



さけ太郎

## 運動指導をしてもらえるギョ?

### 肥満や血圧、血糖値などが気になる方へ! ヘルスアップ事業

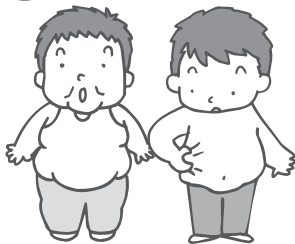
保健師や栄養士にアドバイスしてもらいながら、個別にトレーニングマシンを用いた運動指導を約6カ月間受けることができます。健診結果を見て何か取り組まなきゃ!と思っている方、運動したいけど継続していく自信がない方、まずはお気軽にお問い合わせください。



### こんな方が対象です

18歳以上の市民で、過去1年以内に特定健康診査などを受診した結果、生活習慣の改善が必要となった方(肥満、血圧・コレステロール・血糖値が高いなど)

※整形・脳血管疾患などのリハビリ目的での利用や介護保険の認定を受けている方は対象外



**日 時** 火・木曜:13時30分~16時30分、17時30分~20時45分  
水・金・土曜:9時30分~12時30分、13時30分~16時30分  
※初回・2回目は要予約

**場 所** りんくる(花川北6・1)

**場 講 師** 市保健師、市栄養士、運動指導員

**場 講 費** 初回運動指導料2,000円、健康増進室利用料1回300円  
※国民健康保険の被保険者は半年間無料(生涯1回に限る)

**申込・問合せ** 保健推進課 ☎72・3124

石狩市公認キャラクター  
さけ太郎&さけ子の

## ギモンに答えて!



さけ子

## えっ?! 洗濯表示が変わるギョ?!

### 12月から衣類などの洗濯表示が新しくなります

衣類などの繊維製品の洗濯表示の記号の種類が22種類から41種類に増え、繊維製品の取り扱いに関するよりきめ細かい情報が提供されるようになりました。

詳細は消費者庁HPをご覧ください。

消費者庁 洗濯表示

検索

HP [http://www.caa.go.jp/hinpyo/guide/wash\\_01.html](http://www.caa.go.jp/hinpyo/guide/wash_01.html)

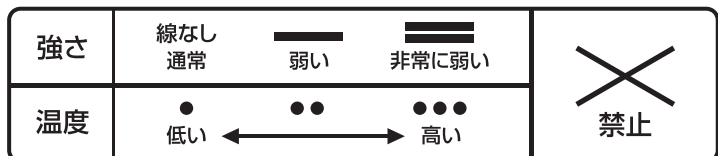
問合せ 石狩市消費生活相談窓口  
☎75・2282

新しい洗濯表示の一覧は、石狩市消費生活相談窓口(市役所1階)でも配布しています。

#### ▼5つの基本記号



#### ▼付加記号



例えばこんな感じに



道路への雪だしと  
迷惑駐車は絶対にやめましょう!

# 11月10日から除雪センターが始動しています

除雪車は昨年同様、降雪が10cmに達し、なおも降り続くことが予想される場合に出動します。

除雪作業は短時間で広範囲を処理しなければなりません。道路に積もった雪をかき分けることはできますが、取り除くことはできないため、各家庭の玄関先・車庫前には、かき分けられた置き雪が堆積します。これら間口の雪の処理については、地域全体の道路確保のため皆様のご協力をお願いします。



**除雪センター** 除排雪作業についてのご意見・お問い合わせは各地区の除雪センターまでお寄せください。

地区	担当業者	所在地	電話番号
花川・樽川・花畔・緑苑台	花川産業・花川重機・酒井建設・石建・産共特定共同企業体	花畔140・12	☎77-5151
新港西	(株)酒井組	八幡2丁目132・5	☎66-3103
新港南・新港中央	機械開発北旺(株)	新港南1丁目28・9	☎64-2157
本町	(株)酒井組	八幡2丁目132・5	☎66-3103
八幡・高岡・北生振・美登位・緑ヶ原・虹が原	朝日建設運輸(株)	八幡1丁目459・28	☎66-3336
生振	北生産業(株)	生振2線北306・2	☎64-7133
厚田・安瀬・別狩・小谷・古潭・押琴・嶺泊	厚田産業(株)	厚田区厚田7・68	☎78-2268
望来・聚富	(株)沢田建設工業	厚田区小谷177・1	☎62-8207
浜益・川下・柏木・毘砂別・送毛・濃昼・実田・御料地・雄冬	岸本産業(株)	浜益区柏木87	☎79-3233
群別・幌・床丹・千代志別	聖土産業(株)	浜益区群別596・49	☎79-3201

◎道路維持業務・除排雪業務は、石狩市道路維持事業協同組合(☎77-5582)で行っています。

◎花川・樽川・花畔・緑苑台地区除雪センター [HP](http://ishikari-josetsu.main.jp/) <http://ishikari-josetsu.main.jp/>

◎除雪センターでは朝6時30分までに除雪を終了するようにしていますが、降雪状況によっては時間までに終了できないこともありますので、ご了承ください。

◎除雪車は非常に危険ですので、絶対に近づかないでください。また除雪作業中は騒音・振動でご迷惑をおかけすることもありますので、ご理解をお願いします。



**国道・道道の除排雪作業について** 下記の窓口までお問い合わせください。

道内の国道・道道についての道路情報  
(北海道開発局)

北海道地区道路情報

[HP](http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/index.htm) <http://info-road.hdb.hkd.mlit.go.jp/RoadInfo/index.htm>

国道	旧石狩市域・厚田区	札幌開発建設部 札幌道路事務所 当別分庁舎 第3工務課	☎0133-23-2074
	浜益区	札幌開発建設部 滝川道路事務所 工務課	☎0125-22-4147
道道		北海道空知総合振興局 札幌建設管理部 当別出張所 施設保全室	☎0133-23-2220



## 雪堆積場

後から来る人のために、雪は奥の方から捨てるようにしましょう。また、ごみの混じった雪は捨ててはいけません。

◎場内整備や気象状況または降雪量によっては、利用時間中でも閉鎖することがあります。

◎搬入予定量に達した堆積場は、閉鎖する場合があります。

**八幡** 開設時間 8時～17時

**本町** 開設時間 8時～18時

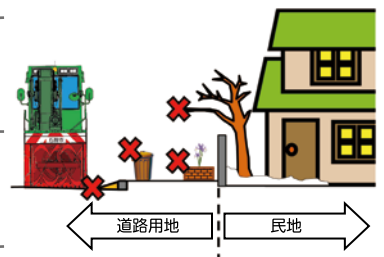
**新港** 開設時間 8時～18時

**※ 道路上に伸びた樹木の剪定を!**

道路上に張り出した樹木などは除雪作業の支障となったり、落雪による車両通行の妨げや、歩行者にけがを負わせることがあります。

**※ 道路上のごみ箱や花壇の移動を!**

道路上にごみ箱や花壇などがある場合、除雪車が巻き込んでしまい、故障の原因になるなど、除雪作業の支障となります。



冬を  
迎える前に  
お願い!