

|    |                     |              |                           |              |
|----|---------------------|--------------|---------------------------|--------------|
|    | 優良（30分）             | 一般（60分）      | 違反（120分）                  | 初回（120分）     |
| 8月 | 17日(火)/27日(金)13:30~ | 27日(火)14:30~ | 17日(金)14:30~/30日(火)18:30~ | 11日(月)18:30~ |

## 第23回 北海道ツーデーマーチ

～ 広大な自然の大パノラマに感動は続く～

# 9月18日(土)・19日(日)



### 1日目コース

| コース | 距離   | コース名          | 受付   | 出発式  | スタート | ゴール            |
|-----|------|---------------|------|------|------|----------------|
| A   | 40km | 洞爺湖ぐるっと1周コース  | 6:00 | 6:45 | 7:00 | 11:00<br>16:00 |
| B   | 20km | 洞爺湖・豊浦パノラマコース | 7:00 | 7:45 | 8:00 |                |
| C   | 10km | 洞爺町グルメコース     | 8:00 | 8:45 | 9:00 |                |
| D   | 5km  | 昭和新山コース       |      |      |      |                |

### 2日目コース

| コース | 距離   | コース名           | 受付   | 出発式  | スタート | ゴール   |
|-----|------|----------------|------|------|------|-------|
| E   | 30km | 伊達・有珠ぐるっと1周コース | 6:00 | 6:45 | 7:00 | 11:00 |
| F   | 20km | 壮瞥・北の湖記念館コース   |      |      |      |       |
| G   | 10km | 洞爺湖中島コース       | 8:00 | 8:45 | 9:00 | 15:00 |
| H   | 5km  | 西山火口散策コース      |      |      |      |       |

参加費 2日間/大人2,000円・中学生以下1,000円  
1日間/大人1,000円・中学生以下500円

**問合せ先** 北海道ツーデーマーチ実行委員会 ☎75-4400

# はつらつパパとママの子育てセミナー

0歳(8ヶ月)～3歳のお子さんをもつおとうさん、おかあさんとこれからママになる妊婦さんへ

|        | 8月24日(火)  | 8月30日(月)  | 9月7日(火)   | 9月13日(月)                            |
|--------|---|---|---|-------------------------------------|
| テーマ・講師 | 食卓は心の栄養～実践編～<br>洞爺湖町栄養士 堤 千晴  | だいにしよう、こどもの歯<br>友愛会歯科医院長 宍戸 秀徳                        | 家の中にはキケンがいっぱい<br>西胆振消防組合 洞爺湖消防署                       | パパ・ママのおしゃべりタイム                      |
| 内容     | 忙しいおおかあさん、お料理が苦手なおとうさんもちょうとした工夫とアイディアであなたも名シェフに大変身 みんなでクッキング                    | 永久歯に生えかわるから大丈夫？子どもの歯は以外に虫歯になりやすいもの。正しいブラッシング法を学んで虫歯予防 | お家の中って安全なの？もし、誤飲やケガをしたらどうする？もしもの時のためにみんなで応急処置を学びましょう。 | パパとママもお茶を飲みながら楽しくお話しましょう。新しい発見があるかも |
| 場 所    | 健康福祉センターさわやか ☎76-4006   |   |   |                                     |
| 時 間    | 受付開始 9:50～ セミナー 開始10:00～<br>フラワーアレンジメントは材料費(500円)がかかります。<br>実技室の都合上、人数の制限があります。 |   |   |                                     |
| 申込み    | 子育て支援センター ☎76 2008<br>健康福祉センターさわやか ☎76 4006                                     |   |   |                                     |
| 主 催    | 洞爺湖町子育て支援センター   |   |   |                                     |

## 健康づくりウォーキング会



洞爺湖町健康づくり推進員会では、町民のみなさんの健康づくりを目的として健康づくりウォーキング会を開催しています。今年度はこれまで2回開催し、多くの皆さんの参加により、ご好評をいただきました。今後は次の日程で開催しますので、皆様のご参加をお待ちしています。

| 日時            | ウォーキング名           | 集合場所   | コース                         |
|---------------|-------------------|--|-----------------------------|
| 8月29日(土) 10時  | 足ツボウォーク           | 洞爺湖温泉中央棧橋前<br>(洞爺観光ホテルと天翔の間)                         | 洞爺湖遊歩道と足湯のセット<br>(約4.5km)   |
| 9月28日(土) 10時  | 財田自然観察道ウォーク       | 夕日の見える渚公園<br>(洞爺地区)                                  | 財田自然遊歩道～親水公園折返し<br>(約5.5km) |
| 10月16日(土) 10時 | 史跡めぐり(文化財)ウォークラリー | 社会教育課主催(健康づくり推進員会共催)<br>詳しい内容は「こんにち社会教育です」にてご確認ください。 |                             |

連絡先 健康福祉センターさわやか内健康づくり推進員会事務局(☎76-4006)まで。



故今本トキ子さん  
6月1日死去  
83歳 遺族は  
恭二郎さん 虻6区



故山科邦義さん  
6月16日死去  
8歳 遺族は  
サダ子さん 虻8区



故澤田孝雄さん  
6月11日死去  
7歳 遺族は  
敏子さん 入1区

## 広 告