

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
電話：2-2016【内線170】 FAX：2-2931
相談時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

いきいき百歳体操の体験会を行いました！

4月26日に、南栄町内会で実施しました。
「自分たちの住む地域は自分たちで、楽しく元気にしていきたい」という町内会役員の方々の熱心な働きかけがあり、当日は28名の参加がありました。

参加した方からは「基本的に座って行う体操だったので続けられそう」、「簡単だけどゆっくり動くから効果がありそう」等の声がきかれました。

南栄町内会では、5月24日から毎週水曜日10時30分より実施しています。



♪ 1, 2, 3, 4, 5 ...

「いきいき百歳体操」は、身近な場所で仲間と一緒に自主的に運動を継続することで、体力や筋力もつき地域でも孤立せず、楽しい仲間づくりにも役立つ体操です。

指導者がいなくてもDVDをみながら仲間が集まればできる。体力にあわせてできて難しくない、週1回続けて行うことで効果が出て元気になれる、そんな体操です。

☆「いきいき百歳体操」を実施したい地域やグループには、町で重り（手首や足首に取り付ける重り）、DVDの貸出等も協力します。

いきいき百歳体操に興味がある、体験会を行いたい町内会や団体がありましたら、長万部町地域包括支援センター（長万部町役場内） ☎ 2-2016にご相談ください！



入札結果

（4月17日入札分）

事業名称	契約業者	契約金額 (税込・円)	予定価格 (税込・円)	落札率 (%)	参加 業者数	工期 (納期)
町道中山大通線外舗装補修工事	ツバメ工業株式会社	4,816,800	4,989,600	96.54	6社	29.11.17
平成29年度 長万部町有林一般造林事業(地帯・植栽)	山越郡森林組合	3,510,000	3,656,880	95.98	3社	29. 5.31
長万部町管内道路排水等清掃業務委託	株式会社 堀川清掃	3,434,400	3,585,600	95.78	2社	29.11.17
消防救急デジタル無線保守点検委託業務	株式会社 通電技術	1,717,200	1,726,920	99.44	4社	30. 3.31

（4月27日入札分）

事業名称	契約業者	契約金額 (税込・円)	予定価格 (税込・円)	落札率 (%)	参加 業者数	工期 (納期)
長万部公園ブランコ設置工事	株式会社 藤田組	1,566,000	1,620,000	96.67	6社	29. 6.20
固定資産管理データ作成委託業務	株式会社 シン技術コンサル	5,508,000	5,810,400	94.80	5社	30. 3.31

（5月19日入札分）

事業名称	契約業者	契約金額 (税込・円)	予定価格 (税込・円)	落札率 (%)	参加 業者数	工期 (納期)
町道富永幹線取付道路工事	有限会社 かもめ商興	7,020,000	7,408,800	94.75	6社	29. 9.29
長万部町橋りょう点検調査業務委託		不 落	6,220,800		8社	29.12.22
紋別1号橋外橋りょう点検調査業務委託	株式会社 アリヤス設計コンサルタント	1,965,600	1,998,000	98.38	8社	29.12.22
長万部町地域防災計画改訂業務委託	株式会社 ぎょうせい 北海道支社	4,698,000	5,198,580	90.37	3社	30. 3.31
長万部町一般廃棄物最終処分場適正閉鎖委託業務	野 外 科 学 株式会社	1,836,000	1,917,000	95.77	6社	30. 3.16
気象観測システム改修工事	函館三協通信株式会社	4,903,200	4,952,340	99.01	3社	29. 8.31