

続けてみよう1か月ヘルシー教室

動脈硬化等の予防のため、健康的な生活習慣を身につけましょう。
日時・内容・場所 左表のとおり。

日程	内容	場所
1日目 2月9日(金) 午後1時30分～3時30分	講話『今日からできる生活改善』 講話『今日からできるヘルシー食生活』	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
2日目 2月16日(金) 午後2時～4時	講話『水中運動について』 運動実習『アクアビクス』	手稲曙温水プール (曙2条1丁目)
3日目 3月13日(火) 午後1時30分～3時30分	運動実習『ウォーキング』	区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目)

※3日間1コースです。参加無料。

対象 区内在住の40歳～69歳

で、生活習慣病予防に取り組んでみたい方(6月、10月の講習を受けられた方はご遠慮ください)。
定員 先着25人。
申込 1月12日(金)～2月2日(金)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください(土・日を除く)。
申込先・詳細 保健センター
(681)1211

国保からのお知らせ

◆忘れていませんか?

平成18年度国民健康保険料の第7期納期限が過ぎています。納め忘れのある方は、お早めに納付してください。また、事情があつて保険料の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。
夜間相談 1月18日(木)、23日(火)、25日(木)、30日(火)の午後8時まで。
休日相談 1月28日(日)の午前9時～午後2時30分。
場所 区役所2階②番窓口(前田1条11丁目)。

◆口座振替のご利用を

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、預金口座のある金融機関、郵便局または区役所保険年金課へ。

詳細 保険年金課収納係
(681)2400内線394・395

平成19年手稲区成人式のご案内

- ▼日時 1月8日(祝)午後1時30分から30分程度(受付:午後1時から)
- ▼会場 手稲区体育館(曙2条1丁目)
- ▼対象 昭和61年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた方(外国人登録している方を含む)
◎案内状の届いていない方、紛失された方は、直接会場で受け付けしてください。

※式典の様子は、手話通訳されます。

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

【詳細】 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400内線255

10歳のあなたからのタイムカプセル

あなたの《未来》をお届けします!

第4回
～10歳の夢/20歳の夢～

- ▼日時 1月8日(祝)午後2時～3時(成人式終了後)
- ▼会場 成人式会場(手稲区体育館 曙2条1丁目)
- ▼対象 今年の新成人で小学校4年生(平成8年)の時に絵(小学生の夢「10年後のわたしたちのまち、こうだといいなあ～」)を提出された方
◎成人式当日都合の悪い方は、以下の場所でお返しします。
- ▼期間 1月9日(火)～3月30日(金)※土・日・祝日を除く
- ▼時間 午前8時45分～午後5時15分
- ▼場所 区役所3階地域振興課(前田1条11丁目)

【詳細】 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400内線255

手稲区民

ダンスの集い

日時 1月19日(金)、2月9日(金)のそれぞれ午後1時30分～3時30分。
会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内在住の方。
持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

参加料 200円。

税制改正パネル展を開催します

税源移譲に伴い、平成19年度から個人市・道民税の制度が改正になります。その概要について、パネル展を開催します。ぜひご覧ください。

申込 当日、直接会場へお越しください。
詳細 区民センター
(681)5121

期間 1月26日(金)～2月2日(金)。
会場 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。
また、町内会、老人クラブ等地域団体の会合の際に、ご要望があれば、ご説明に伺っております。ご連絡ください。

詳細 課税課市民税係
(681)2400内線282