

職 種	対 象	報酬など
	従事内容(従事時間)	
投票事務	市内に住む大学生か18歳以上の専門学校生	16,000円
	・事前説明会(1時間程度)、投票日前日の準備(2時間程度) ・投票日当日の場内整理や投票用紙の交付(6時30分~20時30分) ※投票所の撤収作業含む	
投票立会人	選挙人名簿に登録されている20歳~60歳代の方	10,700円
	・選挙人名簿に登録されている投票区の投票事務執行の立ち会い(6時45分~20時30分) ※投票箱を開票所へ送り届けるまで ※半日での交代可	
開票事務	選挙人名簿に登録されている20歳~60歳代の方	9,500円
	・期日前投票所の投票事務執行の立ち会い(8時15分~20時) ※半日での交代可	
開票事務	市内に住む20歳~60歳の方	4,100円
	・開票所での投票所物品受け取りと開票作業(19時~23時)	

**【職 種】** 左の表のとおり  
**【申込方法】** 選挙課窓口で指定の用紙に記入して申し込み  
 ※口座番号がわかるものを持参してください。  
 ※電話、郵送で申し込みはできません。  
**【申込期限】** 2月24日(木)

**募集**  
 選挙課管理係  
 ☎(24)0794  
 本庁舎 3階

選挙事務従事者の登録を行います

※総合保健センターは総合福祉センター1階です。

# 健康

からだもこころも

## あつふる

健康指導課  
健康推進課

### 学ぶ 健康や子育てを一緒に学びましょう!

#### わくわくママクラブ~育児コース~

内 容・ちとせこセンター見学など  
 対 象・市内に住む妊娠中の方  
 と き・3月11日(金)10時~11時30分  
 と ころ・ちとせこセンター

健康母子係 ☎(24)0771

#### 体験パクラブ

内 容・赤ちゃんのお風呂の入れ方など  
 対 象・市内に住むもうすぐお父さんになる方(夫婦参加可)  
 と き・3月5日(土)10時~12時30分  
 と ころ・総合保健センター

健康母子係 ☎(24)0771

### 特定健診 国保に加入している40歳以上の方へ

市は国保特定健診の受診率を高める取り組みを行っています。  
 今年度の特定健診を受けていない方で、平成22年4月以降に通院中の病院や職場の健診などでつぎの検査を受けた方は、その結果を提出することで特定健診を受診したことになりますので、ご協力ください。

#### 特定健診の基本項目

- ①身体計測(身長、体重、腹囲)、②血圧測定、③尿検査(尿糖、尿蛋白)、④血液検査(脂質、血糖、肝機能)

提出先・総合保健センター

特定健診係 ☎(24)0768

### 健康づくり教室

#### ●女性の病気と健康管理&体質改善体操でいきいき元気

内 容・講話「女性の健康づくり」、実技「ピラティス&ストレッチ」  
 対 象・市内に住む女性の方  
 と き・3月3日(木)10時~11時30分  
 と ころ・総合福祉センター403号  
 申込開始・2月15日(火)  
 ※保育あり(2歳以上、定員10人)。  
 ※希望者に簡易内臓脂肪測定を行います。

#### ●シニアの健康づくり教室「足から健康づくり」

内 容・講話「老化は足から」、実技「座ってできる健脚度アップ体操」  
 対 象・市内に住む方  
 と き・3月17日(木)10時~11時30分  
 と ころ・総合福祉センター402号  
 申込開始・2月10日(木)

#### 【共通事項】

講 師・講話 市保健師  
 実技 宮本 昌子 氏  
 (健康運動指導士)

受講料・無料 定員・30人(申込順)  
 ※実技のみの受講はできません。

健康指導係 ☎(24)0364

### 予防接種

#### BCG予防接種

13時~14時/申込不要  
 総合保健センター/母子手帳持参

接種日	対 象
3月7日(月)	平成22年11月16日~30日生まれと4~5か月児
3月22日(火)	平成22年12月1日~15日生まれと4~5か月児

予防接種係 ☎(24)3148

### 相談

#### 健康相談

医師、保健師、栄養士による健康相談、血圧測定、尿検査など

3月24日(木)

9時30分~11時30分と13時~16時  
 (医師の相談は13時~15時)

総合保健センター/申込不要

健康指導係 ☎(24)0364

#### 育児相談

身長・体重測定、発達や栄養の相談

3月3日(木)、23日(水)

9時30分~11時30分と13時~15時30分

総合保健センター/申込不要

健康母子係 ☎(24)0771

#### フッ素塗布・歯科相談

1年以内に千歳市で1歳6か月児・3歳児健診を… 【受けた幼児】

3月3日(木)、11日(金)、23日(水)

【受けていない1歳~就学前の幼児】

3月18日(金)

9時30分~11時30分と13時~15時

※料金800円・母子手帳、歯ブラシ持参  
 総合保健センター/申込不要

健康母子係 ☎(24)0771

#### ちとせ健康・医療相談ダイヤル24

フリーダイヤル 24時間 無休でここにこ  
 ☎0120(24)6922  
 (通話料無料、携帯電話から利用可)

看護師や医師などが24時間、からだの症状や応急手当法などの相談をお受けします。

※非通知設定の電話からは利用不可  
 ※IP電話からは

☎03(3839)5604へ(通話料有料)