

地域の健康のために活動する『食生活改善推進員』になりませんか？

食生活改善推進員とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して上ノ国町の健康づくりをサポートするボランティアです。この度、新たに食生活改善推進員になってみたいという方を対象に、養成講座を開催いたします。

この養成講座では、食生活改善推進員になるために栄養の基礎知識や調理実習、運動と食事の関係など、全9回の講座を通して食について学び、養成講座修了後は、食生活改善推進員の一員として活動していくこととなりますので、ご興味のある方はお申込みのうえ、ぜひご参加ください。

■開催場所 健康づくりセンター

■対象者

町内在住で全講座に参加できる方

■定員 25名

※全日程の参加をお願いしておりますが、やむを得ず参加できない日については補習講座を予定しております。

■講座開催日程

1回目	8月29日(火)	10時～12時	開校式・生活習慣病について
2回目	9月4日(月)	10時～12時	コミュニケーションについて
3回目	9月19日(火)	10時～12時	食品添加物などについて
4回目	10月3日(火)	10時～12時	食事バランスについて
5回目	10月13日(金)	10時～14時	調理実習
6回目	10月25日(水)	18時30分～20時30分	運動
7回目	11月1日(水)	10時～14時	調理実習
8回目	11月16日(木)	18時30分～20時30分	運動
9回目	11月30日(木)	10時～12時	修了式

■申込・お問い合わせ

保健福祉課 (☎55・4460)

特設行政相談所の開設

国や公共団体などが行っている仕事やその手続き、サービスについて困っていること、納得できないこと、こうしてほしいなど、住民の皆さんから苦情や意見・要望などをお聞きするため、特設行政相談所を開設いたしますので、お気軽においでください。

- 日程 7月5日(水)
- 時間 13時～15時
- 場所 役場2階 研修室
- 主催 行政相談員 明上廣男



相談は無料で秘密は守られますので、どうぞお気軽においでください。

事業主さん

安全・有利・手軽な
国の退職金制度を活用しませんか。

詳しくは
ホームページをご覧ください。

中退共 検索

国の制度だから安心
掛金の一部を国が助成します。

掛金は全額非課税
手数料もかかりません。

社外積立で管理も簡単
退職金試算額などをお知らせします。

(独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211



■お問い合わせ
上ノ国町共同募金委員会
(社会福祉協議会内)
☎55・4016
<http://www.shakyo.or.jp/hp/49/>

「エゾ地の火まつり」のゆるキャラ「カミゴン」と共同募金の「赤い羽根共同募金」がコラボレーションしたバッジが今年もできあがりしました。

このバッジは、道の駅もんじゅやエゾ地の火まつり、産業まつりの会場などで赤い羽根募金に500円募金していただくと、「募金への感謝」としてプレゼントされます。

募金額は全て赤い羽根へと寄付されますので、是非ご協力をお願いします。

★有料広告

医療法人社団 陵仁会

【診療科目】産科・婦人科 **小児科隣接**

えんどう桔梗 マタニティクリニック

産科・最新4D超音波・婦人科他(産前・産後の教室も充実)

【診療時間】 日(第2・4) 月 火 水 木 金 土

午前(9:00~12:00)	●	●	●	●	●	●
午後(14:30~18:00)	休診	●	●	●	●	休診

休 診 日曜(第1・3・5)・祝祭日

女性医師 無痛分娩 7月の日曜診療は、9日と23日になります。

里帰り分娩 4D超音波外来 産後ケア入院 入院設備完備

初診の方でもPC携帯、スマートフォンから24時間外来事前受付、分娩希望受付可。
問診票ダウンロード可。予約なしの来院也可。
ホームページ内のメールフォームからの質問は24時間可。電話問い合わせ可(診療時間内)。(桔梗駅前通り中の沢小学校前)

函館市桔梗5丁目7-15 **TEL(0138)47-3001**

至函館駅 至七飯町