

7-17 ☒sports@city.tomakomai.ho  
kkaido.jp

### 総合体育館・日吉体育館

#### ①初心者スポンジテニス教室

回 8月19日～9月16日 毎週火曜日 計5回  
いずれも10時～12時

#### ②小学生バドミントン教室

回 8月26日～9月19日 毎週火・金曜日 計8回  
いずれも18時30分～20時 ※保護者の送迎、付き添いが必要

#### ③からだ改善教室

簡単な運動で姿勢を改善する  
回 8月29日～9月19日 金曜日 計4回  
いずれも10時～10時50分

#### ④からだ改善ヨガ教室

簡単に行えるヨガエクササイズ  
回 8月29日～9月19日 毎週金曜日 計4回  
いずれも11時30分～12時30分

対 ①③④18歳以上 ※高校生は不可  
②小学生

料 ①1千円 ②2千500円 ③④千500円

定 ①③④20人 ②30人  
いずれも申し込み順  
特 運動靴、タオル、①②は飲み物、ラケット(貸し出し可)

申 ①8月1日(金)～18日(月) ②8月1日(金)～25日(月) ③④8月4日(月)～28日(木)  
9時～21時に直接または電話、HP (<http://www.toshisogo-tom.co.jp/toma-sota/>)

所 ①④日吉体育館 ☎(73)6010  
②③総合体育館 ☎(34)7715

### 体育協会からのお知らせ

#### ①市民フロアカーリング大会

回 8月24日(日) 9時～  
対 1チーム4人以上

#### ②市民ソフトテニス教室

回 9月8日(月)～26日(金)(9月15日(月)を除く)  
毎週月・水・金曜日 計8回  
いずれも10時～11時30分  
対 15歳以上

料 2千500円 事前納入 定 20人 抽選

特 運動靴、軟式ラケット(貸し出し可)

③市営屋内リンクチーム登録について  
登録チームに市営屋内リンクの空いている時間帯を毎月抽選で貸し出します  
対 18歳以上10人以上のチーム(高校生は不可) ※重複は不可

.....

#### 所 ①②総合体育館

申込書配布体育協会HP (<http://www.tomakomai-taikyo.or.jp/>) 総合・日吉・川

沿公園体育館、白鳥アリーナ、沼ノ端スケートセンターのほか①各コミセン ③は白鳥アリーナ、ときわ・沼ノ端スケートセンターのみ

申 ①8月1日(金)～20日(水)に直接または電話、郵送(必着) ②8月1日(金)～25日(月)に直接または郵送(必着)、電話、メール ③8月1日(金)～31日(日)に各リンクに直接

詳 体育協会 ☎(37)7100 ☒info@tomakomai-taikyo.or.jp

ストップ・ザ・交通事故死!  
交通事故発生状況(1月1日～7月13日)  
発生件数 230件(前年比23件減)  
死者 3人(前年比1人減)  
傷者 259人(前年比40人減)

.....

.....



### カラスアゲハ

翅が青緑色に輝く、非常に美しいチョウです。夏は写真のように、湖岸の砂地で吸水する様子が見られますが、そのほとんどは、なぜかオスです。幼虫は、湖周辺にあるキハダなど、ミカン科の葉を食べて育ちます。

### レンジャーからのひと言

多くの水鳥はロシアなどで子育て中のため、湖面にはあまりいませんが、岸辺に咲く、夏の花や昆虫などを楽しみましょう。



### クサレダマ(草連玉)

日本野鳥の会 松岡レンジャー

8月に自然散策路付近の日当たりの良い草はらで見られます。高さは1メートル近くで、黄色く小さな花をたくさんつけ、風が吹くと揺らぎ岸辺を鮮やかに彩ります。

詳細 ウトナイ湖野生鳥獣保護センター ☎58-2231  
\*毎月発行の「ウトナイ湖通信」はHPから検索、またはQRコードから  
写真提供: 日本野鳥の会

