

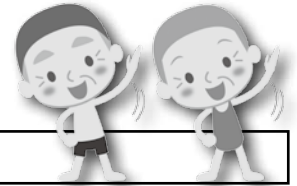
水中運動教室参加者募集

	介護予防水中運動教室		生活習慣病予防水中運動教室	
	基礎コース	運動コース	水中運動	調理実習
日程	9月28日、10月5日・12日・19日・26日、11月2日・9日・16日／木曜日		9月30日(土)	
時間	午前10時30分	午後2時15分	午後6時45分	午前10時30分
対象	65歳以上の方で全日程参加できる方(要支援・要介護認定の方を除く)		30歳以上64歳以下の方で全日程参加できる方	男女問わず料理に興味がある方
内容	水中運動、健康講話、体力測定ほか	水中運動	水中運動、健康講話、体力測定ほか	腸内環境を整える食物繊維が豊富な料理
定員	16人(過去、参加1回以下の方優先)	16人(定員を超えた場合は抽選となります)	16人(過去、参加1回以下の方優先)	20人(生活習慣病予防水中運動教室参加の方優先)
バス送迎	あり(希望者)	なし		
場所	三笠天然温泉太古の湯			ふれあい健康センター
参加料	4,400円※1コース料金となります。			500円
持ち物	水着、参加資格証明書など			エプロン、ハンカチなど
申込方法	9月8日(金)～13日(水)までに、電話または直接窓口でお申し込みください。			

※介護予防水中運動教室の申し込みは、どちらかのコースとなります。

※運動後、温泉も利用できます。

※男性の方の参加もお待ちしています。



【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係 ☎③2010

9月21日～30日

秋の全国交通安全運動

高齢者や子供を見掛けたら徐行をするなど、安全運転に努めましょう。

【街頭啓発】いずれも午前11時

日程	場所
21日(木)	唐松駐在所前
22日(金)	旧巴ハイヤー前
23日(土)	幌内駐在所前
25日(月)	つぼ八三笠店横(※)
26日(火)	幾春別消防センター横
27日(水)	竹次ふとん店横
30日(土)	岡山駐在所前

※つぼ八三笠店横では、藤幼稚園の園児が手作りメッセージカードと三笠高校生の手作りクッキーをドライバーに手渡し、交通安全を呼びかけます。

※雨天で中止の場合は愛の鐘でお知らせします。



【問合せ先】生活安全センター交通防災係 ☎②7777

南空知ふるさと市町村圏組合

南空知再発見バスツアー参加者募集!

秋のアルテピアッツァ紅葉&三笠市立博物館バスツアー

開催日	10月19日(木)
開催地	三笠市・美唄市
内容	アルテピアッツァ美唄、郷土資料館、アンテナショップPiPa、三笠市立博物館、太古の湯
定員	15人
参加料	大人2,500円、子供1,290円(食事+入浴)
持ち物	バスタオル、タオル
集合場所・出発時間	市民会館前・午前9時20分
申込方法	9月4日(月)から8日(金)の午前8時30分から午後5時までに電話でお申し込みください。
申込・問合せ先	企画調整課企画係 ☎②3182



特定健康診査・がん検診のお知らせ

健康な生活を送るため年1回の検診を受けましょう

9、10月は「北海道がん征圧・がん検診受診促進月間」です。病気の早期発見・早期治療のため6、7月に受診できなかった方は、ぜひこの機会に受診して健康のチェックをしましょう。

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券、肝炎ウイルス検診無料受診票をお持ちの方は無料で検査を受けられます。※有効期限…平成30年2月28日



【申込期間】9月1日(金)～7日(木) 【受付時間】午前8時30分～午後5時

【申込方法】電話または直接窓口でお申し込みください。※定員になり次第締め切ります。

次の方は半額または無料になりますので
申込時に必ずお申し出ください。

【半額になる方】


▶ 三笠市国民健康保険加入者

【無料になる方】

▶ 昭和23年3月31日以前に生まれた方

▶ 生活保護世帯、市民税非課税世帯の方

検診項目	料金	
特定健康診査	1,900円	
胃がん検診	2,600円	
肺がん(結核)検診	800円	
大腸がん検診	900円	
子宮頸がん検診	2,600円	
乳がん検診	50歳未満	3,300円
	50歳以上	2,800円
肝炎ウイルス検診	1,000円	
エキノコックス症検診	500円	

日時	9月14日(木)	10月5日(木)
場所	ふれあい健康センター	札幌がん検診センター
受付時間	①午前6時30分～7時 ②午前7時30分～8時 ③午前8時30分～9時	午前7時15分～30分 ※ふれあい健康センターで受け付けを行い、札幌がん検診センターまで無料バスで送迎します。
検診項目	<ul style="list-style-type: none"> 胃がん検診 肺がん(結核)検診 大腸がん検診 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査 胃がん検診 肺がん(結核)検診 大腸がん検診 子宮頸がん検診 子宮エコー検査 乳がん検診 肝炎ウイルス検診 エキノコックス症検診

【申込・問合せ先】ふれあい健康センター健康係 ☎③2010

9月1日は「防災の日」

8月30日から9月5日は「防災週間」です！

近年、日本各地で台風や大雨による被害が相次いで発生しています。昨年8月には北海道でも3つの台風が上陸し、甚大な被害をもたらしました。

災害はいつ起こるか分からないので、テレビやラジオなどの気象情報に注意し、早めの対策を行ってください。



大雨に注意	避難情報に注意	足元に注意	屋外に避難できないとき
大雨が降ると河川の氾濫や住宅浸水の危険性が高くなります。また、短時間に降る豪雨などには十分注意し、川などの様子を見に行くのはやめましょう。	避難勧告などの情報は、愛の鐘や車両広報で皆さんにお知らせします。情報が発令されたときは、速やかに避難をお願いします。	冠水した道路では、道路の段差や側溝、マンホールなどがあるので、やむを得ず通行するときは、長い棒で確認しながら歩きましょう。	氾濫が発生したときは、屋外に避難することが危険となる場合があります。建物の2階以上へ避難しましょう。

【問合せ先】生活安全センター交通防災係 ☎②7777