

とねっこ館 運動指導室 第3期レッスン参加者募集

	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
火曜日 10月8日～			14:00～14:30 リラクゼーション ストレッチ ゆっくりとした呼吸とストレッチで心身共にリラックスさせます
水曜日 10月9日～	11:00～12:00 体引き締めダイエット 全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをします。定員35名	12:15～13:15 ストレッチ・ヨガ ストレッチとヨガのポーズを組み合わせたヨガ入門クラス。定員30名	10:20～10:50 筋トレストレッチ 筋肉を刺激しながらストレッチ。疲れにくい体づくりをします。
木曜日 10月10日～	11:00～12:00 有酸素系EX パンチ・キックを取り入れた格闘技系エクササイズで脂肪燃焼！ 定員25名	19:00～20:00 やさしいエアロ 簡単なステップの組合わせで気持ち良く汗をかけます。 定員25名	14:00～14:30 リラクゼーション ストレッチ ゆっくりとした呼吸とストレッチで心身共にリラックスさせます
金曜日 10月11日～	14:00～14:45 流水水中運動 膝や腰に優しい強度低めの水中運動♪ 流水リラクゼーション含 定員25名		
土曜日 10月12日～	11:00～12:00 チェアピクス イスに座った形でゆったりと体を動かすエクササイズ 定員30名	14:00～14:45 水中ダンベル& ウォーキング 水中ダンベルを持ち水の抵抗を効果的に使い筋力UP！ 定員20名	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 1種類(各11回) 500円

【スポーツ保険料】 65歳未満1,890円 65歳以上1,040円

(平成26年3月末まで有効)

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 9月28日(土)～10月6日(日)

【申込先】 日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183(土・日曜日は除きます)

とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221(月曜日は除きます)

☆会場の都合により日時が変更になる場合があります。

☆火曜日が休館日の場合レッスンはお休みになります。



平成25年度日高町巡回児童相談について

- (1) 日 程 (門別地区) ・平成25年11月12日 (火) 午前10時～午後5時 門別公民館2階研修室
・平成25年11月13日 (水) 午前10時～午後5時 富川公会堂2階会議室
(日高地区) ・平成25年11月14日 (木) 午後1時～午後4時 日高町民センター

(2) 相談担当者 室蘭児童相談所 児童福祉司 判定員

(3) 相談内容 ・療育手帳の再判定 ・しつけ相談 ・言葉の障害、身体障害等
・学校に行きたがらない ・その他、子どものことで困っていること

(4) 申込先 保健福祉課 福祉・子育て支援グループ 電話 01456-2-6183

相談を希望される方は、10月9日(水)までに電話にてお申し込みください。相談は無料です。

なお、相談をお受けする方は、児童相談所がお子さんの状況を判断し決定しますので、必要性の高い方を優先させていただくことがあります。また、ご希望の日程から調整させていただく場合もありますのであらかじめご了承ください。

※療育手帳をお持ちの方で再判定の時期が近い方は、相談を受けることをお勧めします。

なお、次回の巡回児童相談は平成26年2月に門別地区で予定しています。

合同行政相談所を開設します

10月21日(月)から27日(日)は「行政相談週間」です。

行政相談は、役所の仕事についての苦情や意見要望などをお聞きし、相談員が住民と役所の間に立って、その解決を図るものです。また、日常生活での悩みごとや家庭での諸問題などをお聞きする「心配ごと相談」も合同で(門別地区のみ)行われます。

相談は、無料で秘密は厳重に守られます。お気軽にご相談ください。

- 日時・会場
- ▽10月23日(水) 10時00分～15時00分 サン・ポッケ2階
 - ▽10月23日(水) 10時00分～12時00分 厚賀出張所2階
 - 13時00分～15時00分 門別公民館1階
 - ▽10月24日(木) 10時00分～12時00分 富川公会堂2階

- 担当相談員
- ・門別地区 行政相談員・人権擁護委員・民生委員
 - ・日高地区 行政相談員

- ▼お問い合わせ先 住民課 住民・年金・地域安全グループ 電話 01456-2-6182
総合支所 地域住民課 総務・税務・住民グループ 電話 01457-6-2001

無料調停相談開催について

日 程 平成25年10月16日(水) 午前10時から午後4時まで(受付 午後3時まで)

場 所 新ひだか町地域交流センターピュアプラザ2F(新ひだか町静内御幸町2丁目1番40号)

- 相談事項
- (1) 交通調停 ー 人身事故を伴う交通事故による損害賠償をめぐるもの。
 - (2) 宅地建物調停 ー 借地・借家の明け渡しや地代・家賃の値上げ等、宅地・建物の利用関係をめぐるもの。
 - (3) 商事調停 ー 手形・小切手金野請求等商事関係をめぐるもの。
 - (4) 農事調停 ー 農地等の賃借その他の利用関係をめぐるもの。
 - (5) 公害等調停 ー 公害、日照や通風の争い等をめぐるもの。
 - (6) 鉱害調停 ー 鉱山等からの鉱害による損害賠償をめぐるもの。
 - (7) 民事一般調停 ー (1)ないし(6)にあてはまらないすべてのもの。(家事事件を除く。)例えば、土地などの売買をめぐるもの、建物の建築請負をめぐるもの、宅地又は山林の境界をめぐるもの、貸金(ローン等)をめぐるもの、債務分割弁済等(割賦販売で物を購入したが一括して支払いをしなければならない場合)。
 - (8) 家事調停 ー 離婚、離縁、夫婦別居、協力扶助等に関するもの、子の監護、扶養、離婚に伴う財産分与、親権者の指定又は変更、遺産分割、親族間の紛争調整に関するもの等。

※相談内容については、秘密が守られます。

<お問い合わせ> 静内簡易裁判所内 静内調停協会 電話 0146-42-0120

【当日会場】新ひだか町地域交流センターピュアプラザ 電話 0146-45-0090