



お知らせ『りしり富士』

鬼脇スキー場管理人の募集について

教育委員会

利尻富士町教育委員会では、鬼脇スキー場管理人（パートタイム会計年度任用職員）を募集いたしますので、希望の方は提出書類を添えてお申込みください。

- 募集人員：1名
- 勤務場所：鬼脇スキー場
- 採用期間：令和4年1月1日～令和4年3月31日まで（3カ月間）
平日（火・水・金曜日）：18：30～20：30
土曜日：13：00～16：00
日曜日：10：00～16：00
*上記時間帯は、天候や学校授業等で変動する場合があります。
*業務内容は、グレンデ整備（モバイル使用）、除雪、リフト管理
- 報酬等：月額13万円 非常勤公務災害補償適用。
- 勤務条件：就業規則等による（委細面談）
- 提出書類：履歴書（写真添付）
- 申込先：教育委員会（Tel 82-1370）、鬼脇公民館（Tel83-1321）
- 募集期間：令和3年12月10日（金）まで
- 採用方法：書類審査等による

介護予防事業の実施について

利尻富士町社会福祉協議会

家に閉じこもりがちな季節となりましたが、みんなで楽しく身体を動かしてみませんか？
12月の実施内容と日時は下記のとおりです。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！

- 「健康体操教室」（健幸サポート happy moon 門間 奈月 氏）

【鬼脇地区】	日 時	12月 8日（水）	13：30～15：00
	場 所	鬼脇福祉の家	
【鶯泊地区】	日 時	12月 9日（木）	13：30～15：00
	場 所	総合交流促進施設りぷら	
- 「ふまねっと教室」（ふまねっとサポーター 堤 真寿美 氏）

【鬼脇地区】	日 時	12月22日（水）	13：30～15：00
	場 所	鬼脇福祉の家	
【鶯泊地区】	日 時	12月21日（火）	13：30～15：00
	場 所	総合交流促進施設りぷら	

参加される場合は、開催日の前日までに下記申込先までご連絡ください。
なお、送迎が必要な方は申込時にお知らせください。

【申込先：社会福祉協議会（電話82-2791）】

今年度、特定健診の受診はお済みでしょうか？

健康で元気な生活が続けられるよう、年に一度は健診を受けてご自身の今の健康状態を知る機会を作りましょう。体重の変化が多く、血圧も不安定になりやすいこの時期にぜひ、ご利用ください。

- 対象者 40歳～74歳の国保加入者
75歳以上の方で今年度のすこやか健診（春・秋）未受診の方
- 実施医療機関 利尻島国保中央病院
- 実施期間 令和4年2月28日申し込み分まで

基本検査項目	問診・身体測定・血圧・尿検査 血液検査（血中脂質、肝機能、血糖、腎機能）
基本検査料金	500円
追加検査項目・料金	心電図検査 1,300円
予約方法	保健センター（82-2320）へ電話予約してください。 ご予約後に受診日を決定し、お知らせいたします。 健診は平日の午前中になります。



今年もサンタさんがくるよ～
たくさんの申込をお待ちしています♪



☆子供達にとってはとっても楽しみにしているクリスマスプレゼントを
ボランティアクラブの方々がサンタクロースに扮し、各家庭を訪問します！
（プレゼントは各家庭で用意してください。）



- 【対象者】 小学校就学前のお子さんのいる家庭
- 【申込期限】 12月20日（月）
- 【訪問時間】 12月24日（金）午後6時～午後7時頃
（悪天候の場合は、日時変更することがあります。）

・申込み、お問い合わせ等は下記までご連絡ください。

《利尻富士町役場 Tel 82-1111》

温泉プール「湯泳館」にて、稚内の健幸サポート happy moon から門間奈月先生にお越しいただき、下記のとおり【水中運動教室】を実施いたします。興味のある方はぜひご参加下さい！

～12月の実施予定日～

日付	曜日	事業名	時間	水深
8日	水	水中運動教室	16:00～17:00	1.0m

【水中運動教室について】

水中運動は、陸上で行う運動とは違い、浮力や水圧といった力を受けながら運動するため、身体に負担をかけることなく、効率よく鍛えることができます。

また、陸上よりも軽い運動で効率的にカロリーの消費が可能で、動きのスピードや大きさに合わせて自由に調節しながら運動することができるので、運動不足になりやすいこの時期に、ぜひご参加ください！

*年齢制限等はありませんのでどなたでもご参加いただけます。

*疾病原病歴で、医師からの禁忌事項や、生活もしくは入浴・運動の制限がある方は医師や保健師さんに相談の上判断してください。

*参加料は無料です。（※プールの入館料はかかります） 大人（町民）：200円

【水中運動の効果】

- ・腰痛、膝痛の軽減
- ・代謝アップ
- ・動脈硬化予防
- ・心肺機能向上
- ・血行促進
- ・むくみ解消
- ・カロリー消費
- ・脂肪燃焼
- ・筋肉量増加 etc…

利用に関するお問い合わせは、産業振興課商工観光係まで…TEL 0163-82-1114

ベビースイミングに参加してみませんか？

温泉プール「湯泳館」では、赤ちゃん和妈妈さん・パパさんを対象とした「ベビースイミング」を実施しています。興味のある方は以下をご確認のうえ、ぜひご参加下さい！

～12月の実施予定日～

日付	曜日	事業名	時間	水深
18日	土	ベビースイミング	13:00～13:50	1.2m

【ベビースイミングとは・・・？】

ベビースイミングでは以下のような効果が得られます◎！

- ① 水への恐怖心がなくなる
- ② 生活リズムが整う
- ③ 免疫力が高まり、体が丈夫になる
- ④ 筋肉や脳の発達が早くなる
- ⑤ 赤ちゃんとのコミュニケーションがとれる etc…

ベビースイミングは赤ちゃんにとってもたくさんのメリットがあります。

利尻富士町で実施しているベビースイミングについてのQ&Aは右記をご確認ください。

《Q&A》

Q,何歳から参加できるの??

A,首が座った頃(4か月くらい)から参加出来ます!赤ちゃん(4か月~3才くらい)
&ママさん・パパさんが対象ですが、水慣れしたい保育園児さんも参加出来ます!

Q,料金はいくらかかるの??

A,料金は無料です!(※プールの入館料はかかります)

大人(町民):200円 小人(町民):無料

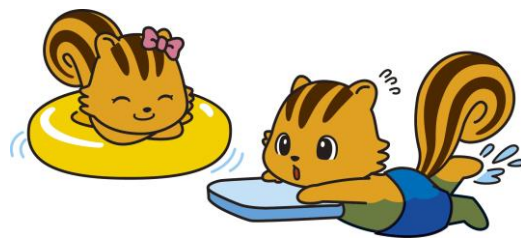
Q,何が必要??

A,水着、帽子、プール用オムツが必要です!

Q,予約は必要??

A,必要ありません!

13時にスタートしますが、遅れてきても入れます。初回は早めに来てください!



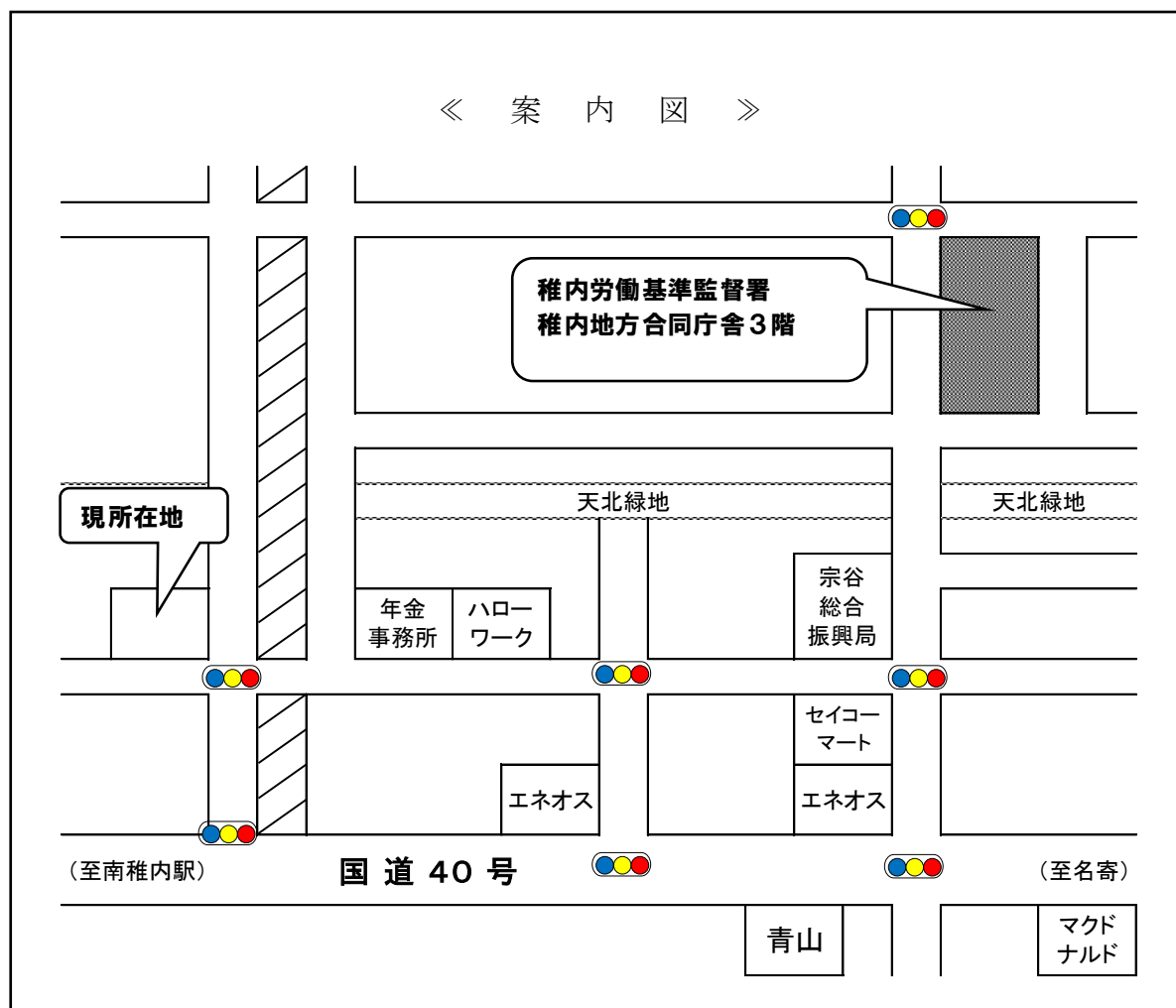
お友達との参加も大歓迎です!ぜひご参加ください♪

利用に関するお問い合わせは、産業振興課商工観光係まで…TEL 0163-82-1114

移転のお知らせ

稚内労働基準監督署

令和3年12月20日(月)より、下記住所へ移転いたします。移転に伴いまして、電話番号やFAX番号も変更となります。



【移転先】〒097-0001

稚内市末広5丁目6番1号 稚内地方合同庁舎3階

(電話:0162-73-0777/FAX:0162-33-1321)