

の子どもとその父親(母親も参加可)

内 保育士による子どもとの遊び方、先輩パパの講話、参加者交流

定 20組 申し込み順
 持 バスタオル、ミルク、おむつ、父子健康手帳

所 申 11月10日(金)までに 住吉
 コミセン TEL (35) 1080
 詳 健康支援課 TEL (32) 6411

骨・コツ教室

日 内 11月13日(月) 骨密度測定、骨についての講話、20日(月) 骨を丈夫にするための食事のコツ(試食つき)、27日(月) 運動実技 いずれも13時30分～15時 計3回

対 40～70歳 運動制限のない方(骨粗しょう症で治療中および経過観察中の方は不可)

¥ 100円 ※20日納入
 定 12人 申し込み順

所 申 11月1日(水)～実施日の前日に 保健センター TEL (35) 2800
 詳 健康支援課 TEL (32) 6407

がん患者交流サロン

日 ① 11月2日(木) ② 11月14日(火) 13時30分～15時

所 ① 市立病院 ② 王子総合病

院 直接会場へ
 対 市内在住のがん患者またはその家族の方

内 ① 日常生活と運動 ② 痛みを上手に伝えるには
 詳 健康支援課 TEL (32) 6407

こころの健康

講演会「自殺したらあかん！」



日 11月30日(木) 14時30分～16時30分

所 市民会館
 対 こころの健康や自殺予防に興味のある方

内 NPO法人「心に響く文集・編集局」茂幸雄氏による、こころの悩みを抱える人の叫び声や自死遺族者の訴えなどについての講演

定 20人 申し込み順
 申 詳 11月6日(月)～24日(金)に電話で 健康支援課 TEL (32) 6410



暮らし

糸井清掃センターでのごみの受け入れ終了について

11月の自動車運転免許講習

講習区分	講習時間	11月	
		日	月
優良講習	10:30～11:00	1日(水)	17日(金)
		6日(月)	21日(火)
		8日(水)	24日(金)
		13日(月)	29日(水)
		14日(火)	30日(木)
		16日(木)	
一般講習	13:30～14:00	7日(火)	20日(月)
		9日(木)	28日(火)
		15日(水)	28日(火)
	15:30～16:00	2日(木)	20日(月)
		7日(火)	22日(水)
		9日(木)	27日(月)
違反講習	13:30～14:30	1日(水)	21日(火)
		2日(木)	15日(水)
		8日(水)	16日(木)
	13:30～15:30	10日(金)	17日(金)
		13日(月)	29日(水)
		13日(月)	29日(水)
初回講習	13:00～15:00*	9日(木)	23日(木)
		6日(月)	24日(金)
初回講習	13:30～15:30	6日(月)	24日(金)
		14日(火)	

所 交通安全センター ※は苫小牧中野自動車学校
 詳 苫小牧警察署 TEL (35) 0110
 HP (<http://www.tomakomai-syo.police.pref.hokkaido.lg.jp/>)

国民年金保険料の年末調整・確定申告

年末調整や確定申告を行うときに、平成29年中に納付した国民年金保険料について、社

糸井清掃センターは平成30年3月31日をもって休廃炉となります

受入終了日時 事業系ごみ 平成30年1月13日(土)まで、家庭持込ごみ 平成30年3月31日(土)まで いずれも燃やせるごみのみ 8時～19時 ※日曜日、1月1日、2日は休業
 詳 糸井清掃センター TEL (74) 2920

会保険料控除を受けるためには、「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」が必要です。1月～9月に納付した方には11月上旬に、10月～12月に初めて納付した方には平成30年2月上旬に日本年金機構から送付されます ※家族の保険料も控除の対象
 問 合わせ ねんきん加入者ダイヤル TEL 0570(003)004 I P 電話の方 TEL (03) 663012525
 詳 苫小牧年金事務所 TEL (36) 6135 市国保課 TEL (32) 6429

広告