

もっと身近に

もっと便利に

西いぶり生活情報メール配信 サービスをご利用ください

室蘭市、登別市、伊達市、牡
警町、洞爺湖町、豊浦町の西胆
振6市町では、西いぶり定住自
立圏連携事業として、生活に密
着した情報を携帯電話やパソコ
ンのEメールに配信するサービ
スを行っています。

登別市内小中学校不審者情報
(登別市単独コンテンツ)
小・中学校からの通報をもと
に、市内で発生した不審者や変
質者の情報をお知らせします。
子どもがいる家庭での防犯対
策や、地域の子どもの見守
りなどにお役立てください。

このコーナーでは、各市町が
共同で配信しているメールと、
登別市が単独で配信しているメ
ールを毎月ご紹介していきます。
登録は無料ですので、ぜひお
気軽にご利用ください。
※メールの受信には通信料が掛
かります。

登録方法

- ①携帯電話やパソコンで、お好みのメールのアドレスに『空メール』を送信
- ②自動返信されるメールに記載されているURLをクリック
- ③追加情報を登録して完了(登録が不要なものもあります)



※『空メール』は、件名・本文などを記載しないメールのことです。
※携帯電話で迷惑メール拒否設定をしている方は、『@ml.nishi-iburi.jp』『@city.noboribetsu.lg.jp』からのメールを受信できるようあらかじめ設定してください。
※迷惑メールの設定などについては、ご利用の通信業者へお問い合わせください。

QRコード



fusinnsya@
ml.nishi-iburi.jp

問い合わせ 政策推進グループ (☎056586)

人が輝き まちがとぎめく

仲間たち

Group

ヨガサークル『たんぽぽ』



笑いが絶えない和気あいあいとした雰囲気の中で ヨガを練習しています

「ヨガサークル『たんぽぽ』は、市主催の公民館講座でヨガを学んだ皆さんを中心に、平成4年9月に結成されました。現在、会員は40〜70歳代の19人。毎週水曜日の午前、鷺別公民館に集まり、ヨガの練習に励んでいます。

「ヨガは、心・身体・呼吸を整えて、精神を集中します。特に呼吸法は大切で、その基本である笑いが絶えない和気あいあいとした雰囲気の中で、ヨガを練習しています。仲間と楽しく交流しながら、心も身体も健康になりませんか」と話すのは、講師の廣瀬淑子(ひろせしづこ)さん(国際総合ヨガ日本協会北海道連合会)。

サークルでは、市内外のヨ



ガサークルとの交流会やパークゴルフ、花見、薬膳料理教室などを行い、会員同士の親睦を図っています。

平成12年から活動している藤村幸子(ふじむらゆきこ)さんは、「広報のぼりべつで会員募集の記事を読み、見学してから入会しました。ヨガは、身体を無理なく動かすことができるのが良いですね。ヨガを始めてからは、寝付きが良くなり、風邪もひかなくなりました。幅広い年代の会員とも交流できるのが楽しいですね。今は1年でも長くヨガを続けることが目標です」と笑顔で話してくれました。

入会を希望する方は、代表の徳田(とくだ)さん(☎05651634)まで。

メール配信サービスをご利用ください・仲間たち