

3 March

- 3 木 ◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所
◇10か月児健診[12:50~14:00]保健センター
- 4 金 ◇4か月児健診[12:50~14:00]保健センター
- 5 土
- 6 日
- 7 月 ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎
- 8 火 ◇3歳児健診[12:20~13:30]保健センター
- 9 水 ◇10か月児健診[12:50~14:00]保健センター
◇移動ちいばっば[13:30~14:30]保健センター
- 10 木 ◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所
◇1歳8か月児健診[12:20~13:30]保健センター
- 11 金 ◇お母さん教室(両親学級)[13:30~15:00]保健センター
- 12 土
- 13 日
- 14 月 ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎
- 15 火 農地相談[9:00~16:00]総合分庁舎
◇乳幼児健診[12:50~14:00]せせらぎ保健センター
◆法律相談[13:00~15:00]かなで〜
- 16 水 ☆おはなし会[10:30~11:00]市立図書館(分館)
◇4か月児健診[12:50~14:00]保健センター
◇移動ちいばっば[13:30~14:30]保健センター
- 17 木 ◆人権悩みごと相談・行政相談[9:30~12:00]れいんぼ〜
◇赤ちゃん相談[10:00~11:00]保健センター
◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所
- 18 金
- 19 土
- 20 日 ◆定期救急講習会[9:00~12:00]北斗消防署
- 21 月 春分の日
- 22 火 ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎
- 23 水 ◇離乳食教室(もぐもぐ教室)[10:00~13:00]保健センター
- 24 木 ◆人権悩みごと相談・行政相談[9:30~12:00]かなで〜
◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所
- 25 金
- 26 土 ☆おはなし会[10:30~11:00]市立図書館(本館)
- 27 日
- 28 月 ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎
- 29 火
- 30 水
- 31 木 ◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所

4 April

- 1 金
- 2 土
- 3 日
- 4 月 ◆消費生活相談[10:00~15:00]総合分庁舎
- 5 火 ◇3歳児健診[12:20~13:30]保健センター
◆法律相談[13:00~15:00]かなで〜
- 6 水 ◇10か月児健診[12:50~14:00]保健センター
◇移動ちいばっば[13:30~14:30]保健センター
- 7 木 ◆人権悩みごと相談・行政相談[9:30~12:00]総合分庁舎
◆消費生活相談[10:00~15:00]市役所
◇1歳8か月児健診[12:20~13:30]保健センター



ハンモックヨガやランドサップ、エステを楽しめるスタジオサロンが飯生にオープンした。

木村さんが目指したのは、世代を超えて交流できるスタジオ。「商店街等元気づくり事業補助金の目的でもある『地域活性化』を私ができることで考えたときに、生まれ育った地元の方の健康増進の手助けをすることかなと思いました。多世代の方にハンモックやヨガにふれてほしいと、子ども向けのハンモックヨガやシニア向けのいすヨガのプログラムを設けました。今後は小さなお子さんと一緒に楽しめるハーブテントを使ったプログラムをやりたいと考えています。」

春以降は、自身が持つ調理師の資格を活かし、健康増進のための食の提案もしていきたいとのこと。

「ヨガと聞くと、体を動かすのが得意じゃない人には近寄りたいたいイメージがあるかもしれないけれど、このスタジオは、食を通じてだったり、ヨガ以外のことでも、いろいろな人がかかわっていけるような場所でありたい。」

「気軽に見に来てくれればと思います。ランドサップを導入しているスタジオは北海道でEcona7だけ。ハンモックヨガは乗るだけでもきっと体験したことのない感覚を覚えますよ。」

訂正とお詫び 広報ほくと令和4年2月号掲載の「まちと未来No8」にて法人名称の記載に誤りがありました。正しくは「社会福祉法人 函館緑花会」です。訂正してお詫び申し上げます。

◆教育相談

教育委員会学校教育課 月～金 9:00～17:00
☎74-2000

[市の木]

◆子育て相談(電話)

ピュアランド(七重浜こども園) ☎49-2590	月～金	9:00～17:00
ちいばっばクラブ(東前子育て支援拠点施設) ☎77-7151	月～土	10:00～17:00
なかよし広場(第二東光保育園) ☎73-8154	月～金 土	9:00～17:00 10:00～13:00
ゆめのポケット(大野保育園) ☎77-1904	月～金 土	10:00～17:00 10:00～13:00
おひさまクラブ(久根別子育て支援拠点施設) ☎73-5567	月～金 土	10:00～17:00 9:00～14:00



くろまつ

[市の花]



さくら

◆心配ごと相談(電話)

北斗市社会福祉協議会 月～金 9:00～17:00
☎74-2500

◆防災行政無線放送内容案内

自動音声ダイヤル ☎0800-800-9918(無料)
<https://www.city.hokuto.hokkaido.jp/docs/bosaihokuto.html> 24時間

【ご注意】 ◆法律相談は正午から受け付け、先着10名までとさせていただきます。
◆定期救急講習会は事前予約制です。北斗消防署☎73-3191へ。