

消防本部・消防署からのお知らせ

10月15日(水)～31日(金)
秋の全道火災予防運動
～『火のしまつ
君がしなくて 誰がする』～



これからの季節は、暖房器具の使用により火災の発生しやすい時季になります。

今年は8月末まで14件の火災が発生しております。ちょっとした油断や不注意からすべてを灰にしてしまう火災、常に火の怖さを認識し、次のことに注意しましょう。

- ◎てんぷらを揚げるときや、凝固剤を使用するときは、その場を離れない。
- ◎家の周りに燃えやすいものを置かない。
- ◎寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- ◎子どもには、マッチやライターで遊ばせない。
- ◎電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
- ◎ストーブには、燃えやすいものを近づけない。
- ◎物置や車庫などは必ず施錠をする。
- ◎外出時や寝る前は必ず火の元を確認する。

なお、期間中町内会や事業所などを対象に、防火懇談会や消火訓練など、防火活動についての指導を行っています。詳しくはお近くの消防署または消防支署にお問い合わせください。

平成20年度登別市甲種防火管理者の資格取得講習会を開催いたします

- ▶日時 11月13日(木)・14日(金) 9時～17時(2日間)
- ▶場所 鉄南ふれあいセンター3階ホール
- ▶定員 50人(申込順)
- ▶参加料 3,000円(テキスト代を含む)
- ▶申し込み 10月1日(水)から31日(金)までに消防本部、消防署、各消防支署に備え付けの受講申請書によりお申し込みください
- ▶問い合わせ 消防本部

高齢者世帯・緊急通報システム設置世帯を対象に防火訪問を行います

暖房器具を使用する10月から2月末にかけて消防職員が、家庭で使うストーブやガスコンロの使用状況、電気、タバコなどの火気の取り扱いについて点検し、火災予防を呼び掛けます。

- 訪問の際には、ご協力ください。
- ▶問い合わせ 消防署

問い合わせ

消防本部 (☎85) 9 6 1 1)
消防署 (☎85) 2 5 5 1)

『脱メタボ運動講座
in 登別温泉・市民プール』

～楽しい筋トレで、生活習慣病の予防を!!～

市では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)から起こる生活習慣病を予防するため、登別温泉と市民プールで運動教室を実施します。

筋力トレーニングは、10分単位の短い時間でも生活習慣病に取り入れることで、糖尿病などの生活習慣病の予防に大きな効果をもたらします。ゆうゆうコース、マッスルコースの2コースがありますので、体力や時間に合わせていずれかを選択し、ぜひご参加ください。

	～豊かな温泉資源で メタボ予防～ ゆうゆうコース【登別温泉】	～短期集中で健康的に ダイエット～ マッスルコース【市民プール】
日時	10月24日(金)・27日(月)・31日(金) 11月5日(水)・10日(月)・14日(金) (全6日間) 時間：13時30分～15時30分	10月21日～12月9日までの毎週 火曜日(全8日間) 時間：19時30分～20時30分 (初日と最終日のみ19時～20時30分)
対象員	40歳以上75歳未満で、軽～中程度の運動が可能な方(定員20人)	30歳以上70歳未満で、やや強い運動が可能な方(定員20人)
	※全回数に参加できる方。 ※定員を超えた場合は、市の国保加入者を優先します。 ※内科や整形疾患で治療中の方は、状況を確認した上でお断りさせていただきます。	
内容	運動+リラクゼーション+温泉入浴 ●糖尿病などの健康講演会 ●入浴前の筋力体操と入浴方法 ●森林浴ウオーキングと足湯の体験(有酸素運動)	水中筋トレ&栄養講座 ●初日は栄養講座：太らない食事を徹底学習 ●2回目以降は水中での筋力トレーニングと水中ウオーキングなど
毎回の負担金	入館料：500円	入館料(65歳未満500円、65歳以上300円) ※初回は栄養講座のため、入館料はかかりません。
バス送迎	鶯別公民館前・市役所前・婦人センター前からのバス送迎(無料)があります	送迎はありません
持ち物	バスタオル、タオル、飲み物 ※動きやすい服・靴でご参加ください。	水着、水泳帽子、バスタオル、飲み物

※いずれのコースも、効果判定のための体重測定・腹囲測定などを毎回行います。

※北海道国保連合会で、傷害保険に加入します。

- ▶申し込み 10月7日(火)の9時から電話で国保・年金グループ

申し込み 国保・年金グループ
(☎85) 1 7 7 1)

『申し込み』
『問い合わせ』
中の『G』は『グループ』の略です