シニアのための 生活習慣病予防セミナー

■知っておこう！「血糖」のこと、 高血糖の先は糖尿病

最近、血糖値が気になってきた。健診で血糖値が高めと言われた。今後のために血糖値を上げない予防をしたい！そんな疑問にお答えするセミナーです。

終了後、健康相談や栄養相談を行います。シニア世代以外の方も参加できます。

ぜひ、お気軽に申込みください。

○日時 6月26日(月)
10時～11時

○場所 保健センター2階

○内容

「あなたは大丈夫？食後高血糖」
「血糖値を上げない食べ方をマスターしよう」

○申込・問い合わせ

保健センター ☎65-2131

奈井江町民ギャラリー 出展者募集

奈井江町民ギャラリーで日頃の活動の成果を発表してみませんか？

書道や絵画、手工芸品などの作品の一般出品者を募集しています。

個人でもグループでも参加できますので、お気軽にお申込みください。

○展示期間

9月1日(金)～9月24日(日)

○会場 公民館1階ロビー

○申込締切 8月25日(金)

○問い合わせ 教育委員会文化振興係 ☎65-5311

公民館講座おとなのケン ハモクラブ参加者募集中

昔、学校で使った鍵盤ハーモニカ。大人になった今だからこそ、もっと楽しめます！みんなで楽しく演奏しませんか？

楽譜が読めなくても大丈夫！小学生以上から参加募集中です！

鍵盤ハーモニカをお持ちではな

い方はご相談下さい。

○期間 (全8回)

7月11日(火)、25日(火)、
8月8日(火)、22日(火)、
9月12日(火)、26日(火)、
10月17日(火)、24日(火)

○時間 18時～19時(レッスン)
19時～20時

(自主練習：希望者のみ)

○場所 文化ホール 練習室

○講師 ケンハモ認定講師

山中敦子氏

○参加料 無料

(吸い口を用意する場合は実費のみ負担。600円程度)

○募集人員 10名程度

○申込締切 6月30日(金)

○申込 教育委員会文化振興係

☎65-5311

北海道障害者職業能力 開発校 10月生募集

○対象者 身体障がい、精神障がい、発達障がいがある方

○訓練科目 建築デザイン科

○願書受付期間

7月24日(月)～8月22日(火)

○選考試験日 9月5日(火)

○選考場所

北海道障害者職業能力開発校
砂川市焼山60番地

○試験内容 数学、国語、面接

○問い合わせ

北海道障害者職業能力開発校
☎52-2774

FAX 52-9117

または最寄りのハローワーク

税務職員募集

札幌国税局では、国税局や税務署において、税のスペシャリストとして活躍する税務職員を募集しています。

○受験資格

(1)令和5年度4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者

運転免許更新時講習

■優良運転者(30分)

○日時 7月20日(木) 18時～

○場所 文化ホール

※事前に警察署で更新手続きと受講予約が必要です。

(2)令和6年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者

○申込受付期間

(インターネット申込)

6月19日(月)9時～28日(水)
(受信有効)

・申込専用アドレス

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

※インターネット申込ができない場合

受検を希望する第1次試験地を所轄する国税局にお問い合わせください。

○第1次試験

【基礎能力試験、適性試験、作文試験】

9月3日(日)

○第1次試験合格者発表日

10月5日(木)

○第2次試験

【人物試験、身体検査】

10月11日(水)～20日(金)
のうち指定する日

○最終合格者発表 11月14日(火)

○問い合わせ

札幌国税局人事第2課採用担当
☎011-231-5011(内線2315)

またはお近くの税務署総務課

新卒求人は ハローワークへ申し込みを

令和6年3月新規学校卒業者(中学・高校)の求人は、6月1日から受付開始、7月1日から順次公開します。

新規学校卒業者の多くは地元での就職を希望していますが、ここ数年は就職活動が早期化しており、希望職種の求人公開が遅れると進学や地元を離れての就職に進路を変更するケースがみられます。

早期に採用計画を立て、ハローワークへ求人申込みされますようお願いいたします。

○問い合わせ ハローワーク砂川学卒担当 ☎54-3147

7 月 行 事 予 定

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
内科 岸本内科消化器 科クリニック ☎ 66 - 2001 歯科(滝川市) 若葉台病院 ☎ 75 - 2266	家族介護を語 るう会(保セ) 13時~15時 対象:町民		行政相談・心配 ごと相談(文ホ) 10時~12時 移動図書 (みなクル) 13時30分~	ひまわりクラブ (みなクル) 9時30分~ 対象:65歳以 上の町民	【毎週水曜日】 健康運動フロア(保健センター) 対象:20歳以上の町民 時間:9時30分~16時30分		
9	10	11	12	13	14	15	
内科 町立国保病院 歯科(妹背牛町) 定岡歯科医院 ☎(0164) 32 - 4118	☆北町児童館 水鉄砲で遊ぼう 7月1日(土)~31日(月) ☆子育て支援センター七夕飾り 7月1日(土)~31日(月)			1.6歳、3歳 児健診・フッ 素塗布(保セ) 受付:12時30分 ~13時 移動図書 (北町児童館・ はぐくみ) 13時30分~	移動図書 (健寿苑・や すらぎの家・ ごきげん奈井 江) 13時30分~		
16	17	18	19	20	21	22	
内科 町立国保病院 歯科(砂川市) さとう歯科医 院 ☎ 53 - 3710	内科 町立国保病院		無料弁護士相 談(文ホ) 13時30分~ 15時30分 移動図書 (みなクル) 13時30分~	ベビースクール(子セ) 13時~14時30分 対象:2ヶ月~ 1歳未満児			
23	24	25	26	27	28	29	
内科 町立国保病院 歯科(芦別市) おおさき歯科 ☎(0124) 23 - 0648		なかよし広場 (子セ) 10時30分~ 11時30分		シニアヨガ教 室(保セ) 【要予約】 対象:40歳以 上の町民 ① 10時~10時 50分 ② 11時10分~ 12時	移動図書 (向ヶ丘生活 館) 10時~		
30	31	マイナンバーカード 夜間・休日窓口 ☆夜間窓口(前日まで要予約) 毎週木曜日19時まで ☆休日窓口(予約は不要) 7月8日(土) 7月22日(土) 8時30分から12時まで 町民生活課戸籍係 65 - 2113			(役)役場代表 ☎ 65 - 2111 (図)図書館・公民館 ☎ 65 - 5311 (文ホ)文化ホール ☎ 65 - 6066 (保セ)保健センター ☎ 65 - 2131 (病)国保病院 ☎ 65 - 2221 (子セ)子育て支援センター ☎ 74 - 6117 みなクル ☎ 74 - 5574		