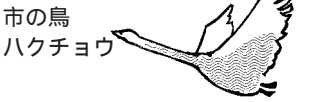


1月 January 市からの お知らせ



市の鳥 ハクチョウ



健康

駅前健康相談

保健師や栄養士による体脂肪・筋肉量・血圧・血流測定、保健指導、栄養相談



40代からの栄養相談
栄養士による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、体脂肪・筋肉量・血圧測定

子ども向け 育見向け 高齢者向け 障がい者向け 事業者向け
11時30分、21日(水) 13時30分、16日(土)
健康管理課(市役所2階)
対象 40歳以上の方
料金 無料
申し込み・詳細 いずれも開催日の前日までに健康管理課(32)6410

肝がん検診

問診、採血、腹部エコー、肝臓専門医による療養相談
とき 2月15日(日) 9時~14時

対象 B型・C型肝炎ウイルスを持つている方
病の方 肝臓病になったことがある方
輸血や血液製剤を使用したことがある方
肝臓病の家族がいたことがある方
料金 6千円
定員 50人 申し込み順
申し込み・詳細 1月13日(火)から2月4日(水)(土・日曜日を除く)までに肝がん検診団事務局(札幌緑愛病院内)留守番電話の場合は、日中連絡可能な電話番号と氏名を録音ください
詳細 肝がん検診団事務局 011(35)1008 市健康管理課 (32)6410



暮らし

せき・くしゃみをしているあなたへ

インフルエンザや風邪などは、せきやくしゃみなどによるしぶきを吸い込むことにより感染し、1回に放出される病原体は1万~10万個で、しぶきの届く範囲も1~2mにおよぶといわれています。インフルエンザなどの呼吸器感染症を他の人にうつさないために、下記のエチケットを守りましょう

- せき・くしゃみのあるときはマスクをする
せき・くしゃみのときはティッシュやハンカチで口と鼻を覆う
せき・くしゃみを手で覆ったら、石けんで丁寧に洗い流す
感染防止のため、手洗いやうがいをお願いします

医療費の払い戻し請求をご存じですか

「重度心身障害者医療」と「ひとり親家庭等医療」の受給者証をお持ちの方で、医療機関で支払った自己負担額が、次の1カ月の自己負担限度額を超えた場合、請求により超えた分が支払われます(請求できる期間は、最高2年間です)
1カ月の自己負担限度額
外来限度額 1万2千円
入院および世帯限度額 4万4千円
同一世帯で同一医療費助成制度に該当している方が複数いる場合は、それぞれの外来・入院の自己負担額を合算し、合計額の「入院および世帯限度額」を超えた分が支払われます
対象外の例
●ベッド代など
●保険外診療にかかわる費用
●入院時の食事にかかわる費用
●介護保険の自己負担金
●初診時一部負担金など
請求に必要なもの
●領収書(受診者名・診療点数の記載があるもの)
●医療費受給者証
●健康保険証、印鑑(朱肉を使用するもの)
●本人の振込先金融機関の口座(未成年の場合は保護者)
請求場所・詳細 医療助成課 (32)6416

21年度新入学児童・生徒に入学通知書を送ります

教育委員会は、4月に小学校に入学するお子さんごいる家庭へ、1月下旬に入学通知書を送ります。市内に住んでいても、住民登録や住所変更の届け出を済ませていない家庭には、届かない場合がありますので、住民課または勇弘・のぞみ出張所で異動の届け出をしてください。また、指定の学校に入学しない方は、合格通知書などを添えて教育委員会学校教育課へ届け出てください。なお、事前に説明会や入学式の日程を知りたい場合はお問い合わせください

に生まれた子ども
●中学校平成8年4月2日から9年4月1日までに生まれた子ども
詳細 学校教育課 (32)6742

苫小牧の認定特産品を募集します

苫小牧の特産品(菓子類、農水産品、加工品など)を全国に発信するパンフレットに掲載する商品を募集します。2月下旬に審査し、苫小牧の特産品として原則1年間(次回審査会開催まで)認定します
対象商品 苫小牧にゆかりがあり、一定の販売実績がある商品(1社5品目まで)
申し込み・詳細 所定の申込書に必要事項を記入し、1月20日(火)(必着)までに 商業観

木造住宅の耐震診断を実施

光課(egaog6階) (32)6448
とき 2月2日(月)
対象 木造在来工法の住宅で、述べ床面積が500㎡以下、2階建て以下の専用住宅の所有者
内容 平面図など関係資料を持参いただき、聞き取り調査を実施。3週間をめどに耐震診断の結果を通知します
料金 無料
申し込み・詳細 事前申し込み必要(電話可) 建築指導課(市役所4階) (32)6522

厳冬の釣りに伴う事故防止について

厳冬期に釣りをを行う際は、海への転落などの生命にかかわる危険な事故が発生しやすくなります。事故を未然に防止するため、次のことに注意しましょう
安全に楽しむために
●単独行動はできるだけ避ける
●目的地の気象を事前に確かめておく
●釣り場では、左右や後ろの人に十分注意する
●救命胴衣は常時着用する
●携行品には命綱、呼び子笛、懐中電灯、非常食、救急薬も加えておく
●車やテントの中で暖を取る場合は、一酸化炭素中毒とならないように換気を十分行う
詳細 農業水産課 (32)6453

2月の自動車免許講習

Table with columns for date, time, and location for driving license training sessions.

1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 listing water utility companies and their contact information for each day of the month.

東 = 支笏湖通りの東側の地域 西 = 支笏湖通りの西側の地域
詳細 水道修理センター (31)4747

