ミス・バレンタインの

10月17日~10月23日

ちゃんと



おびつじ座 $3.21 \sim 4.19$

停滞していた物事が動き出 すタイミングです。気持ち が前向きになるような新た な出会いがありそうです。

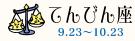
★ 訪問者

★ キツネ色

いた 区座 $6.22 \sim 7.22$

忙しい毎日でも心を落ち着 かせる時間を作りましょ う。少し立ち止まることで 新たな気付きがあります。

★ コテージ・古民家 ★ ブラウン



あなたの魅力が輝き、注目 されるチャンスがありそ う。おしゃれをして外出す ると、ときめく出会いがあ りそうです。

★ 美容室

★白



他の人と比べず、あなたが やるべきことを地道に続け ることで運気も開けます。 コツコツ努力を積み重ねる ことが大切です。

★ 持続力

★ グレ-

おうし座 $4.20 \sim 5.20$

今の暮らしや体調を見直す ことが求められています。 不調を感じたら無理せず休 養したり手当てしましょ

★ 定期検診 ★ アイボリー

かし し 座

 $7.23 \sim 8.22$

身近な人の心の変化に寄り 添うことが求められていま す。何か問題を抱えている 人は良い情報が得られる時

★ 先生・師匠 ★ アメジスト色

されるり座 $10.24 \sim 11.22$

何か無理をしていません か?自分自身をもっと大切 にしましょう。疲れを感じ たら無理せず休むことを心 がけて。

🛨 リラックス 🛨 ピンク

⋒みずがめ座 1.20~2.18

尊敬する人から話を聞いた り受け取るものがある時で す。気になる人や場所を訪 ねるとうれしいことがあり

★ 目上の人・先輩 ★ チョコレートブラウン

※がたご座 $5.21 \sim 6.21$

ラッキーカラー

小さな喜びを見つけること で心豊かに過ごせます。い つもより少しわがままに なって、好きなことを追求 しましょう。

★趣味・特技 ★マゼンタ

おとめ座 8.23~9.22

五感が冴え、欲しいものに 出合える時です。秋から冬 に必要なファッションアイ テムをそろえるのもおすす

★セレクトショップ ★銀杏色

そし 6 座 11.23~12.21

夢や目標を共有する人との 出会いがありそうです。利 益を目的にしない協力し合 える仲間が希望をもたらし

★ボランティア ★ミントグリーン



あなたの魅力が輝き注目さ れるチャンスが増えそうで す。与えることで、大切な ものを受け取る出来事があ りそうです。

★贈り物

★パンプキンイエロー

転ばない工夫で介護予防 ~自宅でできる転倒予防のポイント~

実は、転倒事故の約半分は住み慣れた自宅の中で起きています。「ちょっと つまずいた」「滑りそうになった」 — そんな経験はありませんか? 年齢を重ねると筋力や骨の強さが少しずつ低下し、転んだときに骨折しや すくなります。骨折がきっかけで寝たきりになることも少なくありません。 でも、ちょっとした工夫や習慣で転倒は防げます。

自宅でできる転倒予防の工夫

1.体を動かす習慣をもつ

ウォーキングや軽い体操など、自分に合った運動を続けることで、筋力や バランス感覚を保つ。

2. 水まわりをすべりにくくする

浴室・脱衣所にすべり止めマットを敷き、濡れた床はすぐに拭く。

3. 寝起き・夜間はあわてない

ベッドや布団から起き上がるときは、明かりをつけ てゆっくり動く習慣を。

4. 段差や階段は安全に

手すりやすべり止めを設置して、安心して昇り降り できる環境に。

5.部屋をすっきり整理

電源コードや物は片づけ、つまずきの原因をなくす。

毎日の生活の中で少し意識するだけで、転倒は予防できます。 転倒を防ぐことは、介護が必要になるのを防ぐことにもつながります。 元気 に自分らしく生活を続けるために、今日からできることを一緒に取り入れて いきましょう。

詳細はお近くのたよれーるへお問い合わせください。

たよれーる きた

(恵庭市きた地域包括支援センター) 恵庭市島松本町 1 丁目 11 番 1 TEL 25-3100 たよれーる 中島・恵み野

(恵庭市中島・恵み野地域包括支援センター) 恵庭市恵み野西 2 丁目 3 番地 10 TEL 36-0036 たよれーる みなみ (恵庭市みなみ地域包括支援センター) 恵庭市柏木町 429 番地 6 TEL 34-8467 たよれーる ひがし

(恵庭市ひがし地域包括支援センター) 恵庭市末広町 125 番地 1 TEL 29-5541

千歳市からのお知らせ

マイナンバーカー 申請サポートを実施しま

顔写真撮影を行うなど、マイナンバーカードの作成をお手伝いします。 完成したマイナンバーカードは、後日市役所での受け取りとなります。

予約不要

千歳市民限定 顔写真撮影無料 手続き10分程度

●千歳市内 7 か所でマイナンバーカードの作成手続きができます。

10/25·10/26·11/24·12/21 1/11·2/21·2/22

北コミセン 1階大研修室

12/6

中央コミセン 1階1号室

11/8

祝梅コミセン

12/13

11/22

12/14

いずれも10時~16時

●対象者

千歳市内に住民登録がある方でマイナンバーカードを新規で作成する方、 マイナンバーカードの有効期限切れで再度カードを作成する方

※マイナンバーカードの作成以外の手続き(電子証明書のみの更新など)はできません。 ※マイナンバーカードの有効期限は発行から 10 回目の誕生日(18 歳未満の方は5回目の誕生日) までです。有効期間満了日までの期間が3か月未満になった日から更新の手続きができます。 有効期限の2~3か月前を目途にお知らせ(有効期限通知書)が郵便で届きます。

申請時に必要なもの

- ・本人確認書類(次の中から1点)※期限が切れていないもの
- ●マイナンバーカード(カード更新の方) ●運転免許証 ●健康保険証又は資格確認書(「資格情報のお知らせ」では ありません) ●診察券(氏名と生年月日入り又は氏名と住所入りのもの)など
- ・個人番号カード交付申請書をお持ちの方はご持参いただけると、スムーズに お手続きができます。
- ●千歳市内5か所の郵便局でもマイナンバーカードの作成手続きができます。 千歳長都駅前郵便局・千歳自由ヶ丘郵便局・千歳東郊郵便局・千歳梅ヶ丘郵便局・千歳白樺郵便局 いずれも平日9時~17時(12月29日~1月3日を除く)

千歳市市民環境部戸籍住民課主査(個人番号カード担当) お問合せ

0123-24-0127



「夕方の市」のマークを探してね! ※ビッグハウス恵庭店、アークス長都店では実施しておりません。

当日は紹介した商品以外にも

昭和の雰囲気に包まれた空間に遊びに来ませんか?

カレーライス うどん オール そば **500**円 ぜんざい

ココア オール **300**_円 甘酒 クゆず茶

缶ビール(小)300円

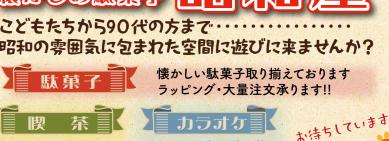
※カラオケ2時間歌い放題 $(13:00\sim17:00)$ 1ドリンク付き 500円

※ カラオケ貸し切りタイム (1~25名様まで) 1ドリンク付き 1,000円

宴会・クラス会などに ご利用できます

11:00~13:00 18:00~20:00

※要予約:前日までにご予約ください。 ※フードのご提供はありませんので





(大)500円

6円))

お持ち込みください。 千歳市幸町3-7 TEL0123-25-8650 13:00~17:00 不定休(月4回程度休みがあります)