

生活習慣病予防教室 (国保ヘルスアップ教室) 開催のお知らせ



遠別町では、将来糖尿病など生活習慣病を予防することが必要な方のために、国保主催の栄養・運動教室を「無料」で開催します。
各地で活躍中の講師の指導のもと、無理なく楽しくできる筋トレ、正しいストレッチや効果的な有酸素運動を実践します。
ぜひ、この機会にご参加いただき、体内環境を改善しましょう！

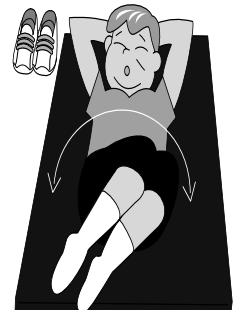
日時	講義内容	講師	会場
平成23年1月17日(月) 午後1:00~午後3:00	基礎講座 ~食生活と生活習慣について	松井 初美 先生	遠別町役場 1階会議室
平成23年1月28日(金) 午後1:00~午後3:00	運動教室① 有酸素運動、筋力トレ、ストレッチ、	阿部 幸宏先生 森田 真由美先生	生涯学習センター マナピィ21
平成23年2月9日(水) 午後1:00~午後3:00	運動教室② 有酸素運動、筋力トレ、ストレッチ、	阿部 幸宏先生 森田 真由美先生	生涯学習センター マナピィ21
平成23年2月17日(木) 午後1:00~午後3:00	運動教室③ 有酸素運動、筋力トレ、ストレッチ、	阿部 幸宏先生 森田 真由美先生	生涯学習センター マナピィ21
平成23年3月4日(金) 午後1:00~午後3:00	運動教室④ 有酸素運動、筋力トレ、ストレッチ、	阿部 幸宏先生 森田 真由美先生	生涯学習センター マナピィ21

※受講内容については変更の可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

栄養講師 : 松井 初美 (まつい はつみ) 先生

運動講師 : 阿部 幸宏 (あべ ゆきひろ) 先生

: 森田 真由美 (もりた まゆみ) 先生



【参加費】 無 料

【申込み先】 遠別町生活課 保険係・保健指導係

TEL: 7-2325 (直通) TEL: 7-2111 (代表)

【しめ切り】 平成23年1月13日までに電話で申込みください

(ただし、土・日・祝祭日を除きます。)

★ 皆さんの参加をお待ちしています！

⇒ 裏面もあります

鑑賞型・落語を楽しむ教室

新春・落語で笑いましょう

北海道大学落語研究会の皆さんを迎えて、新春を笑ってスタート

してみませんか！！

期日 1月15日(土)午後2時～

会場 マナピィ・21

対象 小学生以上

出演 北海道大学落語研究会の皆さん
(札幌市)

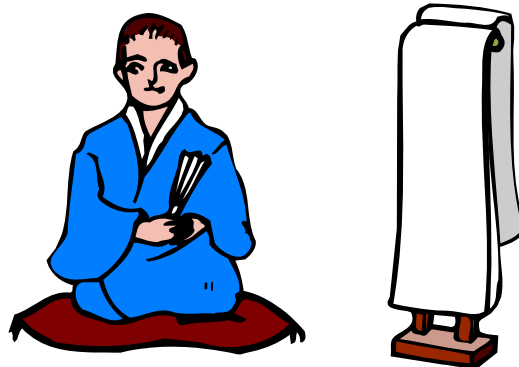
内容 落語 3席

落語おもしろ歴史教室

入場料 無料

◎問い合わせ

教育委員会社会教育係 (7-2353)



主催 遠別町教育委員会

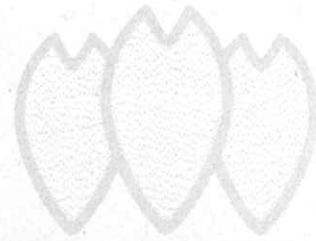
年末年始における町公共用施設等の閉庁等関係

○ 通常業務

	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	備 考
役場	○	○	○	○	休み	休み	休み	休み	休み	休み	○	○	休み中の対応は役場に電話連絡していただければ、警備員から担当へ連絡し対応いたします。
病院	○	○	○	○	休み	休み	休み	休み	休み	休み	○	○	
老福（公衆浴場）	○	○	○	○	○	休み	休み	休み	○	○	○	○	
ごみ収集	○	○	○	○	休み	休み	休み	休み	○	○	○	○	
友愛苑	○	○	○	○	休み	休み	休み	休み	休み	休み	○	○	
旭温泉	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	30日は日帰り19時まで 31日・1日は入浴のみ17時まで
生涯学習センター	○	○	○	○	休み	休み	休み	休み	休み	休み	○	○	
スポーツセンター	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	○	○	
すぱーく遠別	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	○	○	
幸和スキー場	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	未定	
社会福祉協議会	○	○	○	○	休み	休み	休み	休み	休み	休み	○	○	

一般的な自衛官になる新制度

募集対象は18才～27才未満（男）



平和を、仕事にする。

(自衛官募集ロゴマーク)

採用試験

23年3～4月採用

【入隊3カ月間】
自衛官候補生手当（月額）

125,500円

【入隊3カ月後】
自衛官へ任官（給与）

159,500円

【入隊9カ月後】
階級昇任

180,000円



自衛官任用一時金支給：176,000円

採用から4年間の所得総額 約1,300万円（陸上自衛官で採用の場合）
賞与約4カ月＋給与＋各種手当

*給与等 22.4.1 現在

○生活待遇／衣食住無料＋週休2日制＋各種休暇

■採用種目／自衛官候補生

■概要 要／3カ月間の基礎的教育訓練を経てから一般的な自衛官になる新制度です。

■応募資格／23年4月現在18才～27才未満（男）

■応募〆切／23年1月25日（火） ■採用試験／23年1月29日（土）

民間就職希望者にも魅力ある採用制度！

将来は、★一生涯自衛官として勤務する道 または、★民間へ転身する道

★民間へ転身する道

民間へ転身するための様々な就職支援施策あり。
（雇用協力企業による説明会開催・資格取得など…）

■問い合わせ・受付／自衛隊稚内地域事務所 大黒4丁目
電話 0162-23-2721

勤務内容など不安なことは気軽に問い合わせして下さい。

受験無料

※早めに申込み、早めに試験準備（試験は中学校卒業程度の学科（選択式）など）

合格後に採用・辞退を
自由に選択して下さい。