子さん）

仲町 辻村 すずちゃん／女
（敬介さん／みのりさん）

感謝の窓



☆次の方から社会福祉協議会にご寄付をいただきました。厚くお礼申し上げます。

【生前のご厚志に感謝して】

5万円 西町 木下 幸子 様
15万円 東町 武山 啓一 様

【一般寄付として】

20,430円 剣淵町赤十字奉仕団 様
12,100円 福有会 様
7,800円 剣淵商工会女性部 様

☆次の方から剣淵町にご寄付をいただきました。厚くお礼申し上げます。

10万円 千葉県 岸波 靖宜 様