

運動経験のない初心者向けの講座です HP 2658

ゼロからはじめる動けるカラダ講座

運動を始めるきっかけが欲しい方、肩こり・膝痛・腰痛が気になる方におすすめの講座です。運動や食事の改善で「運動できるカラダづくり」を目指しませんか？マンツーマンであなたの柔軟性、バランス力、筋力をチェックし、サポートをします。

日 9月30日(木)、10月21日(木) 18:30～19:30
10月7日(木) 18:00～19:00

日 しゃきとプラザ 定 6名

対 概ね65歳未満の町民で全日程参加可能な方
※脳血管疾患の既往がある方は対象外。

料 運動指導室利用料500円
10月7日は試食代として300円

申 9月24日(木)までにしゃきとプラザに電話か
二次元コードで申し込み (☎73-5755)

内容 ①講話、カラダチェック、コンディショニング実践
②栄養バランスのよい食事試食
③カラダチェックとフォロアップ

講師 運動指導員、理学療法士、保健師、
管理栄養士、町ヘルスリーダー

申し込みはこちらから



問 保健福祉課 健康推進 G ☎ 77-6545

参加者を募集します HP 21208

カラダ喜ぶごはん塾

日本人の食事摂取基準に基づいた献立で「栄養バランスの良い食事」を食べて学びませんか？筋肉や骨を丈夫にする食事のポイントも学べます。

日 10月7日(木) 18:00～19:00

日 しゃきとプラザ 3階調理室

対 18歳～65歳未満の方

定 12名 料 300円(当日徴収)

申 健康推進 G に電話か二次元コードで申し込み

内容 栄養講話と試食、骨ウエーブ測定
(骨の強さを40秒で測定します)

試食メニュー

- フライパンDEミートローフ
- 根菜ごちそうサラダ ● 無限キャベツ
- 体にやさしいスープ ● ごはん

協力 明治安田生命保険相互会社



申し込みはこちらから



問 保健福祉課 健康推進 G ☎ 77-6545

ご注意ください

eLTA サービス停止のお知らせ

eLTA(地方税ポータルシステム)はシステム更新のため、次の期間サービスを停止します。

日 9月19日(土) 0:00～9月24日(木) 8:30

停止期間中は電子申告や電子納付、地方税お支払いサイト(スマートフォン決済を含む)などのサービスが利用できません。申告期限や納付期限が停止期間と重なる場合は、期限に遅れないよう、余裕をもって手続きをお願いします。詳しくは、eLTAのHPをご確認ください。

※コンビニでの納付は可能です。



詳細はこちらから

問 税務課 納税 G ☎ 77-6536

決められた時間に出しましょう HP 1060

一般ごみは排出時間までに 出してください

一般ごみは、お住まいの自治会ごとに決められた収集日に収集しています。収集日を確認し、決められた時間までにしてください。

一般ごみを出す時間

収集日当日の朝、次の時間までに出してください。

市街地区 8:30まで(週1回収集)

農村地区 8:00まで(月2回収集)

ごみを出す場所

一戸建て住宅にお住まいの方

自宅敷地内の道路に近い場所へ出してください。

集合住宅にお住まいの方

決められた集積場へ出してください。

※車庫、物置の中に置かれたごみは収集できません。排出場所を毎回変えると収集できない場合があります。

「ごみ分別アプリ」好評配信中

資源ごみ・その他プラスチックなどは、収集日や排出方法が異なります。詳しくは、ごみ分別辞典を確認いただくか、ごみ分別アプリをダウンロードして活用ください。

App Store

Google Play



ダウンロードはこちらから

問 環境管理課 環境衛生 G ☎ 77-6550

受験者を募集します 消防 HP 15332

消防職員採用試験

令和9年4月採用予定の消防職員採用試験を実施します。

日 10月5日(月) 9:00～

日 美幌消防署



受験資格

- (1)学校教育法による高等学校卒業以上の者で平成16年4月2日～平成21年4月1日の間に生まれた者
- (2)美幌・津別広域事務組合所属署の指定する区域内に居住できる者
- (3)身長が概ね160cm以上(女性は155cm以上)の者
- (4)両眼とも矯正視力1.0以上の者
- (5)身体が健康な者
- (6)言語障害及び聴力が正常で慢性病、その他胸部疾患がなく身体強健な者
- (7)普通自動車免許(AT限定は除く)取得者、または採用後に普通自動車免許を取得可能な者

申 9月17日(木)までに美幌消防署へ必要書類を提出

※書類郵送提出の場合は9月17日(木)消印有効

提出書類 提出書類は消防HPをご確認ください。

提出書類は美幌消防署・津別消防署でお渡ししているほか、消防HPからダウンロードできます。



詳細はこちらから

問 消防本部 G 総務担当 ☎ 73-1419

地域おこし協力隊だより

屈斜路カルデラトレイル 2つのガイドツアー

町民向けガイドツアー

日 9月13日(日) 8:00集合

日 美幌駅(荒天中止)

定 10名

料 3,000円

(峠の湯入浴券付き)

対 町内在住の小学生以上の方(15歳以下の方は保護者同伴)

申 9月6日(日)までに二次元コードから申し込み



町民向けガイド
ツアー申し込み



問 美幌観光物産協会 地域おこし協力隊 小林(☎73-2211)

今月は美幌峠から峠牧場を見渡せるビューポイントまで歩く片道約4kmのコース、そして10月はカルデラトレイル北ルート14.2kmを踏破するツアーを開催します。

北ルート14.2キロ踏破旅

日 10月3日(土)

7:00集合 15:00帰着予定

日 美幌峠(荒天中止)

定 20名

料 6,000円

対 町内在住の中学生以上の方

で、5～6時間歩き切れる方

申 9月23日(木)までに二次元コードから申し込み

※山歩きに適した服装と靴でご参加ください。

その他 水分、行動食、携帯トイレ、防寒着、手袋、帽子、上下の雨具など



北ルート踏破旅
申し込み

