ダイエットボクシングでシェイプアップ！

総合体育館で、週に1度行われている『ダイエットボクシング』の取材に行ってきました。

ドアを開けると、CDラジカセから流れるポップなメロディに合わせて、パンチやキックを華麗に放つサークルの方々。皆さんリズムに乗って汗を流していました。

そんな中、人一倍掛け声を出しながら両手にミットを持ち、サークルの皆さんの繰り出すパンチ、キックを受けている女性が、同サークル講師の知野さんです。

もともと札幌で教えていた知野さんですが、倶知安と京極でも活動を広げ、倶知安ではもう10年近くの活動になるそうです。

ダイエットボクシングは毎週火曜19時30分から、総合体育館2階の研修室で行われています。これから冷えてくる時期だからこそ、ダイエットボクシングで汗を流し、健康管理とシェイプアップを計りましょう！

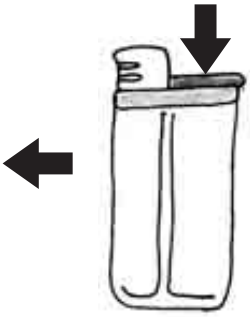
お問合せは同サークル講師知野（090－7650－8433）までお気軽に！当日飛び入りでの参加も大歓迎です☆

みんなで学ぼう・守ろう ごみの分けかた、出しかた

子供のいたずらによる事故を防ぐため、9月27日から従来の使い捨てライターの販売が禁止されます。不要になったライターは、必ず**ガス抜き**をしてから「もやせないごみ」として捨てましょう。

ガスの抜き方

①着火レバーを押し下げる。その際、着火した場合は吹き消し、レバーを押し下げた状態のまま、輪ゴムなどで固定する。



②「シュー」という音が聞こえれば、ガスが噴出している。（聞こえない場合は炎調整レバーをプラス方向へ動かす）

③レバーを固定したまま、火の気のない、風通しのよい屋外に半日～1日置く。その後、着火しないことを確認してから捨てる。

作業は必ず、周囲に火の気がないことを確認してから行ってください。

ガス抜きされていないライターの廃棄により…

ごみ収集車からの出火や清掃センター内での爆発などの事故が実際起こっています。これらの事故は、一歩間違えれば死亡事故にもつながる大変恐ろしい事案です。

地域皆さんの安全のためにも、ライターはガスを抜いてから捨てましょう！