

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、壮

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。

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。

消費生活サポート情報

(西いぶり広域コンテツ)

消費生活センターに寄せられ
る事例をもとにした注意喚起や、
消費生活に関するイベント情報
などを月に1度配信します。

また、食中毒警報なども随時
配信しています。

QRコード



syouhi@
ml.nishi-iburi.jp

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。

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

登別太極拳サークル



楽しみながら体幹を鍛えて、いつまでも若々しく

「登別太極拳サークル」は太極拳を通して、健康づくりや仲間づくりを目的として活動しています。

毎週金曜日は、総合体育館で13時30分から3段A級指導員の林由起子さんの指導を受けて活動しています。

「太極拳は続けることで、筋力や柔軟性、バランス感覚が養われゆつくりとした動きですが、体幹を使うのでいい汗をかきますよ。また、年2回、室蘭市と北海道で行われる交流会にも参加していて、仲間の輪も広がりますよ」と話すのは講師の林さん。

7年前、労働福祉センターでの無料体験をきっかけにサークルに入会した田中雅子さん、古川治子さんは「楽しみ



▲剣を使った練習(三十二式太極剣)

ながら体力づくりができて、体が引き締まりました。孫を抱っこしても腰が痛くならなくなりました」「体の中から鍛えられているのが実感できます。仲間との交流も楽しく、気分転換にもなりますよ」と太極拳とサークルの魅力を笑顔で話してくれました。

「11月2日(金)・9日(金)、13時30分から15時30分まで、総合体育館2階の多目的室で無料体験を実施しますので、何かスポーツをしたいと思っ

ている方は生涯スポーツとして太極拳を取り入れてみませんか」と林さん。持ち物は、タオル、上履き、飲み物で当日は直接会場にお越しください。

問い合わせは林さん(☎056586)まで。

メール配信サービスをご利用ください・仲間たち