

# 町民意見募集(パブリックコメント)を実施します

以下の計画の案がまとまり、町民のみなさんのご意見を募集します。

## ◆中標津町耐震改修促進計画改訂(案)について

- 閲覧場所** 町ホームページ、総務課窓口、まちづくり情報コーナー、総合文化会館窓口、計根別支所窓口
- 意見提出方法** 備付けの様式により、持参・郵送・FAX・Eメール、または電子フォーム
- 閲覧期間** 4月中旬～5月中旬  
※閲覧期間が変更となる場合があります。  
詳細につきましては、町ホームページをご確認ください。

パブコメに関する  
Q&Aはこちら⇒



問い合わせは、総務課 防災係(直通 074-0768)まで。

## いきいき教室

ご自身はもちろん、みんなで体も頭も“いきいき”と生活を送れるように教室を開催します。



- 時間**：10時～11時15分
- 場所**：総合福祉センター(プラット)会議室  
※送迎はありません
- 参加対象**：40歳以上の町民の方で、要介護認定を受けていない方
- 参加費**：無料
- 申し込み**：5月8日(金)まで(各日程で空きがあれば随時申し込み可能です)
- その他**：運動する回は動きやすい服装(ストッキングは避けてください)、飲料水、筆記用具があるとよいです

	日程	内容	講師
1	5月15日	簡単!体チェック	地域包括支援センター 理学療法士・保健師
2	6月19日	食生活などについて 認知症予防について	保健センター 栄養士 地域包括支援センター 職員
3	7月17日	特殊詐欺などについて	中標津警察署 生活安全課
4	8月21日	わたしと家族の「そうぞく」講座	明治安田生命 釧路支社 中標津営業所
5	9月18日	あなたは大丈夫? フレイル予防講座	明治安田生命 釧路支社 中標津営業所
6	10月16日	お口の健康などについて	保健センター 歯科衛生士
7	11月20日	ふまねっと	ふまねっとインストラクター 澤野 功氏
8	12月18日	薬について 介護保険について	川口薬局本店 薬剤師 藤田 晋太郎氏 地域包括支援センター 職員
9	令和9年 1月15日	高血圧などについて	保健センター 保健師
10	2月19日	再び!体チェック	地域包括支援センター 理学療法士・保健師

申し込みは、Web予約(左上のQRコード)または地域包括支援センター(直通 074-0867)まで。

## 参加者募集! 「なかなかコンディショニング交流会」のお知らせ

運動を習慣化することで、早期からの介護予防を行い、軽運動や多世代交流で楽しく過ごしませんか? 体力の低下を感じていながら気軽な運動機会が少ない方、運動不足を感じている子育て中の方など、ぜひご参加ください。

- ◆**開催日**：4月～11月 最終月曜日(月1回)
- ◆**時間**：10時～11時45分(気温の影響により時間変更の可能性あり ※随時周知)
- ◆**場所**：シルバースポーツセンター(東20条北7丁目) ※送迎はありません
- ◆**内容**：コンディショニング運動(なかなか百歳体操など)、軽スポーツ(モルック、ポッチャ等)
- ◆**参加対象**：中標津町民 興味のある方など誰でも  
(お手伝いが必要な方や未就学児は、付き添い者の同伴があれば参加可能です。)
- ◆**参加費**：無料 ◆**定員**：50名
- ◆**申し込み**：開催前日まで(参加可能な日程をお知らせください。各日程で空きがあれば随時申し込み可能です。)
- ◆**その他**：運動靴、動きやすい服装、飲料水(自動販売機はありません)

	日程	内容	講師
第1回	4月27日(月)	コンディショニング体操 (なかなか百歳体操など) 軽スポーツ (モルック、ポッチャなど)	町地域包括支援センター 職員 (理学療法士・保健師 ほか)
第2回	5月25日(月)		
第3回	6月29日(月)		
第4回	7月27日(月)		
第5回	8月31日(月)		町地域おこし協力隊トレーナー ポッチャ、モルック担当者 ほか
第6回	9月28日(月)		
第7回	10月26日(月)		
第8回	11月30日(月)		



申し込みは、右記QRコードまたは地域包括支援センター(直通 074-0867)まで。