

減る脂一運動教室 in the nightのお知らせ

この教室は、家事やお仕事で忙しい皆さんのための、夜間の運動教室です。今年度は、9月～11月の期間に下記の日程で開催します。参加者のほとんどは普段運動習慣がなく、「少しハードだけど楽しかった」「終わったあと身体がスッキリする」といった声をいただいております。気分転換を目的に参加される方も多いです。また、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、1回だけ参加してみたいという方も大歓迎です。みなさんの参加をお待ちしています。

対 象	町内にお住まいの方（概ね20～50歳代）
日 程	① 9月 2日（水） ② 9月 9日（水） ③ 9月16日（水） ④10月22日（木） ⑤10月29日（木） ⑥11月12日（木） ⑦11月19日（木） ⑧11月26日（木） ※全8回
時 間	18時30分～20時00分
場 所	保健センター
内 容	健康運動指導士によるストレッチ、筋力トレーニング、格闘系エクササイズ 等
参加料金	500円（初回参加時のみ徴収）

*参加をご希望の方は、各日程の前日までに保健センターにお申し込みください。
（見学も大歓迎です！）

～昨年の教室の様子～



有料広告

ほくもん年金優遇定期預金 「ふれあい」 **お取扱い中！！**

**当金庫で年金をお受け取りいただいている方、
新規でお手続き中の方向けのおトクな定期預金です。**

《詳しくは最寄りの当金庫本支店までお問い合わせください。》

 **北門信用金庫** 浦臼支店 Tel (0125)68-2011



今月の

粗大ごみ収集日

は

8月18日(火)

です。

8月10日(月)までに申し込みをされた方の戸別(訪問)収集日です。

※9月の収集日は9月15日(火)です。申込締切日は9月8日(火)です。



短歌

浦臼短歌会

足腰の痛み^{いたわ}を朝なれば
それが夫婦の今日の始まり

井川 恵美子

バラ園の花の香りにつまれて
楽しランチはバイキングなり

井下 隼子

山萩は三軒隣も満開に
競うが如く赤あかと咲く

藤岡 恭萬

健康で暮らせるように年一度
住民検診受けて安堵す

森 一喜

仏前にお経唱えて手を合わせ
遺影の義母^{はは}が微笑みて見ゆ

森 小夜子

無料法律相談会の開催

司法書士・行政書士 木村幸一先生による無料法律相談会が下記日程で開催されます。(完全予約制)

日時 8月10日(月)
13時00分～15時00分

場所 浦臼町商工会館

相談内容 相続・遺言・登記(法人・不動産)、
債務整理、民事裁判、成年後見等

お問い合わせ 浦臼町商工会

電話: 0125-67-3331

最終処分場放流水水質検査結果(6月分)

項目	水素イオン 濃度 (pH)	浮遊物質 量 (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					
6月11日(木)	7.6	1未満	0.7	3.8	2.9
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 8月20日(木)・18時から

ところ 奈井江町文化ホール(JR奈井江駅前)

編集後記

8月号では、小学生の修学旅行や選果場での作業体験、認定こども園でのサマーコンサート取材させていただきました。それぞれの場所で見られた子供達の笑顔や一生懸命な姿がとても印象的で、地域の皆さんに支えられながら成長している様子を感ずることができました。取材にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。これからも地域の魅力をお届けできるよう努めてまいります。暑い日が続きますので、どうぞご自愛ください。(宮本)

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	
1 (3)	0 (0)	4 (24)	1 (1)	0 (0)	6月1日 ↓ 6月30日	6月分
10 (21)	0 (0)	30 (145)	2 (5)	1 (1)	1月1日 ↓ 6月30日	累計

浦臼町内の出動状況()内は奈井江・浦臼支署全出動状況

ひとのうごも

男 747人(0人) 女 777人(0人)
計 1,524人(0人) 世帯数 770戸(0戸)

()内は前月との比 ■6月末現在

有料広告

あなたの
悩みに
コたエを
出します

面談
電話
相談予約
ダイヤル

完全無料

0125-22-8373

平日 10:00~16:00(12:00~13:00を除く)

（気軽に）
電話で相談

ハロー弁護士相談 月~金 10:00~16:00(祝日・年末年始は除く)

011-281-8686 1回15分
相談無料

※掲載の時間や相談方法等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