

かると

公民館講座 『ここがつぼ、手打ちそば 速習講座』

手打ちそばづくり挑戦してみませんか。

- ▼月日 1月22日(火)・25日(金)
- ▼時間 10時～13時
- ▼場所 文化伝承館(郷土資料館横)
- ▼対象 市内に居住する方
- ▼講師 S.L.G(郷土資料館ボランティアグループ)
- ▼定員 各日10人(申込順)
- ▼参加料 700円(材料費)
- ▼持ち物 エプロン、髪を覆うもの、手ふき(2枚)、上履き
- ▼申し込み 1月9日(水)から11日(金)の10時から17時30分までに電話で社会教育課(☎01129)

初心者スケート教室の参加者を募集します

文化・スポーツ振興財団主催
スケートをやってみたくて、ぜひ参加してみませんか。

- ▼日時 1月26日(土)・27日(日) 受け付け9時
- ▼場所 青葉スケートリンク(桜木町4丁目)
- ▼対象 市内に居住または通勤・通学する小学生以上の方
- ▼受講料 200円(傷害保険料を含む)
- ※1月19日(土)までに総合体育館へご持参ください。
- ▼持ち物 スケート靴(種類は自由)

納められましたか！

国民健康保険税(第7期)と介護保険料(普通徴収第7期)の納期限は1月31日(木)です

忘れずに納めましょう。市税の納入は、便利な口座振替制度もありますので、ご利用ください。

問い合わせ 保険年金課(☎01771)
介護保険室(☎05720・FAX013293)

- ▼申し込み 1月7日(月)から19日(土)の9時から17時までに電話で総合体育館(☎05552)

歩くスキー教室に参加しませんか

雪原の中を、スキーで歩いてみましょう。

- ▼日時 2月10日(日) 受け付け9時30分
- ▼場所 カルルス温泉サンライバスキー場
- ▼対象 市内に居住または通勤・通学する小学生以上の方
- ▼受講料 250円(傷害保険料を含む)
- ※受講料は、1月31日(木)までに総合体育館へご持参ください。
- ▼持ち物 歩くスキー用具
- ▼申し込み 1月15日(火)から31日(木)の9時から17時までに電話で総合体育館(☎05552)

健康相談・診査

健康相談

月日	受付時間	場所
2月1日(金)	10:00～	婦人センター
2月5日(火)	10:00～	鷺別公民館
2月12日(火) 2月26日(火)	10:00～	しんた21

申し込み
問い合わせ
保健福祉課
(しんた21内 ☎0100)

乳幼児健康相談

- ▼月日 2月20日(水)
- ▼受付時間 10時30分～11時
- ▼場所 しんた21
- ▼対象 育児相談を希望する方
- ▼内容 発育・発達・育児などの相談
- ▼申し込み 事前に電話でお申し込みください

3カ月児・4カ月児健康診査

- ▼月日 2月28日(水)
- ▼受付時間 12時30分～13時
- ▼場所 しんた21
- ▼対象 平成13年10月生まれのお子さん
- ▼内容 診察、身体計測、栄養相談、育児相談
- ▼持ち物 母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ

1歳6カ月児健康診査

- ▼月日 2月13日(水)
- ▼受付時間 13時～13時30分
- ▼場所 しんた21
- ▼対象 平成12年7月生まれのお子さん
- ▼内容 診察、歯科検診、身体計測、栄養相談、育児相談、歯科相談、フッ素塗布の予約
- ▼持ち物 母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ

3歳児健康診査

- ▼月日 2月7日(水)
- ▼受付時間 12時30分～13時
- ▼場所 しんた21
- ▼対象 平成11年1月生まれのお子さん
- ▼内容 診察、歯科検診、尿検査、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談
- ▼持ち物 母子健康手帳

クラス	対象	受付時間
ひよこクラス	平成13年6月生まれで第2子目以降のお子さん	10:00～ 10:30
もぐもぐクラス	平成13年6月生まれで第1子目のお子さん	12:45～ 13:00

- ▼場所 しんた21
- ▼内容 身体計測、栄養相談、育児相談、遊びの紹介
- ▼持ち物 母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ