

## 勤労青少年ホーム

### 各種講座生徒を募集

対象 市内在住、または市内に勤務する  
15～30歳の人

募集期間 3月2日(日)～31日(月)  
(火・祝日は除く)

申し込み先 勤労青少年ホーム  
(吉成三丁目・24 1702)

教室名	開催期間	時間	定員	費用
書道	4月14日～3月15日 毎週月曜日(40回)	午後6時30分～ 8時30分	15人	教材費が必要
茶道	4月18日～2月20日 毎週金曜日(40回)	午後6時30分～ 8時30分	15人	教材費が必要
華道	4月17日～9月18日 毎週木曜日(20回)	午後6時～8時	20人	教材費が必要
エアロ ビクス	4月17日～9月18日 毎週木曜日(20回)	午後6時30分～ 8時30分	20人	無料
テニス	4月18日～6月20日 毎週金曜日(10回)	午後6時30分～ 8時30分	15人	1,700円
パソコン (基礎)	4月16日～6月18日 毎週水曜日(10回)	午後6時30分～ 8時30分	12人	教材費が必要

## 国民健康保険証の更新は、 3月10日から

国民健康保険の被保険者証と退職被保険者証の有効期限は3月31日までです。保険証を持参し更新手続きを行ってください。なお、70歳以上の人の高齢受給者証は7月31日まで有効ですので、今回更新の必要はありません。

とき 3月10日(月)～16日(日)  
24日(月)～27日(木)  
午前8時30分～午後5時

ところ 市民会館大会議室

問い合わせ先 保険年金課(20 3203)



## 市立病院からのお知らせ 病院機能評価に合格しました

1月20日、日本医療機能評価機構より、患者のニーズを踏まえた質の高い医療を効率的に提供している病院として認定されました。今後もみなさんに「信頼される病院」「心温まる病院」を目指し努力を重ねていきます。



問い合わせ先 市立病院総務課(37 1522)

## 真教寺公園からのお知らせ

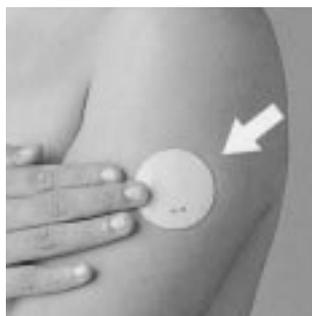
真教寺公園サル舎老朽化による建替え工事のため、4月末ごろまで、サル11頭を大阪府茨木市の「ふれあいの里動物村」へ預けています。帰ってくるまで待ってネ。ウッキッキ...



問い合わせ先 公園街路課(20 3287)



ニコチンガム



ニコチンパッチ

タバコ以外でニコチンを補いつつ、やめていく

- ・ニコチンパッチ
- ・ニコチンガム

注1 各自のニコチン依存度によって使用量や使用期間などが異なります。タバコ代程度の費用が必要です。

ニコチン依存には...

タバコの止め方教えます

行動に伴う習慣には...

自分の習慣を理解し、行動を変える。

タバコがほしくなる例

- ・仕事が忙しいとき
- ・食事のあと
- ・お酒を飲んでいるとき

こんなときの対応例

- ・深呼吸する
- ・軽い柔軟体操をする
- ・お茶やコーヒーを飲む

など

医師による禁煙相談

とき 月・火・木・金曜日  
午前9時～午後4時  
(予約が必要です)  
ところ 保健センター(さざんか会館内)  
費用 無料  
予約受付 午前9時～午後4時  
土日祝日は除く  
申し込み先 健康対策課  
(20 3194)