



健康

内臓すっきり教室
短期コース

心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなるメタボリックシンドロームを予防・改善する
とき ① 12月4日(金) 10時～12時 ② 13日(日) 13時30分～15時30分 ③ 17日(木) 13時30分～15時30分 1回のみの参加も可
ところ ① 教育・福祉センター ② 総合体育館
対象 30歳～64歳の方
内容 ① ヘルシーメニューのレシピ紹介と調理 ② 家でできる簡単ストレッチと運動 ③ 家でもできる簡単ストレッチと運動
希望者は体重や体脂肪率などを計測。また、別日程で栄養士・保健師との個別相談も可

親子デンタル教室
袖井歯科医院長による「虫歯にならないための子育てを考えよう」の講演と歯科衛生士の歯磨き指導
とき 12月9日(水) 13時～15時(受け付けは12時50分まで)
ところ 教育・福祉センター
対象 1歳から1歳6カ月までの子どもと親
料金 無料
定員 30組 申し込み順
持ち物 母子健康手帳、乳幼児用歯ブラシ
申し込み・詳細 12月8日(火)までに 健康支援課 ☎(32)6411

歯の健康まつり
「8020表彰」
80歳以上(昭和4年11月13日までに生まれた方)で20本以上の歯を持つ方を表彰します。該当する方は、11月13日(金)までに苫小牧歯科医師会会員の

検定に合格した者に与えられる称号です。
市は「技能士重用制度」を定め、公共事業でその活用を積極的に推奨しています。各種の建設工事で技能士を活用しましょう
詳細 工業労政課 ☎(32)6436



11月は建設雇用改善
推進月間
建設労働者の能力開発や雇用の管理の改善などに対する各種助成制度があります。これらの制度を積極的に活用し、労働者の雇用改善の促進に取り組みしましょう
詳細 苫小牧公共職業安定所 ☎(32)5221

11月の自動車免許講習

Table with columns for time (10時, 13時30分, 15時30分) and dates (2日, 4日, 6日, 11日, 13日, 17日, 19日, 20日, 24日, 25日, 27日, 30日, 12日, 16日, 26日, 10日, 10日, 12日, 18日, 26日, 4日). Includes sections for 優良講習, 一般講習, 違反者講習, and 初回更新者講習.

苫小牧浴場組合活性化事業
保護者同伴で小学生以下2人の入浴が無料
とき ●親子ふれあいデー 毎週土曜日 ●道民家庭の日 毎月第3日曜日
協賛店にあるパンフレット、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.ikuseikyoo.jp/ りんご湯
身体を温める効果のあるりんごを浮かべたお風呂
とき 11月8日(日)
ところ 苫小牧浴場組合加盟8浴場
詳細 環境生活課 ☎(32)6333

市道の冬期間通行止めなどのお知らせ

Table with columns for route name (e.g., 市道樽前観光道線, 市道モーラップ1号線), area (全線), and period (12月1日(火)～平成22年5月31日(月)). Includes a section for '除雪をしない路線'.

11月の水道当番業者

Table with columns for date (日), company (業者), and phone number (電話番号). Lists companies like 日栄工業, 大谷産業, etc.

暮らし
夜間通行規制のお知らせ
緑ヶ丘公園展望台駐車場進入路の夜間通行規制
11月4日(水)から平成22年3月31日(水)までの期間は、展望台への進入路ゲートを18時から翌朝10時まで閉鎖し、通行を規制します。なお、日中でも進入路が降雪および路面凍結した場合は、ゲートを閉鎖することがありますので、ゲート向かいのトイレ付近の駐車場を利用してください
市道緑ヶ丘公園通の夜間通行規制
11月4日(水)から平成22年3月31日(水)までの期間は、18時から翌朝7時までゲートを閉鎖し、通行を規制します

冬の交通安全運動

詳細 安全安心生活課 ☎32-6287
とき 11月12日(木)～21日(土)
運動の重点項目
●夕暮れ時の歩行者と自転車の交通事故防止
●凍結路面などのスリップ事故の防止
●交差点の交通事故防止
●高齢者の交通事故防止
●飲酒運転の根絶

緑地公園課 ☎(32)6407
長期駐車自転車は引き取りを
駅周辺などの長期駐車自転車を保管しています。心当たりがある方はご連絡ください
回収場所・台数 苫小牧駅北 37台、青葉駅南 2台、青葉駅北 4台、糸井駅北 14台、錦岡駅 35台、沼ノ端駅北 1台、沼ノ端駅南 19台
保管期間 12月24日(木)まで
返還方法・詳細 所定の用紙で 道路維持課 ☎(32)6491
技能士は、国の技能と知識の

広告

広告