



は部局の名称

は担当の施設場所



は問い合わせ先電話番号です。

市役所いんふおめ



現況届・所得状況届の提出を忘れずに！

子育て

子育て推進課
子育て支援係
☎(24)0328

本庁舎
1階⑥番

児童扶養手当や特別児童扶養手当を受給している方は、引き続き手当を受けるために「児童扶養手当現況届」「特別児童扶養手当所得状況届」の提出が必要です。
児童扶養手当現況届は、8月31日(水)までに、特別児童扶養手当所得状況届は、8月11日から9月12日までに提出してください。
この届出を提出しないと手当を継続して受けられなくなりま

敬老会を開催します

参加

高齢者支援課
高齢福祉係
☎(24)0295

本庁舎
1階⑨番

長年、社会に貢献されてきた高齢者の皆さんの長寿と健康をお祝いする「敬老会」を開催します。
【対象】市内に居住する昭和11年

〒066-8686 千歳市東雲町2丁目34番地
☎(24)3131(代) FAX(22)8852
ホームページアドレス <http://www.city.chitose.hokkaido.jp/>

市役所

いんふおめ

9月15日までに生まれた75歳以上の方(事前に案内はがきをお送りしますので、当日ご持参ください) ※幌加・協和・新川・東丘地区と支笏湖地区の方は、別に開催するため対象になりません。

【とき】9月15日(木) 開場9時30分
開会10時

【ところ】市民文化センター大ホール
※敬老会終了後、老人福祉大会が開催され、芸能発表などがあります。

学ぶ

心の健康づくり講演会

内容・働き盛りの年代がうつから自殺とならないための対処や予防に関わる講演
演題「あなたの大切な人を失わないために～この時代を生き抜くメンタルヘルス～」
講師・坂野 雄二 氏
(北海道医療大学心理科学部臨床心理学科教授)

対象・市内に住む方、市内で勤務する方

とき・9月28日(水)
18時30分～20時30分

ところ・市民文化センター大会議室

受講料・無料

定員・200人(申込順)

※事前に申込が必要です。

健康企画係 ☎(24)0768

学ぶ

わくわくマクラブ
～育児コース～

内容・地域子育て支援センターの見学、赤ちゃんとの遊び、先輩ママとの交流

対象・市内に住む妊娠中の方

とき・9月12日(月)10時～11時30分

ところ・地域子育て支援センター(アリス保育園内)

持ち物・母子手帳、筆記用具

健康母子係 ☎(24)0771

参加する

健康づくり教室
8月10日(水)申込開始!!

●からだほぐしでストレスコントロール

内容・講話「ストレスをコントロールしよう」

・実技「かんたんストレッチ&ヨガでリラクゼーション」

講師・講話 市保健師
実技 宮本 昌子 氏
(健康運動指導士)

とき・9月13日(火)
講話 10時～10時20分
実技 10時30分～11時30分

ところ・スポーツセンター第2体育館

定員・30人(申込順)

●体験！ノルディックウォーキング

とき	ところ
9月14日(水)10時～12時	公民館

体験！ノルディックウォーキング(講話、実技)
講師 福岡 永告子 氏(インストラクター)

とき	ところ
9月22日(木)13時～15時	総合福祉センター

医師の講話、ノルディックウォーキングで散策

とき	ところ
10月5日(水)10時～12時	公民館

ノルディックウォーキングで散策

定員・50人(申込順)
※3回すべてに参加できる方を優先。
※ポール(ストック)の貸し出しあり。

【共通事項】

受講料・無料

持ち物・運動靴(上靴)、スポーツタオル、水かお茶

健康企画係 ☎(24)0768

あなたは
メタボリックシンドローム?
特定健診を受診しましょう!

40歳～74歳の国保加入者を対象に特定健診を行っています。総合保健センター(総合福祉センター1階)などで行う集団健診と市内の医療機関で行う個別健診(40歳～64歳の方)がありますので、受診しましょう。

今月は
国民健康保険料
3期の納期月です

担当 健康指導課市民健康係 ☎(24)0364 総合福祉センター