



アイアンマンジャパン みなみ北海道
トライアスロン大会開催に伴う

交通規制のお知らせ

2024年9月15日(日)

交通規制
予定時間 4:00~25:00頃

1 木古内本町交差点 → **2 ふるさとの森** → **3 吉堀**
9:00-24:00 片側通行禁止区間あり
詳細は下図のとおり

3 吉堀 → **4 新道交差点**
9:00-25:00 片側通行禁止
詳細は下図のとおり

**江差・木古内線
ダイヤ変更
について**

レース当日、8:00~19:00の時間帯は下記路線の運行内容が変更になるとともに、運行が遅れる見込みとなります。
631系統・632系統
木古内駅前
【休止となるバス停】
木古内上町・国保病院

**函館・江差
自動車道**

北斗追分IC
→木古内IC
4:00-19:00
全面通行止め
(う回路) 国道228号

ランコース

- コース
- う回路
- 車両通行可能ルート(一方通行)
- 車両通行可能ルート(両方向通行)

車両通行可能ルート上にある道路は片側車線通行止めとなっております。

- ・内容については、都合により一部変更になる可能性があります。
- ・交通規制中は車両・自転車・歩行者のコース横断も規制されます。また、コース上には車両を駐車しないでください。
- ・規制時間中は周辺道路の混雑が予想されますので、車両などの利用をお控えください。
- ・交通規制時間、う回については、現場の警備員・交通整理員の案内に従ってください。
- ・ご不明点などございましたら、大会実行委員会 (japan@ironman.com) までお問い合わせください。

2024年秋 女性のための筋トレ教室に参加しませんか？

先着20名！
参加費無料！

「運動不足を解消したい！」「筋肉をつけたい！」など思っているけど、どんな運動をして良いかわからないという方が多いのではないのでしょうか？

保健福祉課では、自宅でする効果的な筋力トレーニングの教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

日時 9月27日(金) 19:00~20:30
場所 健康づくりセンター
内容 道具を使用しない筋トレ
講師 ルネサンス函館24 山本 沙優美 先生
対象 町内にお住まいの20歳から69歳までの女性

◎受付開始は9月5日(木)からとなっております。
先着順ですでお早めにお申し込みください。

◎10月、11月に月1回ずつ、スポーツセンターの筋力トレーニングマシンの正しい利用方法を学ぶ教室(20歳から74歳までの女性対象)を予定しています。
詳細は、広報10月号に掲載します。お楽しみに！

右の二次元コード
からの参加申し込み
もできます！



健康ポイントの
対象事業です！



申し込み・問い合わせ先
保健福祉課 健康支援グループ
☎0139-55-4460



住民課窓口にて行う、マイナンバーカードの休日・夜間申請サポートおよび交付を希望される方は、**随時事前予約が必要**です。予約をしていない方の対応はできませんのでご注意ください。
※窓口の混雑状況などにより、ご希望に沿えない場合がございます。あらかじめご了承ください。
■申し込み・問い合わせ先 住民課 戸籍保険グループ