

いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

午前9:45～受付
午前10:00～午前11:30体操教室

	中央公民館	東公民館	西春別ふれあいセンター
2月	10日(木)	8日(火)	15日(火)
3月	10日(木)	8日(火)	15日(火)

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

**参加費
無料**

**参加
対象者**

- ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
- ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方（64歳以下でも可）

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

地域包括支援センターから

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

元気に年を重ねるための

今月のいきいき情報!

脳に大切な睡眠のお話

年を取ると寝つきが悪く、眠りが浅くなり、睡眠合計時間も短くなってきます。

体を動かす量が減ったり、自由な生活リズムになってしまったり、肥満や喉周りの筋力低下による睡眠時無呼吸症候群や頻尿、認知症などの病気による中途覚醒で眠りにくいこともあります。

良い眠りを誘う生活のポイント

- ・朝起きたらしっかり朝日を浴びる
- ・定期的に活動、運動をする
- ・ベッド上で多くの時間を過ごさない
- ・昼寝は30分まで
- ・午後のカフェイン、たばこ、アルコールを控える

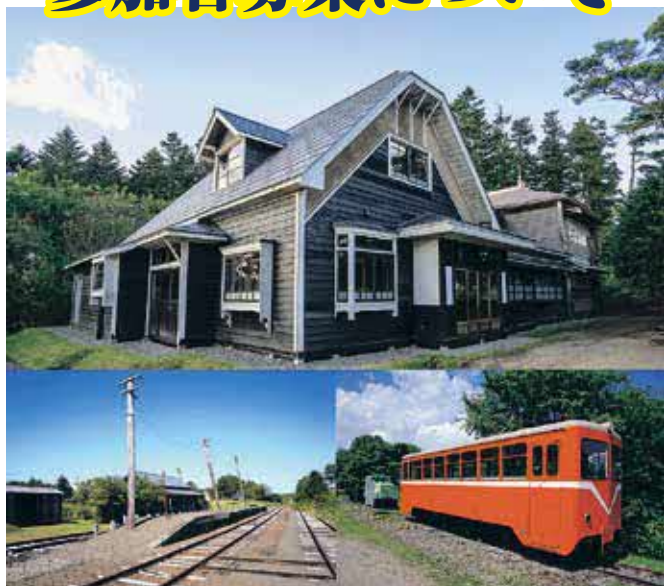


睡眠時無呼吸症候群等の病気がある場合や、眠れなくて悲しい気持ちが1カ月以上続くときは医師に相談しましょう。

地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です

■申込み・問合せ／TEL 79-5500（直通） 役場1階福祉部内

奥行臼史跡公園 整備基本構想ワークショップ 参加者募集について



生涯学習課から

教育委員会では、奥行地区にある3つの時代の異なる交通歴史遺産を総合的に整備する奥行臼史跡公園整備構想を策定中です。

町民の皆さんのさまざまなご意見をいただき、この構想をより良いものにしていくため、ワークショップを開催することにしました。ぜひご参加ください。

- 日 時 2月23日（水・祝）
午後1時30分から午後3時30分
- 会 場 役場1階101・102会議室
- 定 員 町民の方 先着20名
- テ ー マ 「どんな史跡公園にしたいですか？」
- 申込方法 Eメールまたは電話、FAXで、お名前とご住所、連絡先（電話番号、メールアドレス）をお知らせください。
- 申込み・問合せ 文化財担当（内線3712）
FAX 75-0637
Eメール syougai@betsukai.jp

別海町出身選手3名 北京オリンピック出場決定



新濱 立也選手



郷 亜里砂選手



森重 航選手

※選手の写真は道新スポーツ提供

長野県の長野市オリンピック記念アリーナにて行われた、北京オリンピックスピードスケート日本代表選手選考競技会（令和3年12月29日から31日）にて好成績を残した、新濱立也選手（尾岱沼出身）、郷亜里砂選手（西春別駅前出身）、森重航選手（上風連出身）の3名が見事、日本代表に選出され、2月4日から開催される北京オリンピックへの出場が決定しました。

別海町スポーツ選手後援会では、上記3選手を応援したいと考えており、後援会の趣旨に賛同いただける方の入会や寄付を募集しています。ご支援をよろしくお願いいたします。

■年会費

1,000円（年会費を納入することにより、会員資格を更新します。）

※寄付についても随時受け付けています。

■納入場所

役場3階教育委員会生涯学習課窓口、西春別支所、尾岱沼支所、町民体育館

■問合せ

「別海町スポーツ選手後援会」事務局
教育委員会生涯学習課社会体育担当
TEL75-2111（内線3711）

教育委員の任命

森野志保さん



任期満了による木村江里さん（別海）の退任に伴い、森野志保さん（別海）が新たに教育委員に任命されました。森野さんの任期は令和3年12月22日から令和7年12月21日までの4年間です。

木村さんは平成15年4月から5期18年間の長きにわたり教育委員を務められ、本町の教育行政の推進に尽力されました。

問合せ／総務担当（内線3611）

スクールバスを更新しました



中春別地区で運行しているスクールバス（ひとみ10号）の車両更新が完了し、12月から新車両で運行を開始しています。別海町教育委員会では車両の状況を確認しながら、今後も計画的に更新を行っていきます。

問合せ／教育支援担当（内線3513）