



敬老祝金をお贈りします

お祝い

高齢者支援課  
高齢福祉係  
☎(24)0295

本庁舎  
1階⑨番

【対象】平成22年9月15日現在、市内に6か月以上継続して住所があり、満年齢で77、88、99、100歳の方

【贈呈内容】  
〔満77歳〕1万円〔満88歳〕3万円  
〔満99歳〕5万円〔満100歳〕7万円

【とき】9月21日(火) 9時〜17時

【受領場所】市役所1階市民ロビーまたは各支所(案内はがきに記載)

【必要書類など】案内はがき、印鑑、健康保険証など本人であることがわかるもの(これらの書類など受領者の身分証明書を持参していただく)と代理受領ができます)

※対象となる方には、個別に案内はがきをお送りします。市外に転出された方は、このはがきがあってもお贈りできません。

※平成22年9月16日以降に対象年齢になる方は、今回は該当に

なりません。

※当日来られない方は、後日、案内はがきに記載した場所でお受け取りできます(平成23年3月31日まで)。  
※満100歳の方は、市長が個別に訪問し、直接お渡しします。

妊婦相談などを行う非常勤職員を募集します

募集

健康推進課  
健康母子係  
☎(24)0771

保健センター  
総合セ

【募集人員】1人

【勤務内容】母子手帳の交付や妊婦相談、乳幼児健診、育児相談など

【資格】保健師、助産師、看護師のいずれかの資格を有する方

【勤務条件】月8日程度

【勤務場所】総合保健センター

【報酬】日額7,800円〜8,400円(交通費別)

【任用期間】11月1日〜平成23年3月31日(再任用あり)

【申込方法】履歴書(市指定用紙)、資格証明書の写しを持参または郵送してください。

※履歴書は市ホームページから入手できます。

【申込期限】9月27日(月)

【申込先】〒066-8686 東雲町2丁目34 千歳市保健福祉部健康推進課健康母子係

体験してみよう「ノルディックウォーキング」

参加

健康指導課  
健康指導係  
☎(24)0364

保健センター  
総合セ

【日程】

①9月29日(水) 10時〜12時  
・講話と実技「手軽にできるノルディックウォーキング」  
・講師 福岡 永告子氏(インストラクター)

②10月1日(金)、7日(木)(10時〜12時)  
・実践「ノルディックウォーキング」  
※②のみの参加は不可

【対象】市民の方

【ところ】①市民文化センター大会議室 ②総合福祉センター

【参加料】無料

【定員】50人

【申込開始】9月10日(金)

子どもの食育教室を開催します

参加

健康指導課  
健康指導係  
☎(24)0364

保健センター  
総合セ

【内容】調理実習(あさりのピラフ、かぼちゃのグラタン、フルーツスムージー)

【対象】小学生

【とき】10月16日(土) 10時〜13時

【ところ】市民文化センター調理教室

【参加料】200円

【定員】24人(申込順)

【持ち物】エプロン、三角きん、筆記用具

みんなで健康づくり「メタボリックシンドローム予防」

参加

健康指導課  
健康指導係  
☎(24)0364

保健センター  
総合セ

雪が降る前に「サーキットエクササイズですつきりおなか」

【内容】

・講話 「内臓脂肪の減らし方」  
(講師 市保健師)

・実技 「サーキットエクササイズ」  
(講師 宮本 昌子氏(健康運動指導士))

【とき】10月22日(金) 10時〜11時30分

【ところ】総合福祉センター403号

【参加料】無料

※希望者に簡易内臓脂肪測定あり。

※実技のみの参加はできません。

内臓脂肪ためない! たまらない! すつきり食生活

【内容】講話と調理実習(講師は市栄養士)

【とき】10月29日(金) 10時〜13時

【ところ】総合福祉センター309号

【参加料】500円(食材料費)

・・・共通事項・・・

【定員】30人(申込順)

【保育】2歳以上、定員10人、無料(事前申込が必要)

【申込開始】9月10日(金)

今月は固定資産税・都市計画税の第3期の納入月です。  
市税納入休日相談日は、26日(日) 8時45分〜17時15分です。  
納税相談はお早めに。

