



健康

アンチエイジング運動編

とき・内容 ●2月22日(水)
「からだやがむとどうなるの？」の講話と骨盤ゆがみ防止ストレッチ
●29日(水)「コアトレーニングの実践」計2回(原則2回参加) いずれも13時30分～15時30分
ところ 総合体育館
対象 30～69歳の方
料金 無料
定員 20人 申し込み順
申し込み・詳細
2月1日(水)～17日(金)(土・日曜日を除く) 8時45分～17時15分に直接または電話 ホームページで健康支援課 ☎(32)6410 http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/健康支援課(検索)



子ども向け 育見向け 高齢者向け 障がい者向け 事業者向け

健康的なポリウムメニュー講座

とき・内容 ●3月9日(金)
「健康な体づくり」、「体にいい食品選びと調理方法」の講話
●3月16日(金)「調理実習」計2回(原則2回参加) いずれも10時～12時
ところ 教育・福祉センター
対象 30～69歳の方
料金 無料
定員 20人 申し込み順
未就学児の託児あり(定員5人)
申し込み・詳細 2月1日(水)～17日(金)(土・日曜日を除く) 8時45分～17時15分に直接または電話、ホームページで健康支援課 ☎(32)6410 http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/健康支援課(検索)



暮らし

国民年金のお知らせ

国民年金保険料の免除申請を忘れていませんか
国民年金保険料を納付することが困難な方は、申請免除制度を利用できます。保険料を未納のままにしておくと、将来の年金額が減額されたり、



またはインターネットからダウンロードしたクーポン券を持参
北海道青少年育成協会 http://www.ikusaiko.jp/

苦小牧浴場組合加盟

7浴場
詳細 環境生活課 ☎(32)6333
使用済み小型電子機器回収
とまこまいスケートまつり会場で使用済み小型電子機器を無料で回収します
とき 2月5日(日) 10時～15時
ところ 中央公園(若草町)
回収品目 大きさが30cm×30cm以下のもの(家電リサイクル

2月の自動車免許講習

Table with columns for time slots (10:30, 13:30, 15:30) and dates (1st, 3rd, 6th, 8th, 9th, 10th, 15th, 17th, 20th, 22nd, 24th, 27th, 28th, 29th, 31st) for different types of courses.

2月の水道当番業者

水道の修理を依頼する方は、8時から17時までに下記の業者にご連絡ください

Table with columns for date, region, and contractor name/phone number.

東 = 支笏湖通りの東側の地域 西 = 支笏湖通りの西側の地域
詳細 水道修理センター ☎31-4747

HTLV-1抗体検査の実施

詳細 苦小牧保健所 ☎34-4168

HTLV-1とは
HTLV-1(ヒトT細胞白血病ウイルス1型)は国内で約108万人の方が持っていると推計されています。このウイルスを持つ約5%の方が、将来、成人T細胞白血病(ATL)を、約0.3%の方がHTLV-1関連脊髄症(HAM)を発症すると推定されています。感染経路は主に、母子感染(母乳感染)ですが、まれに性感染や血液感染があるとされています

検査日時 2月7日(火)、3月6日(火) いずれも9時30分～11時～
平成24年4月以降は、毎月第1火曜日に実施予定。変更する場合がありますので電話で確認してください
検査内容 採血を実施し、約2週間後に結果を通知
対象 ●妊婦一般健康診査によって抗体検査を受けていない方 ●医療機関などで、これまでに抗体検査を受けていない方
料金 無料
ところ・申し込み 検査日の2日前までに 苦小牧保健所 ☎34 4168 平日の9時～17時にHTLV-1に関する相談を受け付けています

受け取ることができなくなるだけでなく、障害年金や遺族年金も受け取ることができなくなる場合があります。申請には要件がありますので、事前にお問い合わせください
国民年金保険料の前納割引制度をご利用ください
1年度分または6カ月分など、年金保険料をまとめて納める前納制度を利用すると、保険料が割り引きになりお得です。また1年度分もしくは6カ月分を口座振替で前納すると納付書での前納よりもさらに割り引きになります。口座振替の場合は、1年度分および

上半期6カ月分(4月～9月)は2月末まで、下半期6カ月分(10月～翌年3月)は8月末までに申し込みが必要です
申し込み 年金手帳または納付書、預金通帳、通帳印を持参し、金融機関または年金事務所
詳細 苦小牧年金事務所(若草町2丁目) ☎(36)6135 市国保課 ☎(32)6429
国保加入者が交通事故にあつたときは届出を国民健康保険に加入している方が、交通事故など第三者の

ル法の対象機器を除く)
対象品目については、事前に電話でご確認ください
詳細 減量対策課 ☎(55)4266

1 廃棄物管理課 ☎0123(40)6969
縦覧場所・詳細 環境保全課(旭町2丁目) ☎(36)8801

千歳市一般廃棄物最終処分場生活環境影響調査書の縦覧

縦覧期間 2月9日(木)～3月8日(木)(土・日曜日を除く)
意見書提出期間 3月9日(金)～22日(木)
内容 千歳市一般廃棄物最終処分場の設置(第2埋立処分場かさ上げ)に伴う生活環境影響調査
事業主体 千歳市環境センタ

農業委員会委員の選挙人名簿の縦覧

平成24年1月1日現在で作成した農業委員会委員の選挙人名簿を縦覧します
とき 2月23日(木)～3月8日(木) いずれも8時30分～17時
ところ・詳細 選挙管理委員会(市役所7階) ☎(32)6774
土・日曜日は夜間休日受付窓口

広告

広告