

Furano

お知らせ版
.....

9月号
令和2年9月15日発行
通巻282号

2020 9 広報ふらの
お知らせ版

No.282
令和2年9月15日発行

【編集発行】 富良野市総務部企画振興課
〒076-8555 北海道富良野市弥生町1番1号

【電話】 0167-39-2304 【FAX】 0167-23-2121
【公式ウェブサイト】 <http://www.city.furano.hokkaido.jp/>

インターネット
回答
受付中

5年に1度の 国勢調査

国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年ごとに行う日本で最も重要な統計調査です。国勢調査の回答は、パソコンやスマートフォンでも回答できます。新型コロナウイルス感染防止のため、できる限りインターネット回答をご活用ください。

調査の対象

すべての人・世帯が対象

10月1日現在、日本国内に住んでいる全ての人・世帯が対象です。

調査票の提出方法

インターネット・郵送・
調査員に提出のいずれか

インターネットで回答するための書類（ID、操作ガイド）と紙の調査票を同時に配布します。

調査の内容

設問は全部で
16問

世帯員は「出生の年月」「居住期間」「就業状態」など14問。世帯は「世帯の種類」「住居の種類」の2問です。



回答はかんたん便利な インターネットで



▲国勢調査オンラインQRコード

調査票とIDの配布

9月14日頃から順次配布

国勢調査員が個別訪問して書類を配布します。
※調査員は顔写真入りの調査員証と腕章を着用しています

インターネット回答

9月14日(月)～10月7日(水)

「国勢調査オンライン」にアクセスして回答してください。
[HP](https://www.e-kokusei.go.jp) <https://www.e-kokusei.go.jp>

紙の調査票で回答

10月1日(木)～10月7日(水)

提出用封筒に入れ、郵送（切手不要）するか、
国勢調査員に提出してください。

問総務課統計係 ☎ 23-3456

困ったときの相談窓口

相談は無料です。相談日や時間に変更になる場合があります。
事前に電話で確認のうえ利用してください。

暮らしの悩み

市民相談室
☎ 39-2301（内線 1901）

相続、離婚、人権、
近所のトラブルなどの
生活相談

月～金 9:30 ～ 16:30

弁護士による無料法律相談

要予約
10/11 日 11:00 ～ 15:00

国・道・市の仕事に対する
要望、意見などの行政相談

10/5 月、10/19 月
10:00 ～ 15:00

消費生活センター
☎ 39-1166

消費生活相談
月～金 9:00 ～ 16:00

市民協働課
☎ 39-2311

DV相談
月～金 8:30 ～ 17:15

子ども未来課
☎ 39-2223

ひとり親家庭の養育、
経済上の相談
月～金 8:30 ～ 17:15

健康相談

保健医療課
☎ 39-2200

妊産婦、乳幼児から
成人までの健康相談

月～金 8:30 ～ 17:15

母子手帳交付・来所相談
は電話予約してください。

富良野保健所
☎ 23-3161

思春期こころの健康相談

要予約
10/7 水、10/21 水
14:00 ～ 15:00

女性の健康相談

要予約
10/14 水
10:00 ～ 16:00

肝炎検査、HTLV-1、
梅毒検査、骨髄バンク登録

要予約
10/15 木
① 11:00 ② 14:00

自動車運転免許証更新時講習

10/ 5 月 優良 13:00 一般 14:00

10/ 9 金 違反 13:00

10/15 木 優良 13:00 一般 14:00

10/23 金 違反 13:00

ところ 人材開発センター 問合せ 交通安全協会 ☎ 22-0110

今月の納期

9月30日(水)

- ・固定資産税3期
- ・国保税3期
- ・介護保険料3期
- ・後期高齢者医療保険料3期

夜間納税窓口

税務課（市役所1階）
☎ 39-2302

5月14日～12月17日開設
毎週 日曜日は
午後8時まで

子どもの悩み

北海道小児緊急電話相談
☎ 011-232-1599
または # 8000

月～土
19:00 ～ 23:00（夜間）

祝日・年末年始は休み

子育て支援センター
☎ 39-2335

育児の相談
月～金 8:30 ～ 17:15

学校教育課
☎ 39-2320

心身障がい、
経済事情などの就学相談
月～金 9:00 ～ 16:00

適応指導教室
☎ 39-2320

不登校、いじめの相談
月～金 9:00 ～ 16:00

家庭児童相談室
☎ 39-2223

子どもの虐待、しつけ、
養育の相談支援
月～金 8:30 ～ 17:15

高齢者の相談

社会教育課
☎ 39-2318

生きがい活動の相談
月～金 8:30 ～ 17:15

地域包括支援センター
☎ 39-2255

介護保険、認知症の相談
月～金 8:30 ～ 17:15

市民課市民年金係
☎ 39-2301

国民年金、福祉年金の相談
月～金 8:30 ～ 17:15

旭川年金事務所
☎ 0166-72-5004

旭川年金事務所の相談
要予約
10/8 木 10:00 ～ 16:00

その他

商工会議所
☎ 22-3555

創業・一日公庫相談会
10/21 水 11:00 ～ 16:00

乳幼児健診・相談

10/13 火 7カ月児相談（R2年2月生まれ）

10/14 水 4カ月児健診（R2年5月生まれ）

10/20 火 1歳6カ月児健診（H31年3月生まれ）

10/27 火 3歳児健診（H29年9月生まれ）

対象者に
は個別に
案内します

ところ 保健センター 問合せ 保健医療課 ☎ 39-2200

人口・世帯数（8月末現在）

	人口	男	女	世帯
富良野市	21,218 (△11)	9,986 (△12)	11,232 (1)	10,769 (△8)
山部	1,757 (△11)	816 (△8)	941 (△3)	899 (△6)
東山	700 (5)	349 (2)	351 (3)	296 (4)

※外国籍住民261人(△2)を含む。()は前月比。山部・東山は富良野市の内数

次号

広報ふらの 10月号 10月1日 発行
お知らせ版 10月号 10月15日 発行



市政へのご意見・広報に掲載してほしい記事をお寄せください。
<https://www.harp.lg.jp/W6WLAiID>

200

広報ふらは古紙/パルプ配合率
60%再生紙を使用しています。

QRコードは
㈱デンソー
ウェブの登
録商標です。

おでかけ情報

9/7 日 ▶ 9/20 日 11:00 - 16:00



ふらのみらいわぼ作品展

ふらのの地形や川、豊かな恵みを与えてくれる富良野盆地。身近な「川」や「水」に着目し、ひらめきや感動を、写真・絵画・造形で表現しました。※新型コロナウイルス感染症予防対策実施の上、入場していただきます。

会場 文化会館 2階展示ホール
問合せ ふらのみらいわぼ ☎ 23 - 4000

9/28 日 ▶ 10/9 金

赤い羽根 めり絵展

保育所園児たちのめり絵（約 100 点）を展示

会場 文化会館 ロビー
問合せ 富良野市共同募金会 ☎ 39 - 2215

第三十六夜 9/25 金・第三十七夜 10/23 金



倉本 聡

プライベートライブラリー
富良野やすらぎの刻

会場 富良野演劇工場 19:00 開演
定員 先着 100 人（電話予約のみ）／入場無料
問合せ ☎ 39 - 0333

9/18 金 ▶ 9/29 日 10:30 - 16:00

布の手作り 4 人展

【作 者】及川和子、杉尾瑠美子、上坂美枝子、松谷登志江
着物を利用した洋服、バッグ、小物などの作品展

会場 喫茶・ギャラリーあかなら
問合せ ☎ 23 - 2131（※※定休日）

10/6 日 17:30 - 19:00

コロナ禍における企業のスタートアップ

講師／株式会社マイルシェア CEO 森田 宣広

会場 フラノマルシェ 2 タマリーバ
料金 入場料 1,500 円 WEB 500 円
問合せ 会同ドルクスフードプランニング 斉藤 会社 ☎ 56 - 7816

市民講座

市民講座

1

15 歳～ 59 歳の勤労者対象

働く人の教養講座

茶道

毎週火曜日

ところ ふれあいセンター **定員** 10 人
材料代 2,800 円（全 12 回） **時間** 19:00 - 21:00

料理・お菓子

毎週水曜日

ところ 文化会館 **定員** 5 人
材料代 6,000 円（全 12 回） **時間** 18:30 - 21:00

きもの着装

女性限定

毎週水曜日

ところ ふれあいセンター **定員** 10 人
材料代 無料（全 12 回） **時間** 19:00 - 21:00

華道

毎週木曜日

ところ ふれあいセンター **定員** 10 人
材料代 12,000 円（全 12 回） **時間** 19:00 - 21:00

陶芸

毎週木曜日

ところ ふれあいセンター **定員** 9 人
材料代 2,000 円（全 12 回） **時間** 19:00 - 21:00

毎週火曜日

11 月 10 日 17 日 24 日
火 火 火 火

12 月 1 日 8 日 15 日 22 日
火 火 火 火

1 月 12 日 19 日 26 日
火 火 火 火

2 月 2 日 9 日
火 火 火 火

毎週水曜日

11 月 11 日 18 日 25 日
水 水 水 水

12 月 2 日 9 日 16 日 23 日
水 水 水 水

1 月 13 日 20 日 27 日
水 水 水 水

2 月 3 日 10 日
水 水 水 水

毎週木曜日

11 月 12 日 19 日 26 日
木 木 木 木

12 月 3 日 10 日 17 日 24 日
木 木 木 木

1 月 14 日 21 日 28 日
木 木 木 木

2 月 4 日 11 日
木 木 木 木

対象 市内に居住または勤務する
15 歳～ 59 歳の勤労者（学生不可）

募集期間 9/23（水）～ 10/16（金）

申込み 社会教育課へ電話で申し込みください。
平日 9:00 - 17:00

その他 先着順で締め切り。申込多数のときは前年度受講していない人を優先。複数受講もできます。

☎ 社会教育課（文化会館内） ☎ 39 - 2318



おすすめの 1 冊

仕事ひっこ その“あたりまえ” いまどき必要ですか？ （筆者／沢渡 あまね）

スピードが遅い、時間をムダにする、成長機会を奪う、優秀な人を遠ざける…。シニカルなものがたり+ツッコミで、厄介者と化した仕事や慣習を笑い飛ばしながら、アップデートする方法を伝える。

ミニ 古本市 開催中

毎年 10 月開催の「図書館まつり」は中止となりましたが、好評の「古本市」は『ミニ古本市』として図書館 1 階エントランスに設置しています。小説や雑誌など、ご自由にお持ち帰りください。※在庫がなくなり次第終了します。

イチオシ情報

春風亭昇太独演会

『第三回ふらの落語祭り』特別編

Pick Up

とき 9/21 月（祝） 演劇工場公演

開演 ① 12:30 ② 17:00
（①②同一演目）

ところ 富良野演劇工場
全席指定 / 定員各 143 名
小学生以下入場不可

料金 前売 3,500 円（当日 4,000 円）

問合せ 富良野演劇工場
☎ 39 - 0333

とき 9/22 火（祝） あかなら公演

開演 12:30
（演劇工場公演とは違う演目の予定）

ところ 喫茶・ギャラリー あかなら
自由席 / 定員 30 名
小学生以下入場不可

料金 チケット完売

問合せ 喫茶・ギャラリーあかなら
☎ 23 - 2131

図書館

開館時間

火 10:00 - 18:00
水 10:00 - 19:00
木・金 10:00 - 18:00
土・日 9:00 - 17:00

☎ 22 - 3005
（HP） <https://ilisod001.apsel.jp/furano-library/sp/>



10 月の休館日（毎週月曜日）

5 月・12 月・19 月・26 月

30 金整理休館日

特別整理休館のお知らせ 9/29（火）～ 10/2（金）

9 月 29 日（火）から 10 月 2 日（金）は、「特別整理休館日」でお休みです。年に一度の蔵書点検を行います。新聞は休憩コーナーで閲覧できます。休館中は返却ポストをご利用ください。CD・DVD はポスト返却できません。開館時にカウンターへご返却ください。10 月 3 日（土）は通常どおり午前 9 時から開館します。

テロリストの家／中山 七里
タクジョ！／小野寺 史宣

転職と副業のかけ算生涯年収を最大化する生き方
／ moto

ねんねこ／ザ・キャビンカンパニー

きりばあちゃんのともだち／なかや みわ

鬼滅の刃 ノベライズ② きょうだいの絆と鬼殺隊編
／吾峠 呼世晴（原作絵）、松田 朱夏（著）

おはなし会 感染拡大防止のため当面中止

博物館講座

朝活！きのこ観察



早朝の自然観察会。秋、鳥沼公園の多様なきのこに親しみます。

とき 9/30 水 6:00 - 7:30

ところ 鳥沼公園

料金 無料

講師 高橋 郁雄さん
（元・東京大学北海道演習林教員）

その他 9/29（火）までに電話で申し込みください。当日は野外活動に適した服装

申込み 富良野市博物館 ☎ 42 - 2407

2年に1度は受けてください

子宮頸がん・乳がん検診

大腸がん検診も同時に受診できます
(40歳以上対象)

保健医療課 ☎ 39-2200

会場	保健センター	旭川がん検診センター
検診内容	子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診	子宮頸がん検診、乳がん検診
日程	10/16(金) 10/17(土) 12/13(日) 3/7(日) 12/14(月) (乳がん検診、大腸がん検診のみ)	1/27(水)
受付時間	9:00-11:00 13:00-14:30 (10/16・10/17は8:45から受付)	8:30 無料送迎バスは 7:00 保健センター集合

個別検診

次の医療機関で受診することができます。
受診の際には事前に各医療機関へ予約してください。

- 旭川がん検診センター ☎ 0166-53-7111
- 富良野協会病院 ☎ 0167-23-2181

※協会病院は子宮頸がん検診のみ（超音波検査は別途500円がかかります）

子宮頸がん・乳がん検診の対象者は次のとおりです。
(2年に1回の受診)

- 子宮頸がん検診（20歳以上） 2,000円
- 乳がん検診（40歳以上） 2,000円

※無料クーポン券対象者は無料（5月下旬に郵送しています。有効期限は令和3年3月31日）

住宅火災を出さないために

防災品を使用しましょう

死者が発生した住宅火災の出火原因は、タバコによるものが多く、なかでも寝タバコにより枕や布団に火が燃え移り、住宅火災に発展する例が多く報告されています。

日常生活では、辺りを見回せば多くの繊維製品に囲われています。ちょっとした不注意で、タバコやろうそくなどの小さな火源が繊維製品に着火してしまうほか、調理中にガスコンロなどの火が着衣に燃え移り、亡くなる事例も少なくありません。

このような火災による死者を減らすために、家庭で使用する布製品などは燃えにくく作られた『防災品』を使用することをお勧めします。防災品は、火災初期のような小さな火源に対して、燃えにくくする処理がされており、タバコやライターなどの小さな火に接しても容易に燃え上らず、また、火源を離せば自然に消火する自己消火性を持っています。種類も多く、火災の際に着火物となりやすいパジャマ、シーツ、エプロン、カーテン、じゅうたん、枕や布団、車やバイクのカバーなどがあります。

住宅から火災を出さない。家族を火災から守るためにも防災品の使用に努めましょう。購入する場合には、『防災マーク』が張り付いているのを目安としてください。

厨房の事故防止に定期的な

ガス機器の点検・清掃を

令和2年7月30日に福島県郡山市で死傷者20人の被害が出た飲食店の爆発事故は、屋内のガス配管の腐食箇所から液化石油ガス（LPGガス）が漏洩し、何らかの原因により引火、爆発した可能性が考えられています。飲食店を営まれる方は、火災・事故の防止に努めるをお願いします。一般市民の皆様には、各家庭にあるガス機器の点検・清掃をお願いします。

1 ガス機器の適切な維持管理

- ① ガス機器の定期的な清掃やメンテナンスを行う。
- ② ガス機器に異常を感じた場合やガス配管に破損や著しい腐食がある場合は使用をただちに中止し、メーカーに連絡し修理を依頼する。
- ③ 休業などでガスを長期間使用しない場合、事業を再開する場合は液化石油ガス販売事業者に連絡する。

2 消防法令の遵守

飲食店等を営む防火対象物（建物）について、防火管理者の選任状況や消防用設備等の設置・点検状況について違反がある場合は速やかに改善する。

富良野消防署 ☎ 23-5119

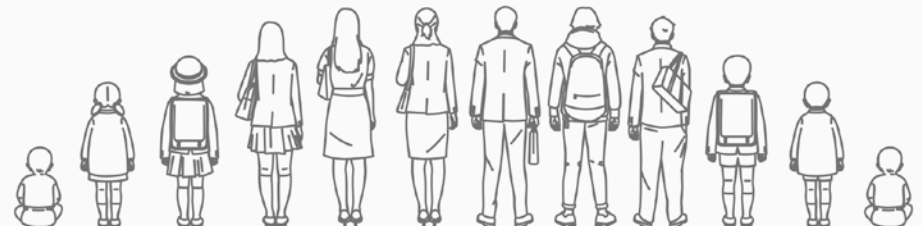
参加者募集

新たな一歩。

10.4 13:00
目 16:00
文化会館 大会議室

まちづくり共創ワークショップ2020

—— 絶対の正解はない時代、それでも「一歩目」は創り出せる ——



富良野の次の10年を創る「一歩」とは

富良野市は来年4月から始まる新たな総合計画・総合戦略の策定に向け、昨年の市民協働ワークショップや市民意識調査などの多くの声に加え、人口推計や今後起こり得る未来予測など、様々な視点から「基本構想」を検討してきました。今回のワークショップは、基本構想（案）ができるまでの情報共有と、総合計画・総合戦略の策定に向けての具体的なアイデアなどを一緒に考えます。

【募集人数】 現地参加15人 オンライン参加15人 【対象】 富良野市在住の高校生以上

【申込期限】 9/25(金)まで。定員になり次第締め切ります。

※申し込みの際は、名前・住所・年齢・電話番号・参加形式をお知らせください。

申込・申込 企画振興課（市役所2階） ☎ 39-2304 ✉ kikaku-ka@city.furano.hokkaido.jp

樹海の里 東山の 良いもん うまいもん



※写真の特産品は一例です



9.27(日)

参加手順

1 QRコードを読み込み、LINEで「樹海の里もりあげ隊」を友だち登録

2 9月27日の抽選会当日、特産品ごとに行われる抽選会に参加

※抽選会の開始時間は、LINE友だち登録をした人に直接お知らせします。
※当選者には郵送で東山の特産品をお届けします。

【主催】 樹海の里もりあげ隊
【協力】 富良野市（東山支所、商工観光課）
【問合せ】 同会代表 山田さん ☎ 080-6867-1639



東山の特産品が当たる！

大抽選会



「国の教育ローン」
(日本政策金融公庫)のご案内

高校、大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

- 融資額

金利
- 1人につき350万円以内
年1.70%固定金利
※「母子家庭」「父子家庭」「世帯年収200万円(所得122万円)以内の方」または「子ども3人以上の世帯かつ世帯年収500万円(所得346万円)以内の方」は年1.30%(令和2年8月1日現在)
- 返済期間

HP
- 15年以内
※母子家庭の方などは18年以内
くわしくは、「国の教育ローン」で検索してください。
- 問合せ
- 教育ローンコールセンター
☎0570-008656(ナビダイヤル)
☎03-5321-8656

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

1枚300円

9月23日水発売!!

オンラインジャンボで

(公財)北海道市町村振興協会

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間は5年間です。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及び申込書等を後日郵送しますので、定められた期間内に手続きを行ってください。なお、住所が変更になっている対象者は、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

受付期間
- 平成27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または資格登録更新手続きを行った方で、資格登録期間が令和3年3月31日で満了する資格登録者
- 令和3年1月8日(金)から1月15日(金)まで。土・日曜及び祝日を除く午前9時から正午、午後1時から午後3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)

- 問合せ
- 上下水道課 ☎39-2317

公証週間のお知らせ

10月1日(木)から10月7日(水)までは公証週間です。公証人は、公証役場において遺言や大切な契約などの公正証書の作成、会社を設立する際の定款の認証などを行っています。公正証書遺言は、自筆遺言証書のように裁判所での検認は必要ありません。偽造・変造や紛失の心配もありません。

- 問合せ
- 旭川地方法律局
☎0166-38-1144

緑町児童センターを
開放します

乳幼児向けの遊び場として、9月6日から緑町児童センターを開放しています。ぜひ利用してください。

- 開放日
- 毎週日曜日
午前10時～午後3時

利用上の注意

- ①申込不要。来館当日、利用者名簿を記載してください。
- ②使用後は遊具や物品の整理・消毒にご協力ください。
- ③必ず保護者と一緒にご利用ください。就学している6才以上の児童のご利用はできません。
- ④管理人がいますが、保護者責任で利用してください。怪我などの責任は負いません。
- ⑤ゴミは持ち帰りください(オムツ等衛生用品含む)。

- 問合せ
- 社会教育課 ☎39-2318

秋の環境美化運動

10月1日(木)～10月30日(土)

町内会・各種団体で、道路・公園・花壇・資源回収ステーション周辺などを清掃する方に、ごみ袋を無料で提供しますので、環境課までお越しください。新型コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用・人と人が密接しないようにしてください。清掃後はきちんと分別して、それぞれの資源回収ステーションに排出してください。

- 問合せ
- 環境課 ☎39-2308

秋の行政相談週間

10月19日(月)から21日(水)は秋の行政相談週間です。国や道などの行う仕事についての苦情や要望など、暮らしの中で気づいたこと、困りごと、何でも気軽にご相談ください。期間中は、定例行政相談(毎月第1、第3月曜日)のほかに次のとおり相談窓口を開設します。※相談無料。秘密は厳守します。

一日暮らしの行政何でも相談

- とき

ところ
- 10/19(月) 10:00-15:00
市役所市民相談室

特設暮らしの行政何でも相談

- とき

ところ
- 10/20(火) 13:00-15:00
ふれあいセンター

巡回暮らしの行政・人権何でも相談

- とき

ところ
- 10/21(水) 13:00-15:00
山部支所2階

- 問合せ
- 総務省行政相談委員
佐藤 敏明 ☎22-5513
大佐古 祐子 ☎42-2757

汲み取りトイレを
使用している方へお願い

し尿処理過程で紙詰まりによるトラブルが多発しています。トイレに生理用品・トイレクリーナー(トイレに流せないタイプ)は投入しないで、衛生用品専用袋に入れて排出してください。

- 問合せ
- 環境課 ☎39-2308

富良野市文化芸術振興条例(仮称)
検討懇談会

富良野市文化芸術振興条例(仮称)の内容について、月1回程度、意見交換を行う委員を募集します。

- 募集人数

任期

報酬

受付期限

申込方法
- 市民1人(一般公募枠)
最初の開催日から検討結果を市長に報告する日まで
なし
10/15(木)まで
市民協働課にある申込書に記入し、直接または封書、ファックス、電子メールで提出。※申込書は市HPからダウンロード可

- HP

問合せ
- http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2020031800019/

市民協働課 〒076-0018
富良野市弥生町1番2号(文化会館内)
☎39-2311 FAX39-2330
✉shiminkyoudou-ka@city.furano.hokkaido.jp

忘れていませんか
自賠責保険・自賠責共済

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています。加入なしで運行することは法令違反です。

- 問合せ
- 北海道運輸局旭川運輸支局
☎0166-51-5272

人材開発センター
住民講座

パソコン入門コース

- 10/28(水)

11/2(月)

11/4(水)

11/9(月)

全4回

18:00-20:00

内容

定員

受講料
- 電源の入れ方、入力変換、フォルダーの管理方法など

10人

6,400円

ワード・エクセル基礎コース

- 11/11(水)

11/16(月)

11/18(水)

11/25(水)

11/27(金)

11/30(月)

全6回

18:00-20:00

内容

定員

受講料
- 文章作成及び簡単な編集、演算や簡単な表の作成

10人

12,500円

パソコンサークルワード編

- 11/2(月)

11/4(水)

11/6(金)

11/11(水)

11/13(金)

全5回

13:30-16:30

内容

定員

受講料
- 基本操作を学び、作りたいものを持ち寄って作成

6人

9,000円

- ところ

問合せ
- 人材開発センター
☎22-2619

ふらのいい歯のコンクール
中止のお知らせ

例年10月に富良野歯科医師会と富良野保健所の共催で開催していた「ふらのいい歯のコンクール」は、新型コロナウイルス感染防止のため中止します。

- 問合せ
- 富良野保健所 ☎23-3161

シニア向け
"一番身近な"
健康運動教室
ふまねっと

新型コロナウイルスの感染状況によって中止する場合があります。その場合は各会場の玄関に中止の貼紙を掲示してお知らせします。

10/5(月)	山部支所	10:00
10/6(火)	桂木児童センター	10:00
10/7(水)・21(水)	南コミセン	13:30
10/13(火)	栄町コミセン	10:00
10/13(火)・27(火)	東部児童センター	10:00
10/14(水)	麻町児童センター	10:00
10/16(金)	西地区コミセン	14:00
10/19(月)	保健センター	10:00
10/26(月)	北の峰コミセン	10:00
10/28(水)	東春地区コミセン	10:00
問い合わせください	東山支所	



床に並べた50cmのマスを、掛け声に合わせて手と足を一緒に動かす運動です。パターンは100種類以上あり、記憶力の向上や運動機能、認知機能の改善にも効果があるといわれています。

☎地域包括支援センター ☎39-2255

寿光園 ☎42-2729

6(火)14:00
健康リズム体操

13(水)14:00
スローエアロビック

20(水)14:00
シニアヒップホップ

27(水)14:00
生活習慣予防

各教室 60分間

老健ふらの ☎23-3933

頭も体も
元気モリモリ体操

15(木)14:00
軽体操フォークダンス

7(金)14(金)21(金)
28(金)14:00
頭も体も
元気モリモリ体操

すまいるふらの ☎22-2123

6(火)14:00
いのちとこころの花育

1(木)8(木)15(木)
22(木)29(木)
9:00 ふまねっと
10:00 ちょこっと運動

65歳からの

かわむら整形外科 ☎22-8888

1(木)8(木)15(木)
22(木)29(木)
16:00 ツツツ教室

ふらの西病院 ☎23-6600

11(日)10:00
ふまねっと

16(金)16:00
運動機能評価

17(土)13:00
ハンドベル

25(日)10:00
ノルディックウォーキング

各事業所へ直接電話で申し込みください。 ☎高齢者福祉課 ☎39-2255

