

ひとのうごき 令和2年7月31日現在

- ◆ 人口 7,588人 (▲6人)
 - 男 3,571人 (4人)
 - 女 4,017人 (▲10人)
- ◆ 世帯 4,056世帯 (▲8世帯)
 - ※() は前月比

戸籍のまど

おめでとう

東1南1 阿久津 麟太郎^{りんたろう} くん(通 くん)

おくやみ

岬 2 佐野 ユキ^{きん} (88歳)
 西1北6 寺澤 博^{きん} (68歳)
 茶路基線 平良木 新太郎^{きん} (98歳)
 庶路基線 目黒 徹雄^{きん} (89歳)
 東1南2 門馬 のぶ子^{きん} (94歳)

7月16日～8月15日の届出で承認をいただいた方のみ掲載しています。

楽屋オチ

西村さんの取材(20頁参照)は、日曜日に母校である白糠中学校のグラウンドで行った。そのグラウンドの隅で、トスバッティングの練習をしている親子の姿が◆取材後、その親子に近づいていくと、平N(雄)さんと判明。一生懸命練習している親子の姿が微笑ましい。H野さんの息子には「活躍する選手になったら取材してあげるからね」と、上から目線で言ってしまったが、逆に「取材受けてやってもいいぞ!」というくらいの大物選手になったらどうしよう。そのときは、平に謝ります(S)

◆ここ数カ月、楽にやせたいと思って炭水化物を抜いており、そのおかげで体重は結構落ちました◆しかし、最近米が食べた過ぎてあきらめかけています…◆ちなみに、炭水化物を抜くダイエットについて調べてみると、この方法は自己・栄養管理ができる上級者の人向けらしい。それができればそもそもこんな体型になってないんだがと勝手に逆切れしつつ米を我慢する日々を過ごしています◆米が食べたい…もう体重オチなくてもいいかな(T)

白糠町制施行 70 周年記念

白糠町長杯争奪パークゴルフ大会を開催

今年19回目を迎える白糠町長杯争奪パークゴルフ大会を次のとおり開催します。



日時 / 10月11日(日) ※雨天決行

午前7時30分～受付開始 午前8時20分～開会式

会場 / しらぬかパークゴルフインチャロ

対象 / 白糠町、釧路市、本別町に在住の中学生以上の方

定員 / 100人 (定員になり次第締め切ります)

参加料 / 1,000円 (保険料等) ※プレー料は無料です。

※参加料は前払いです。現金または現金書留でお支払いください (口座振込はできません)。

申込 / 9月28日(月)までに、参加料を持参の上、社会福祉センターまたはしらぬかパークゴルフインチャロへ申し込みください。

問合せ先 / 社会福祉センター ☎2-2287

しらぬかパークゴルフインチャロ ☎9-3555

サンアリーナしらぬか通信



温水プールで新しい教室を開催します!

運動したいけど何をしたらいいかわからない、生活習慣を改善したい、という人におすすめな「サンアリーナ元気教室」を開催します。教室終了後には、施設のお風呂を無料でご利用いただけます!温水プールで身も心もリフレッシュしましょう!

期間 / 8月～10月

日時 / 第1・第3 火曜・金曜日

13:30～15:00

会場 / 温水プール2階スタジオ

内容 / 月1回のインボディ測定 (筋肉や脂肪の量を測定) 血圧測定、軽体操 (脳トレ・リズム体操など)

対象 / 50歳以上の日常生活に支障がない方

料金 / 1回500円 (税込)

定員 / 1回につき15人

持ち物 / 運動靴、タオル、飲料水、入浴道具

申込 / 当日に窓口で申し込みください。

問合せ先 ●温水プール ☎2-3272

このように方にオススメです!!

- ✓ 医師から運動は運動をすすめられている
- ✓ 運動したいけど、何をすればいいかわからない
- ✓ 生活習慣を改善したい
- ✓ 運動した後にお風呂に入りたい
- ✓ 費にせりになりたくない

運動中に運動の安全を守りながら参加できます

健康増進運動教室
サンアリーナ元気教室
～元気で若々しいカラダづくり～

★ストレッチや軽体操を通して運動

- 開催期間: 8月～10月
- 参加料: 1回 500円(税込)
- 会場: 白糠町温水プール 2Fスタジオ
- 対象: 50歳以上の日常生活に支障のない方
- 日時: 第1・第3 火曜日・金曜日 13:30～15:00
- 用意: 運動靴 タオル 飲料水 入浴用ビニール敷
- 内容: 月1回のインボディ測定(筋肉や脂肪の量を測定)血圧測定 軽体操 (脳トレ、リズム体操など)

会場は当日開催15分前にお入りください。終了までお待ちいただけます。

申し込み先: ☎01547-2-3272
白糠町福祉センター3丁目1番地2
白糠町温水プール サンアリーナしらぬか