



いいきき元気あつぷ 健康体操教室日程

午前9:45～受付 午前10:00～午前11:30体操教室

	中央公民館	東公民館	西春別ふれあいセンター
12月	9日(木)	14日(火)	21日(火)
1月	13日(木)	11日(火)	18日(火)

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

**参加費
無料**

- 参加対象者**
- ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
 - ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方(64歳以下でも可)

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

地域包括支援センターから

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

元気に年を重ねるための

今月のいきいき情報!

**冬にお勧め
「室内ウォーク」**

「家の中は狭くてウォーキングなんて…」と思うかもしれませんが「椅子に座りながら」や「立ったままその場で」でもウォーキングの効果はあるんです!「おなかをへこませる意識」がカギです。テレビコマーシャルの間にでもやってみませんか?

レベル1

しっかりした椅子を用意して、少し浅く腰掛けます。椅子の両端を手で軽くつかんで「おなかをへこませる意識」で左右交互に膝を胸につけるようにしてみましょう。

レベル2

立ったままその場で背筋を伸ばし「おなかをへこませる意識」で左右交互に膝を腰の高さまで上げます。

1秒に1歩のペースで60秒やってみましょう。



地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です

■申込み・問合せ/TEL 79-5500(直通) 役場1階福祉部内

商工観光課から

別海町ふるさと交流館の 年末年始の営業について

- ・休館期間 令和4年1月1日(土)から3日(月)

ふるさと交流館の年末年始の営業は次のとおりです。お間違えの無いようにご利用をお願いします。

なお、入浴券の購入にはプレミアム商品券や、べつかい割クーポンは利用できません。

- ・年末営業 12月31日 午後3時まで
(受付は午後2時30分まで)
- ・営業開始日 令和4年1月4日(火)午前11時

ポイントサービスデーを実施しています

- 12月の毎週水曜日と金曜日はポイント2倍デー、火曜日は浴育デーでポイント2倍です。
※浴育デーは小学生以下のお子さんと一緒に来館された方がポイント付与の対象となります。
- 誕生日に入浴するとポイント10倍です。誕生日と本人確認ができる証明書等を受付で提示してください。
※誕生日が休館日の場合は翌営業日を対象とします。
- 毎月26日は風呂の日です。12月26日は大ビールを300円、ソフトクリームを250円、ジョッキ牛乳を200円で提供します。

12月のポイントサービスデーを次のとおりお知らせします。たくさんのご利用をお待ちしています。

						12月
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
5	6	7	8	9	10	18
	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
12	13	14	15	16	17	18
	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	
26	27	28	29	30	31	
風呂の日 イベント	休館日	浴育デー	ポイント 2倍デー		ポイント 2倍デー	

問合せ/観光・交流担当(内線1622)

排水設備工事 責任技術者資格 登録更新のお知らせ

排水設備工事責任技術者資格の有効期限は5年間であり、資格登録者は5年ごとに資格登録更新の手続きをする必要があります。

更新対象者には、資格登録更新実施案内と申込書等を後日郵送しますので、受付期間内に手続きを行ってください。

また、住所等が変更になっている対象者の方は、更新案内が届かない場合がありますので、速やかに変更手続きを行ってください。

■更新対象者

平成28年度に北海道排水設備工事責任技術者試験に合格した方で、資格登録期間が令和4年3月31日で満了する資格登録者

■受付期間

令和4年1月11日(火)から17日(月) ※土曜日、日曜日を除く
午前9時から正午、午後1時から午後5時30分

■更新方法

手続き終了後、更新用テキストを配布します。

■手数料 7,000円

※更新手数料(テキスト代)と資格認定証交付等手数料として

■申込場所 役場上下水道課管理担当窓口

問合せ/管理担当(内線4513)



水道の凍結等は、指定店へ相談を

水道の凍結や漏水等でお困りの際は、下記の別海町指定給水装置工事事業者に相談してください。

指定店名	連絡先	指定店名	連絡先
協和建設工業(株)(別海旭町)	75-2240	高和設備工業(株)(中標津)	73-2711
(有)星山設備工業(別海常盤町)	75-3968	(株)三和設備工業(中標津)	72-1548
畠沢ほっけん(株)(別海緑町)	75-2423	(株)ナカセツ(中標津)	77-9442
(同)KZM・セキュレント(別海)	75-3242	渡辺配管(株)(中標津)	72-8577
(株)ほくえい(別海)	75-3498	奥村工業(株)(中標津)	72-3814
(有)住友設備工業(西春別駅前)	77-2463	園部設備(中標津)	090-2694-4816
(株)竹崎工業(西春別駅前)	77-2144	(有)細谷設備(計根別)	78-2626
(株)高橋工業(中春別)	76-2046	(株)ホクショウ設備(標津)	85-2552
阪口水道(中春別)	76-2977	(株)渡部設備(標津)	82-2722

問合せ/管理担当(内線4513)

政治家の寄付は禁止 有権者が政治家に寄付を求めることも禁止

そこで、この機会に皆さんに改めてご理解いただきたいのが、きれいな政治、お金のかからない政治の実現、選挙の公正の確保を目指す「三ない運動」(贈らない、求めない、受け取らない)です。

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも、公職選挙法により禁止されています。皆さん一人一人が寄付禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

問合せ/選挙管理委員会(内線2111・2112)

選挙管理委員会から

年末年始はお歳暮やお年賀など、何かと贈り物やお祝い事をする機会の多いシーズンです。

地域情報カレンダー

(令和3年11月24日現在)

日	曜日	イベント内容
12/8	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。
26	日	令和3年(第73回)別海町成人式 中央公民館 13:30~
1/5	水	令和4年別海町新年交礼会 中央公民館 受付 10:30~ 開会 11:30~
7	金	令和4年(第74回)別海町成人式 中央公民館 13:30~
12	水	優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。

社会保険事務相談所開設

12月7日(火) 13:00~17:00 **12月8日(水)** 9:00~14:00

1月11日(火) 13:00~17:00

1月12日(水) 9:00~14:00

中標津町役場 会議室

※事前の予約が必要です。

予約先/釧路年金事務所 TEL0154-61-6000