

## 6月の健康福祉センター 「さわやか」の 行事予定

### ■連絡先

☎76-4006（健康指導係）  
☎76-4363（社会福祉協議会）

### ＜トレーニングルーム一般開放＞

火・木・土曜日……午後1時～  
午後8時30分  
日曜日……………午前10時～  
午後5時30分

\* 但し祝祭日は除きます。

\* 原則的に中学生以下はご利用になれません。

### ＜フッ素塗布＞

と き 6月2日(木)  
時 間 午後1時～3時

### ＜保育所開放＞

と き 6月3日・10日・24日(金)

会 場 本町保育所

時 間 午前10時～12時

### ＜リハビリ友の会＞

と き 6月6日・13日・20日・27日(月)

時 間 午後1時～4時

### ＜献血＞

と き 6月7日(火)

※詳しくは回覧を参照してください。

### ＜基本健診、胃・大腸・前立腺・ 肝炎ウィルス検診＞

と き 6月8日(水)・9日(木)

時 間 午後1時～

※詳しくは回覧をご覧ください。

### ＜健康づくりウォーキング会（史 跡巡りウォークラリー）＞

と き 6月11日(土)

※詳しくは『こんにちは社会教育  
です』をご覧ください。

### ＜ふれあい遊び＞

と き 6月17日(金)

時 間 午前10時～12時

### ＜コスモス健康相談＞

と き 6月28日(火)

会 場 コスモス団地集会所

時 間 午後1時～3時

### ＜乳児健診＞

と き 6月30日(木)

受 付 午後1時～1時30分

## ―― ● 7月の予定 ● ――

◆保育所開放／7月1日・8日・  
22日・29日(金)

◆リハビリ友の会／7月4日・11  
日・25日(月)

◆健康づくりウォーキング会（大  
滝ノルディックウォーク）／7月  
10日(日)

◆基本健診結果説明会／7月13日  
(水)

◆ふれあい遊び／7月15日(金)

◆スワンクラブ／7月27日(水)

◆乳児健診／7月28日(木)

◆高砂健康相談／7月29日(金)

# 夏期の山岳遭難事故防止

## ～山登り体力・技量を考えて～

これからの時期、山の雪解けとともに北海道の短い夏を満喫しようと、登山やトレッキングなどで、山に出かける機会が多くなるシーズンです。

近年、健康ブームやアウトドアレジャーなどにより中高年層の登山者が増え、それに伴い、体力不足や経験の浅い登山者による山岳遭難事故が発生しています。

山岳遭難事故を防ぐため、次の点に注意してください。

◆登山は十分な装備とゆとりのある計画を立て、自分の体力や技量に合った登山に心がけましょう。

◆経験のあるリーダーのもと、複数による登山に努め、単独での登山は控えましょう。

◆入山前に必ず気象予想を確認し、天候悪化の兆しがある場合は、無理せず、中止する勇気を持ちましょう。

◆ヒグマの出没情報に気をつけるとともに、熊除けのためのラジオ、鈴などの音の出る物を携行しましょう。

◆登山計画書は、必ず最寄の警察署、交番・駐在所に提出しましょう。家族や職場にも知らせておき



伊達警察署虻田交番 ☎76-2110・洞爺湖温泉交番75-2027

