

お悔やみ申し上げます

遠藤 幸子さん 81才 7区川東 1月18日  
佐々木 守さん 74才 1区桜ヶ丘 1月29日  
嵯峨井 恵三さん 87才 6区 1月30日  
白田 シヅさん 108才 10区 2月14日

3月・4月の  
「更新時講習会」

開催場所 <<斜里町：ゆめホール知床>>

- 優良講習 3月21日(木) 午後3時30分  
4月11日(木) ~4時  
4月25日(木)
- 一般講習 3月21日(木) 午前10時~11時  
4月11日(木)
- 初回者講習 4月25日(木) 午前10時~12時
- 違反等講習 3月21日(木) 午後1時~3時  
4月11日(木)  
4月25日(木)

お知らせ

「免許証更新」・「更新時講習の受講手続き」は、  
「誕生日の前後1ヶ月間有効」です。

<<斜里警察署 ☎0152 (23) 0110>>

こんにちは赤ちゃん

高野 倅生ちゃん 開雄さん 1区 男  
道子さん 1月28日  
小島 星莉愛ちゃん 敏史さん 北斗2 女  
さやかさん 2月6日

未長くお幸せに

福手 裕久さん (8区北)  
松本 まどかさん (北見市)

あたたかな心

◆愛寿苑へ  
澁谷 壽一さん (浜小清水5)  
ポプリ美容室 松下 スギ子さん (8区北)  
4区ほほえみの会の皆さん  
入居者の皆さんに生活用品等  
小清水赤十字奉仕団の皆さん  
入居者の皆さんにボランティア活動



ありがとうございました

広告

テーマ 平成25年ヨガ仲間募集！4月公開レッスン  
「らくらくYOGA (ヨガ)」

～からだが固い人ほど効果てきめん。こりと痛みがスッキリ解消！～  
中高年になると「肩が痛くて腕が上がらない」「膝が痛くて歩けない」「腰が痛くて動けない」など、関節の慢性的な痛みに悩まされるようになります。これらは髪が白くなるのと同じ老化現象の一つです。全身の筋肉をバランス良く動かし、歪みを整えてくれるヨガは身体の故障を予防する代表的なエクササイズ。

初心者・・・大歓迎！まずはチャレンジしましょう！

- ◆第1週目 腰痛をらくくしよう！
- ◆第2週目 膝痛をらくくしよう！
- ◆第3週目 肩こりをらくくしよう！
- ◆第4週目 首こりをらくくしよう！



★小清水ヘルスアップ・ヨガ・サークル (代表 有光 洋子)  
毎週水曜日 19時30分～21時30分 ふれあいセンター (3週目は愛ホール)  
※ 清里 (火)・斜里 (金)・ウトロ (木) 同時実施中!!  
【お問い合わせ・お申込み先】 佃 和江 ☎090-8275-4063

平成24年6月生まれの  
赤ちゃんの写真を募集します

掲載をご希望の方は、3月22日(金)までに  
企画財政係までお写真をお持ちください。

★JPEGなどの画像をお持ち  
いただいても構いません。

★お借りした写真は、後日お返しします。



ふれあい町民農園利用希望者の募集について

平成25年より入園利用方式の町民農園(ふれあい農園)を開設します。野菜・花の栽培などに、自由にご利用ください！

1. 利用期間 平成25年4月より11月末日まで
2. 総区画数 18区画  
(お申込み順・お1人様2区画まで)  
※ 2～3名の共同利用も可能です。
3. 面積 1区画100㎡(約30坪)
4. 入園料 1区画あたり5,000円
5. 申込期限 平成25年3月31日(日)締切

詳細については、下記まで  
お問い合わせください。



▼お問い合わせ・お申込み先  
小清水町字美和493番地の3  
石川 敏男  
☎ (FAX兼) 0152-62-3166  
携帯 090-1649-1493