

情報あら

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。

12月の体力測定会（2回実施）

期申間	日 時
11月17日(月)～11月28日(金)	12月5日(金) 14時～16時
12月8日(月)～12月19日(金)	12月25日(木) 18時30分～20時30分

定員 各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）

男性料理教室に参加しませんか

（登別市食生活改善推進協議会主催）

日時 11月18日(火) 10時～12時

30分

場所 しんた21調理室

対象 男性（年齢不問）

定員 15人（申込順）

参加料 300円

持ち物 エプロン、三角巾

申し込み 11月11日(火)までに電話で安達さん（☎ 85 7 8 4 5）

『税に関する作品展』を開催します

室蘭税務署では11月11日(火)から17日(月)までの『税を知る週間』にちなみ、税に関する作品展を開催します。

日時 11月10日(月)～13日(木)

10時～20時（13日(木)は16時30分まで）

場所 登別中央ショッピングセンター・アーニス

内容 小学生の税に関する標語や小・中学生の税に関する書道作品の展示

問い合わせ 室蘭税務署

（☎ 22 4 4 0 3）

年末調整説明会を開催します

市と室蘭税務署は、平成15年分

年末調整説明会を開催します。

日時 12月8日(月) 14時～15時

30分

場所 市民会館大ホール

対象 従業員の給料から所得税の源泉徴収を行っている事業主

内容 年末調整の仕方、用紙の記載方法など

問い合わせ 室蘭税務署源泉所得税担当（☎ 22 4 4 3 6）

第10回介護者交流会を開催します

（登別厚生年金病院主催）
介護をしている方や介護に関心のある方などを対象に、介護者交流会を開催します。今回のテーマは『インフルエンザについて』です。

日時 11月17日(月) 10時30分～12時30分

場所 登別厚生年金病院5階会議室

参加料 無料

持ち物 筆記用具

当日、介護保険や福祉の相談もお受けします。また、1階外来ロビーで福祉用具の展示を行います。

申し込み 登別厚生年金病院・菊池さん（☎ 84 2 1 6 5）

生活習慣病をテーマにした健康展を開催します

（登別厚生年金病院主催）

日時 11月26日(水)・27日(木) 10時～15時

場所 登別厚生年金病院

内容 血圧測定、血糖値測定、体脂肪測定、栄養診断、指導、介護用食品の展示など

問い合わせ 登別厚生年金病院栄養部・中村さん（☎ 84 2 1 6 5）

あなたのオリジナル陶器を作ってみませんか

第2回陶芸教室
日時 11月29日(土)から4回（2回目からは順次開催日時を通知）
内容 茶わん、コーヒーカップなど
定員 20人（申込順）

参加料 2千600円（材料費ほか）

申し込み時に参加してください。申し込み 11月10日(月)から電話で登別地方高等職業訓練校

（☎ 85 1 4 5 0）

『パーキンソン病』についての医療講演会を開催します

日時 11月30日(日) 13時

場所 白老町総合保健福祉センター（白老町東町4丁目6・7）

講師 鈴木昭治さん（市立室蘭総合病院内科診療部長）

参加料 無料

問い合わせ 北海道難病連白老支部・畑瀬さん（☎ 0 1 4 4 83 2 0 2 7）