

【とき】 6月17日(金) 13時30分～
 【ところ】 市役所議会議場2階大会議室
 ※出席人数は一候補者につき3人以内です。

立候補予定者説明会

《とき》 7月10日(日) 17時30分～
 《ところ》 総合福祉センター403号

【開票】

《ところ》 市役所3階会議室
 《とき》 7月4日～9日(8時30分～20時)

【投票所】 7か所(入場券に記載)
 【期日前投票】
 《とき》 7月4日～9日(8時30分～20時)

選挙

選挙管理係
 ☎(24)0794

本庁舎3階

農業委員会委員選挙



からだもこころも **健康**
 あっふる **健康指導課**
健康推進課

※総合保健センターは総合福祉センター1階です。

学ぶ ～子育てを学ぼう～

パパと遊ぼう
 内容・交流会、赤ちゃん抱っこ体験、ちとせっセンター見学など
 対象・妊娠中の夫婦
 ・1歳未満の子どものいる夫婦
 とき・7月2日(土)10時～12時
 ところ・ちとせっセンター
 定員・各15組

わくわくママクラブ～妊娠コース～
 内容・妊娠中の食事、歯の健康、母乳育児など
 対象・市内に住む妊娠中の方
 とき・7月25日(月)10時～11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 送りました！ 国保特定健診受診券

市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方に、国保特定健診受診券を送りました。受診券は、国保特定健診を受診するときに必要なです。健診内容などは同封の案内文書をご覧ください。
 今年4月1日以降に新たに市国民健康保険に加入した方には送っていません。特定健診の受診を希望する方は、ご連絡ください。
 市民健康係 ☎(24)0364

予防接種 BCG予防接種

12時30分～14時/申込不要
 総合保健センター/母子手帳持参

月日	対象
7/8(金)	平成23年3月16日～31日生まれと4～5か月児
7/26(火)	平成23年4月1日～15日生まれと4～5か月児

予防接種係 ☎(24)3148

参加 6月10日(金)申込開始！ 健康づくり教室 《40歳未満対象》

カラダの中からすっきりボディ (栄養編) 《受講料500円》
 内容・講話と調理実習
 『内臓脂肪をためない食事』
 講師・市栄養士
 とき・7月19日(火)10時～13時

カラダの中からすっきりボディ (運動編) 《受講料無料》

内容・講話『内臓脂肪を減らすコツ』
 ・実技『おなかすっきりエクササイズ』
 講師・講話 市保健師
 ・実技 宮本 昌子氏 (健康運動指導士)
 とき・7月28日(木)10時～11時30分
 持ち物・スポーツタオル、水かお茶
 ※希望者に簡易内臓脂肪測定を行います。
【共通事項】
 定員・30人(申込順)
 ところ・総合福祉センター
 ※保育あり(2歳以上。定員10人)
 健康企画係 ☎(24)0768

相談 健康相談

医師、保健師、栄養士、歯科衛生士による健康相談、血圧測定、尿検査など
6月29日(水)
 9時30分～11時30分と13時～16時
 (歯科衛生士の相談は9時30分～11時30分)
 (医師の相談は13時～15時)
 総合保健センター/申込不要
 健康企画係 ☎(24)0768

育児相談

身長・体重測定、発達や栄養の相談
7月4日(月)、27日(水)
 9時30分～11時30分と13時～15時30分
 ※母子手帳持参
 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】**
7月4日(月)、11日(月)、27日(水)
【受けていない1歳～就学前の幼児】
7月19日(火)
 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

千歳市民のための

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
☎0120(24)6922
 看護師や医師などが24時間、からだの症状や応急手当などの相談をお受けします。
 ※IP電話からは
☎03(3839)5604へ(通話料有料)