

# 特別企画 ワンデイ☆水中よくばりパック！！

冬場になり、運動する機会が減っていると思われます。そこでとねっこ館では体験レッスンを実施致します！プログラム参加に不安のある方は、これに参加してはいかがでしょうか！

多数の参加をお待ちしております！

- 【日 時】 1月7日（金） 14：00～15：00
- 【内 容】 アクアビクスと水中ウォーキング
- 【場 所】 とねっこ館水中運動室（とねっこの湯内）

## 冬場の体重増加をストップ！！健康的に身体を動かしましょう！！

### 第四期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
ソフトエアロビクス	1月12日	毎週水曜日	全11回	14：00～15：00
エアロビクス	1月12日	毎週水曜日	全11回	19：30～20：30
初級水中ウォーキング	1月13日	毎週木曜日	全11回	11：00～11：45
中級水中ウォーキング	1月13日	毎週木曜日	全11回	14：00～14：45
らくらく筋トレ&ストレッチ	1月14日	毎週金曜日	全11回	11：00～11：45
アクアビクス	1月14日	毎週金曜日	全11回	14：00～14：45
チェアビクス	1月15日	毎週土曜日	全11回	11：00～12：00

※会場の都合により、日時が変更になる場合があります。予めご了承下さい。

【申込み場所】 日高町役場 保健福祉課 電話 01456-2-6183（土・日曜日は除きます）  
とねっこ館 電話 01456-2-2221（月曜日は除きます）

【申込期間】 12月24日（金）～1月7日（金）

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】 65歳以上 820円、18歳以上65歳未満 1,620円

## 国道除雪に関する注意とお願い

登記における除雪作業時には、ご不便と、ご迷惑をおかけしますが、  
安心・安全な通行を確保するため、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

### 道路への雪出しはやめましょう



道路が凸凹となり、交通事故の原因となります。

### 路上駐車や、歩道への物などの放置をやめましょう

緊急車両や一般交通の妨げになるだけでなく、除雪の妨げとなります。



### 間口除雪にご協力ください



道路除雪後、出入口に残った雪については、各家庭で除雪してくださいようお願いいたします。

### 除雪車の周りには近づかないで



除雪作業中は大変危険ですので、除雪車両の周りには近づかず、注意して通行してください。

### 深夜作業にご理解を



通勤・通学時間前の交通確保のため、深夜の作業となる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

### 屋根の雪、つららの撤去にご協力ください



屋根に積もった雪やつららが落下し、事故となる場合があります。通行される際にご注意されるとともに、撤去にご協力ください。



**ストップ・ザ・交通事故死！**  
—めざせ 安全で安心な 北海道—

**日高町の交通事故件数**

○発生件数	・・・	34件
○死者数	・・・	0人
○傷者数	・・・	39人

2010年11月30日現在

町民一人ひとりが交通マナーを守り、  
交通事故のない社会を目指しましょう。

「冬道は、じわーっと運転・日高町」「じわーっと転がし、じわーっと止める」

**「急」の付く運転操作は禁物**

冬道では、速度を控えるとともに、急ハンドル、急ブレーキ、急加速など「急」の付く運転操作をせず、路面状態をしっかりと確認しながら運転するようにしましょう。

**冬道では、路面状況をしっかりと確認し細心の注意を**

**積雪・圧雪路面**

大雪の後や除雪があまり行われていない道路では、わだちができやすく、ハンドルを取られることがあります。

**【運転のポイント】**

わだちがあるところでは、ハンドルを固定せず、わだちに逆らわないようにして走行しましょう。

**アイスバーン路面**

ビル街の日陰部分や橋の上などに出現しやすく、いったんスリップすると、タイヤのグリップ力は回復しにくくなります。

**【運転のポイント】**

ゆるやかな加速と減速、ゆるやかなハンドル操作を徹底しましょう。

**ブラックアイスバーン路面**

舗装が現れているように見えますが、黒い部分はアイスバーンになっています。

**【運転のポイント】**

進入前にしっかりと減速をしましょう。

**ミラーバーン路面**

街中の交通量の多い交差点付近に出現しやすく、特に滑りやすい路面状態となります。

**【運転のポイント】**

徐行運転に徹しましょう。

**☆みんなで根絶、飲酒運転！**

《ドライバーに酒をすすめない！ 酒を飲んだら運転させない！》

※12月、1月と年末年始はお酒を飲む機会が多くなりますので十分留意して下さい。

◎ 日常の生活の中で交通安全を考え実践しましょう。

**毎月15日は道民交通安全の日  
交通死亡事故抑止5大対策キャンペーン**

1. 交差点事故防止
2. 高齢者事故防止
3. 飲酒運転根絶
4. シートベルト着用の向上
5. スピードダウン

◇ **デイ・ライトで安全運転**

**昼間のライト点灯に協力を！**

＜昼間点灯効果＞

- ◎ 自らの安全意識が高まる
- ◎ 遠くからでも確認されやすい
- ◎ ドアミラー等を通して確認されやすい
- ◎ 雨や曇りの日は特に目立つ