

# スポーツ

**健康運動教室(ストレッチポール・楽しくストレッチーズ・シニア元気体操)**

ストレッチポール・ストレッチーズ(伸縮性のある特殊な布)・バランスボールなどを利用し、肩こり・腰痛予防、姿勢改善やウエストの引き締め、骨盤底筋のトレーニング、転倒予防、脳トレを含めたゲームなどを楽しく行う教室です。

コース	日程	時間	場所	対象	定員	受講料
ストレッチポール	8月9日(金) 23日(金)	10時20分～11時 11時20分～12時	滝川市スポーツセンター 第1体育館	18歳以上	各回8人	1回あたり 300円
ストレッチポール 自重トレーニング	8月24日(土)	10時30分～11時30分				1回あたり 500円
楽しく ストレッチーズ	8月3日(土) 21日(木)	10時30分～11時30分				
シニア元気体操	8月6日(火) 8月20日(火)	13時30分～14時30分		60歳以上		

※受講料当日徴収  
申込方法 開催日前日までに、窓口または電話でお申し込みください(火～土曜日9時～17時/祝日を除く)。

**滝川市スポーツセンター  
第2体育館臨時休館**  
滝川市スポーツ協会Tel23-4617

滝川市スポーツセンター第2体育館は、アリーナの床改修工事を行うため、8月5日(月)から10月11日(金)まで臨時休館します。  
☎社会教育課Tel28-8046

# 生活

**「下水道の日」パネル展**

9月10日の「下水道の日」にちなみ、普段意識されることの少ない下水道の役割や重要性を知っていただくため、パネル展を開催します。  
期間 8月10日(土)～16日(金) 10時～17時  
※16日(金)のみ15時まで  
場所 美術自然史館  
内容 下水道に関するパネル(下水道の役割、下水道に流してはいけないものなど)の展示、カラーマンホールマット、道内各地のマンホールカードの展示、滝川市マンホールカード配布(一人一枚)入館料 無料

9月10日の「下水道の日」にちなみ、普段意識されることの少ない下水道の役割や重要性を知っていただくため、パネル展を開催します。  
期間 8月10日(土)～16日(金) 10時～17時  
※16日(金)のみ15時まで  
場所 美術自然史館  
内容 下水道に関するパネル(下水道の役割、下水道に流してはいけないものなど)の展示、カラーマンホールマット、道内各地のマンホールカードの展示、滝川市マンホールカード配布(一人一枚)入館料 無料

☎都市計画課Tel28-8039

# 空知太墓地の 車両通行止めについて

次の期間中、墓地内の一部道路は混雑が予想されるため、車両の通行止めを行います。ご理解とご協力をお願いします。  
期間 8月9日(金)～16日(金)  
☎くらし支援課Tel28-8013

# お墓参りの供物は お持ち帰りください

供物を放置しておくとカラスなどが食べ散らかし、周りに迷惑をかけるだけでなく、お墓の汚れや悪臭の原因にもなりますので、必ずお持ち帰りください。  
☎くらし支援課Tel28-8013

# SNS型投資サギに ご注意ください

SNSでの投資・ロマンスの話はサギです!  
滝川警察署では、今年に入り、被害額500万円の投資サギが発生しています。  
投資に関する広告やURLをタップし、SNSに誘導され被害に遭ってしまう投資サギに注意しましょう。  
SNSで知り合った外国人(在外日本人含む)からさまざまな理由で振り込みを依頼されるロマン

物、筆記用具  
申込期限 8月28日(木)  
申込方法 問合先窓口または電話でお申し込みください。  
☎保健センターTel24-5256

# 糖尿病教室

市立病院では、糖尿病の治療や予防に関して、さまざまな視点から講演を行っています。  
令和6年度は次のとおり3回開催予定です。

日程	講演1	講演2
① 9月24日(火)	糖尿病と 災害	病食と 間食
② 10月22日(火)	糖尿病とは	病と 運動
③ 11月20日(木)	糖尿病と 薬	病の 検査

時間 10時30分～11時10分  
場所 市立病院2階講堂  
対象 糖尿病をお持ちの方やそのご家族、糖尿病の話一度聞いてみたいと思う方など、どなたでも参加できます。  
参加料 無料  
☎滝川市立病院Tel22-4311

# よくわかる！ 健診結果説明会

健診結果を確認し、歯科・栄養についてアドバイスするなど一人ひとりに合った生活習慣改善のポイントを分かりやすく説明します。  
日時 9月10日(火)、11日(水) ①9

スサギに注意してください。  
SNSでのお金の話は警察(#9110)へ相談してください。  
☎くらし支援課Tel28-8012



滝川地方消費者センター  
マスクキャラクター  
ダマス

# 浄化槽の法定検査を 受検しましょう

浄化槽は、汚水を処理し、きれいな水にする役目を担っています。その機能を十分に発揮させるには、定期的な保守点検や清掃を適切に行うほか、毎年1回の法定検査を受検する必要があります。法定検査の内容については、知事の指定する検査機関へお問い合わせください。

指定検査機関 北海道浄化槽協会  
札幌検査事務所Tel011-814-6811  
☎くらし支援課Tel28-8013

# Jアラートの 試験放送が流れます

全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験が実施されます。  
FMなかそらち(FMG, Sky  
時15分～11時 ②13時～14時45分  
場所 保健センター  
対象 40～74歳の市国民健康保険加入者で特定健診を受診した方、後期高齢者医療制度加入者で後期高齢者健診を受診した方  
持ち物 健診結果、筆記用具  
※みそ汁やスープをお持ちいただく塩分濃度測定ができます。  
申込期限 9月3日(火)  
申込方法 窓口または電話でお申し込みください。  
☎保健センターTel24-5256

# シニア向け運動プログラム 「元気アップ」

「体力づくりをしてみたい」「筋力アップして元気に過ごしたい」と思っている方におすすめです。シニアに適したストレッチや軽い筋力トレーニング、運動のねらいなどを学びます。健康な心と体を目指して楽しく運動しましょう。  
日時 9月4日(木)～11月27日(木)(毎週水曜日/全12回/10月16日(木)は休み) 13時～14時30分  
場所 スコーレ滝川スポーツクラブ

内容 ストレッチ、筋力アップ運動、バランス運動、自宅でも実践できる運動(健康運動指導士作成のプログラム)  
※12回のうち3回は、水中ウォーキング(選択制)にも参加できます。

77・9MHz)の電波を介して、試験放送が流れます。専用の自動起動ラジオをお持ちの方は、試験放送実施時に自動的にラジオが起動しますので、音声が聞こえるかを確認できるよう、あらかじめラジオの受信状況などをご確認ください。  
日時 8月28日(木) 11時  
放送情報 「これはJアラートのテストです」×3回  
☎防災危機対策課Tel28-8003

# 福祉

**献血にご協力をお願いします**

日時 8月11日(日)、12日(月)、18日(日) 各日9時30分～12時、13時30分～16時  
場所 イオン滝川店(東町)  
☎福祉課Tel28-8024

# 特別児童扶養手当・ 特別障害者手当等の現況届

特別児童扶養手当・特別障害者手当等を受給している方は、受付期間中に「現況届」を提出してください。  
この届け出を忘れると、9月に支給される8月分の手当から受けることができなくなりますのでご注意ください。  
受付期間 8月9日(金)～30日(金)  
☎福祉課Tel28-8022

# 児童扶養手当の現況届

児童扶養手当を受給している方は、受付期間中に「現況届」を提出してください。  
この届け出を忘れると、11月以降の手当を受けることができませんのでご注意ください。  
☎北海道岩見沢児童相談所Tel0126-22-1119

# 街のおしゃべりサロン 「neu(エルア)」

認知症や障がいがあっても誰でも参加できるお出かけの場です。保健師による個別相談も気軽にでき、認知症本人や認知症サポーターからなる「チームオレンジ」と一緒におしゃべりや作業を行います。  
日時 9月5日(木)、10月3日(木) 10時～12時  
場所 三世代交流センター  
内容 おしゃべり、積み木作り(軽作業)、保健師による相談  
☎地域包括支援センターTel28-8029



企業版ふるさと納税にご寄付いただいた企業  
企業版ふるさと納税制度を活用し、ご寄付いただいた企業をご紹介します。頂戴しました寄付金は、市の地方創生事業に活用させていただきます。  
株式会社さっぽろテレビ塔様  
札幌市中央区大通西1丁目  
100,000円  
北興化学工業株式会社様  
東京都中央区日本橋本町1丁目5番4号  
1,000,000円  
タレントスクエア株式会社様  
東京都渋谷区渋谷2丁目19-15  
宮益坂ビルディング609  
100,000円  
問合先 企画課 Tel28-8004