スポーツ

ウインドヒルくしろスーパーアリーナ

対定¥申問（☎38-9800）

3㈭	9:00	特別な支援の必要な子の遊び場「のびのびアリーナ」
8㈫	10:00	ミニテニス体験会
8㈫、11㈮、17㈭、19㈯、22㈫、24㈭、29㈫・30㈬	9:00	こどもアリーナ対未就学児
15㈫	9:00	真ん中世代サービス（19～59歳に粗品プレゼント）
18㈮	9:00	シニア一般利用無料デー
19㈯	9:00	季節のイベントinこどもアリーナ
24㈭	10:00	ピックルボール体験会
	19:00	ミニテニス体験会
26㈯・27㈰	10:00	キッズマルチスポーツ体験イベントみらくる広場
毎週木曜日（3㈭、31㈭は除く）	19:00	IAP呼吸法トレーニングPOJI+
毎週月・水・金曜日（2㈬、16㈬は除く）	10:00	初心者からのチューブエクササイズ ちゃずトレ

スポーツ振興財団

所 記載のないものは柳町スピードスケート場 対定¥申 各開催日前日まで 問（☎31-1230）

1㈫～（火曜日全3回）	10:30	リズムチューブフィットネス
2㈬～（水曜日全3回）	13:30	ヒップアップトレーニング 対18歳以上の女性
7㈪～（月曜日全4回）	11:50	スローエアロビック
	19:30	やさしいエアロ夜間とショートコンディショニング
10㈭	10:00	軽スポーツエンジョイ教室（モルック）
11㈮	16:30	スケート体験教室2 所ユタカアイスアリーナ 対2027（令和9）年度小学校入学の幼児～小学校6年生
11㈮、18㈮	10:00	スタイルアップレッスン「骨盤美人」対18歳以上の女性
11㈮～（金曜日全3回）	19:30	楽しくエアロ
15㈫～17㈭	16:30	初心者スケート教室2 所ユタカアイスアリーナ 対2027（令和9）年度小学校入学の幼児～小学校6年生
23㈬	14:30	インファントクラス（運動あそび）対2～5歳

鳥取温水プール

対定¥申問（☎53-5333）

●2カ月単位の成人水泳教室

日①火・木曜日11:00～12:00
②水曜日11:00～11:45(祝日は除く)
対成人　内①水泳教室②健康ウオーキング
¥[週1回]7,700円、[週2回] 1万1,000円
事務手数料550円(初回のみ)
申奇数月の20日※6人未満の場合中止
※詳細はお問い合わせください。

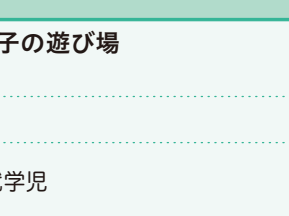
●トレーニングジム（ランニングマシンや筋トレマシンなど）

¥[大人]1回400円、6回回数券2,000円、
1カ月定期券3,000円[高校生]1回280円、
6回回数券1,400円、
1カ月定期券2,100円



まちの出来事

釧路の四季のさまざまな出来事を紹介します



令和8年度
釧路市高等看護学院
宣誓式（第42期生）
【11月6日】







全国鯨フォーラム2026in釧路
鯨食普及イベントおよび
関鯨丸（かんげいまる）一般公開【11月7・8日】



冬期間の水道管凍結にご注意ください!!

問合先　市上下水道部水道整備課管理係（☎43-2163）

こんなときに
- ◆外気温がマイナス4℃以下になるとき
- ◆旅行などで長期間水道を使用しないとき
- ◆外気温が1日中氷点下の真冬日が続いたとき

水道を凍結させないために！

床下の換気口を閉め、冷気の侵入を防いでください。

水を落とすとき

1 家中の蛇口をすべて開ける。



※水は出したまま

2 水抜栓（元栓）のレバー（ハンドル）を「止」の方向に動かす。

※機種によって操作方法が異なります。

水抜栓（元栓）の種類



◀レバー（上下・水平）式



◀床ハンドル式
※床に付いています。



◀階上ハンドル式



◀電動リモート式
※壁に付いています。

このようなときは、水抜栓の故障かも!？修理を依頼してください！

- ◆レバー（ハンドル）が固くて動かない。
- ◆水道を使用していないのに音がする。
- ◆水抜栓を操作しても水が落ちない。
- ◆水抜栓から水があふれてくる。

※事前にご自宅の水抜栓をご確認ください。

もし凍結してしまったら

◆**軽い凍結の修理**…露出している管（保温筒等は取り外す）や蛇口等にタオルを巻き付け、タオルの上からお湯をゆっくりかけると、水が出るようになります。

注意事項

蛇口等に直接お湯をかけたり、直接火を当てたりすると、管の破裂や火災の危険性がありますのでご注意ください。

◆**直らない場合は**…直接**「釧路市指定給水装置工事事業者」**に修理を依頼してください。なお、上記事業者については市ホームページをご覧ください。

水道・下水道の故障や異常を見つけた時は　検索

