



健康

生活習慣病予防料理 教室の開催

肥満防止の料理を作る
とき 3月18日(水) 10時~13時

ところ 女性センター

料金 無料

定員 30人 申し込み順(定員を超えた場合は、国民健康保険加入者を優先)

申し込み・詳細 3月9日(月)から(土・日曜日を除く)直接または電話で 国保課

健康カレンダー 配布のお知らせ

4月上旬に健康管理課の事業日程、各種健診・予防接種に



健康

定額給付金室を設置しました

詳細 定額給付金室(市役所3階) 84-4051 FAX32 6210

市民への生活支援と地域の経済対策を目的に、定額給付金の給付準備を進めています。給付日などの詳細については、決まり次第お知らせします

定額給付金事業の概要

給付対象者 平成21年2月1日(基準日)に苫小牧市の住民基本台帳に登録されている方、または外国人登録原票に登録されている方
給付金額 給付対象者1人につき12,000円
申請方法 市から申請書類を送付しますので、必要事項を記入し返送してください。申請は、給付対象者世帯の世帯主(外国人登録者は各給付対象者)とします
給付方法 口座振込みにより支給することを原則とします

「振り込め詐欺」にご注意ください

- 市が定額給付金のために、手数料などの振り込みを求めるとは絶対にありません
市がATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対にありません



ついて掲載した平成21年度「わが家の健康カレンダー」を全戸に配布します。健康づくりや子育てに関するコラムもありますので、活用してください
詳細 健康管理課 32)6407



40歳からの栄養相談 体脂肪・筋肉量・血圧測定、メタボを予防する食生活のポイント・カロリー計算などの栄養相談
とき 3月11日(水) 9時30分~11時30分
申し込み・ところ・詳細 3月10日(火)までに 健康管理課 32)6410



暮らし

選挙人名簿を縦覧

選挙人名簿 平成21年3月1日現在、新たに選挙人名簿に登録された方の氏名、住所、生年月日を記載したもの
在外選挙人名簿 平成21年3月1日現在、新たに在外選挙人名簿に登録された方の氏名、経由領事官の名称、最終住所

生年月日を記載したものを

とき 3月3日(火)~7日(土)
いづれも8時30分~17時
ところ・詳細 選挙管理委員会事務局(市役所7階) 32)6774
土曜日は庁舎東側の夜間出入口をご利用ください

市有地・保留地の譲渡 あつせん希望業者は申請を

平成21・22年度に市有地・保留地の売却に伴う譲渡あつせんを希望する業者は、資格審査の申請をしてください
対象 21年1月1日現在営業年数が1年以上で、次の1~3のいずれかに該当する業者
1 本市に本・支店がある宅地建物取引業者
2 金融機関が出資する宅地建物取引業者

信託銀行

申請書 管財課ホームページからダウンロード http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kanzai/index.htm
受け付け・詳細 3月2日(月)~19日(木) 土・日曜日除く
いづれも9時~17時 管財課 32)6234

胆振支庁が移転します

3月23日(月)に、胆振支庁および室蘭土木現業所、胆振教育局、胆振地区水産技術普及指導所が移転します
移転先 室蘭市海岸町1-4
1 むろらん広域センタービル 0143(24)9900(総合案内) 直通の電話番号には変更がありません
詳細 胆振支庁総務課 143(24)9560

苫小牧浴場組合活性化事業



かんぎつ湯 かんぎつ類の果物を浮かべたお風呂
とき 3月8日(日)
ところ 苫小牧浴場組合加盟9浴場
詳細 環境生活課 32)6333

国民年金のお知らせ

前納割引制度をご利用下さい
1年度分または6カ月分の年金保険料をまとめて納める前納制度を利用すると、割引引きになりお得です。4月に発行される納付書に前納用の納付書が付いていますのでご利用ください。また、申し込み

高丘第一霊園の使用者募集



料金 ●4㎡ 23万2千円(使用料18万4千円、管理料4万8千円) ●6㎡ 34万8千円(使用料27万6千円、管理料7万2千円)
詳細 環境生活課 32)6333

4月の自動車免許講習

Table with columns for time slots (10時, 13時30分, 15時30分) and dates for different types of driving school courses (優良講習, 一般講習, 違反者講習, 初回更新者講習).

3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 (日), company name (業者), and phone number (電話番号).

詳細 水道修理センター 31-4747

