

7月のあびらチャンネルは以下の内容で放送されます！

地域おこし協力隊が手がける、新番組も放送されますのでぜひご視聴ください。

## ノルディックウォーキングを やってみよう！

放送開始 前編 6月16日(金)から  
後編 7月1日(土)から

「ノルディックウォーキングって？」と思う方もいるはず。ノルディックウォーキングは、非常に健康に良い運動で、その人の体力に合わせて行えるのが人気の秘訣。今回は前編と後編で構成しており、前編では運動の基礎を、後編では注意点など実践的な内容を放送します。

放送を機に、ノルディックウォーキングを生活に取り入れてみては？



健康に良いノルディックウォーキングとは・・・？

## 北海道日本ハムファイターズ あびら応援隊

放送開始 6月16日(金)から

2回目となる今回の「北海道日本ハムファイターズあびら応援隊」では、町内で活動する方々から、安平町応援大使の井口選手・矢野選手への応援メッセージを貰い、両選手へプレゼントするDVDを作成するという内容になっています。

町民皆さんの気持ちがかもった放送になっていますのでご覧ください。

★地域おこし協力隊 カオリン



両選手にエールを送る smile ☆ cheerful

## 受信対策工事を行って います

あびらチャンネルを視聴するには、テレビリモコンを用いた受信設定を行う必要があります。

また、視聴しようと受信設定を試みた方から、「あびらチャンネルが入らない」、「映像が途切れる」という問合せもいただいています。

そのような方には、町が費用を負担して行う、受信対策調査及び工事のご案内をさせていただきます。

調査・工事のご相談は、総務課情報グループにお問い合わせください。

### 問合せ

総務課情報グループ ☎22511

### あびらチャンネル▶7月(16日～31日)の番組表◀

放送日時	放送予定	時間
7月16日(金)～ 7月31日(月) 毎日6時～24時	アビラのできごと	20分
	ほくらの地域おこし Vol.3	15分
	ノルディックウォーキングをやってみよう！(前)	15分
	ノルディックウォーキングをやってみよう！(後)	15分
	ほくらの地域おこし Vol.2	20分
	北海道日本ハムファイターズあびら応援隊 Vol.2	15分
	シャロ～ムあびら Vol.2	20分

(放送番組は予定を変更する場合があります。)

#### ★一時的にあびらチャンネルが視聴できなくなります

7月9日(日)に、光ケーブルの工事が行われます。それに伴い10時から14時の間、あびらチャンネルの視聴ができなくなりますので、ご理解ご協力よろしくお願いします。

★番組の更新日 毎月1日、16日

★あびらチャンネルはインターネットでも閲覧できますが、プライバシー保護のためURL及びQRコードを他に公表することのないよう、ご協力お願いします。