

3回参加できる方先着10名！！

『女性のためのマシントレーニング教室』

初心者さん大歓迎

「使い方がわからない」という理由で、スポーツセンターのトレーニングマシンを利用していない方も多いのではないのでしょうか。マシンに足をのせる所から丁寧に教えていただけるマシントレーニング教室を開催します。

もちろん、「効果的な使用方法を知りたい」という方も大歓迎です。
ぜひ、参加してください。



開催日	時 間	場 所	内 容
10月24日(金)	19時00分	スポーツセンター	トレーニングマシンを使用した筋トレ
11月7日(金)	}		
11月21日(金)	20時30分		



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74歳までの女性**
※3回の教室に参加できる方

参加費 無 料

その他 ・受付開始は**10月6日(月)**からです。
・先着順のため、お早めにお申し込みください。
・健康ポイントの対象事業となります。

二次元コードからの参加申し込みもできます。



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

●入札結果のお知らせ(8月26日執行分まで)●

*予定価格の公表は、一般競争入札または指名競争入札に付するもので、建設工事および委託業務が対象となっています。
*金額はすべて消費税および地方消費税相当額を含んだ額です。なお、予定価格を公表しない指名競争入札は落札率を記載しておりません。(落札率の記載がある場合、小数点第1位未満を四捨五入して掲載しています。)

入札日	工事名・業務名	予定価格	落札業者名	落札金額	落札率
8/19	簡易水道施設試掘調査委託業務(大留工区管路)	1,100,000円	有限会社叶建設工業	1,056,000円	96.0%
8/19	下水道施設改築工事実施設計委託業務(機械設備)	4,169,000円	日本水工設計株式会社 札幌事務所	3,850,000円	92.3%
8/19	漁業集落排水施設改築工事実施設計委託業務(機械設備)	3,806,000円	株式会社NJS 札幌事務所	3,410,000円	89.6%
8/26	花沢公園再整備工事実施設計委託業務	30,481,000円	株式会社ドーコン	28,600,000円	93.8%



竜巻から身を守りましょう

竜巻が迫っているときは「頑丈な建物への避難」が必要です。気象庁から「竜巻注意情報」が発表された場合は、周りの空の様子に注意し、危険を感じたらすぐに避難するようにしましょう。

二次元コードを読み取ると、現在の竜巻の発生しやすさがわかります。➡



【気象庁】雨雲の動き
(竜巻発生確度)

問い合わせ先 函館地方気象台 ☎0138-46-2214

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