

# かると

しんた21の体力測定会に参加しませんか

しんた21のトレーニングルームでは毎月、体力測定会を行っています。体力測定会でのデータをもとに、コンピューターがその人に合ったトレーニングプログラムを作成し、専門のトレーナーがアドバイスをしますので、効果的な健康づくりができます。ぜひご参加ください。

なお、体力測定会の時間帯は、トレーニングルームの一般利用はできませんので、ご了承ください。11月の体力測定会（1回実施）

月日	時間	申込期間
11月5日(水)	18時30分 ～ 20時30分	10月20日(月) ～ 31日(金)

定員 18人(申込順)  
参加料 500円  
参加の際は半袖を着用してください。  
申し込み 健康推進課  
(しんた21内 ☎ 85 0 1 0 0)

男性料理教室を開催します

月日 10月8日(水)～10日(金)  
場所 婦人センター

定員 各日15人程度  
講師 熊谷信子さん(料理研究家)  
サークル『クックフォー』代表)ほか

参加料 1日500円  
品目 和食・洋食・中華  
申し込み 10月6日(月)までに電話で商工労政課(☎ 85 2 1 7 1)

家屋表示板を配付します

市は、家屋などの所在をわかりやすくするため、家屋などを新築された方や改築などにより表示板を紛失・破損された方を対象に、家屋表示板を無償で配布します。

申し込み 11月14日(金)までに電話で都市計画課(☎ 85 4 1 1 5)

高齢者用割引定期券『ふれあいパス』購入費の一部を助成しています

市は、道南バスが発売する高齢者用割引定期券『ふれあいパス』の購入費の一部を助成しています。登別市・室蘭市・伊達市内の定期路線バスが1カ月乗り放題で、購入前に資格登録が必要です。

対象 市内に住所を有する満70歳以上の方  
登録方法 印鑑(朱肉を使うもの)、健康保険証、顔写真1枚(縦2.5センチ×横2.5センチ)を持参し、

社会福祉課または各支所で登録手続きをしてください  
乗車できる範囲 登別市・室蘭市・伊達市内の定期路線バス  
購入場所

登別市内：登別中央ショッピングセンター・アーニス、道南バス登別温泉ターミナル

室蘭市内：道南バス東町ターミナル、丸井今井、長崎屋中央店  
販売金額 月額3千900円(定価4千500円)

購入時に必要なもの 登録証、写真1枚、印鑑(朱肉を使うもの)、委任状(初回購入時)  
問い合わせ 社会福祉課(☎ 85 1 9 1 1)

## 11月の予防接種

問い合わせ：健康推進課(しんた21 ☎ 85 0100)

### 【接種上の注意】

通院中の方は接種してよいかを主治医と相談してください  
必ず母子健康手帳を持参してください  
予防接種は無料で受けられます。  
年間の予防接種の日程については、市民健康カレンダーをご参照ください。

接種内容	場 所	日 時	対 象	接種方法
ツベルクリン反応	しんた21	11月26日(水) 12:45～13:15	3カ月以上4歳未満の乳幼児	1回接種
	鷺別公民館	11月18日(火) 12:45～13:15		
	婦人センター	11月5日(水) 12:45～13:15		
	登別厚生年金病院	11月5日(水) 14:00～14:20		
B C G	しんた21	11月28日(金) 12:45～13:15	ツベルクリン反応検査(48時間後判定)が陰性(9割以下)の方	1回接種
	鷺別公民館	11月20日(木) 12:45～13:15		
	婦人センター	11月7日(金) 12:45～13:15		
	登別厚生年金病院	11月7日(金) 14:00～14:20		

平成15年度  
登別市防火管理講習会

平成15年度登別市防火管理者の資格取得講習会を開催します。

日時 11月12日(水)・13日(木)(各日9～17時)

場所 鉄南ふれあいセンター3階ホール

参加料 3千円  
申し込み 10月31日(金)までに消防本部・消防署・各消防支署に

備え付けの用紙に必要事項を記入し、お申し込みください  
問い合わせ 消防本部(☎ 85 9 6 1 1)