



▲左から日向豊隊長、池田利碩副団長、安澤正美消防団長、佐々木のぼる手稲消防署長、堀内修副団長



▲消防署員指導によるロープ結束訓練



▲発隊式は、北海道工業大学で行われました



日々の訓練は怠りません
札幌市手稲消防団
山岳救助隊

区民の安全を守るために消防団が少しでも力になればとの思いから平成19年7月2日に発足した、手稲消防団「山岳救助隊」。

山岳救助を目的とした消防団としては全国初の組織で、現在24人の隊員が手稲山での遭難者や、スキー場での行方不明者が出た場合に救助に当たるための訓練を重ねています。

同隊の特色の一つは、昨年の発足時に北海道工業大学の協力により、同大学山岳部の学生12人が隊員として入団している事で、学生にとっては、消防団での活動により、地域社会の一員として貴重な体験ができ、消防団としては、若い隊員の参加で今まで気付かなかったような斬新な意見が隊の活性化に役立っています。

最近では、山菜採りや山歩きなどがブームとなっており、搜索や救助にあたる事例は少なくありません。これまでに同隊が出動した事例は発生していませんが、「我々が出動するような事がないほうがいいんです。しかし、いつでも出動できるように毎回の訓練は気が抜けません。今後も訓練を続け、少しでも区民の皆さんに安心を与える事ができるよう頑張りたい」と隊長の日向さんは話してくれました。



▲真剣な表情での救助訓練



▲冬山の救助訓練

編集 手稲区役所総務企画課広聴係

ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目

☎681-2400内線224 FAX681-6639

みんなで食育！ 楽しく食育！



ていね食育ネットワークの取り組み

食を取り巻く 問題

皆さんは、朝食を食べない、偏った食嗜好、小児肥満や思春期のやせ…、そんな人たちが増えてきていると聞いたことはありませんか？忙しい生活を送る中で、毎日の「食」の大切さを忘れていませんか？今回は手稲区が取り組む食育についてご紹介します。

食育クイズ

●に入る数字はいくつでしょう？

- ・小学生の●人に1人は朝食抜き
- ・20歳代の女性の●人に1人はやせ
- ・30歳代の男性の●人に1人は肥満

答えは下の本文の中にあるよ！！

食育とは？

食生活を取り巻く状況は、ライフスタイルや価値観の多様化などに伴って大きく変化しています。平成17年には食育基本法が制定され、「食育」という言葉をよく耳にするようになりました。食育とは「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と定義されています。

食をめぐる札幌市の現状

平成18年度の札幌市健康・栄養調査によると、毎日朝食をとる子どもの割合は小学生で83・3%、中学生では75・9%にとどまり、小学生の6人に1人、中学生の4人に1人は朝食を抜くことがわかりました。朝食をとらないと、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給されず体温も上がらないため、一日のスタート時に活動のスイッチが入りません。育ち盛りの子どもたちは、

特に朝食をしっかりと食べるこ
とが大切です。

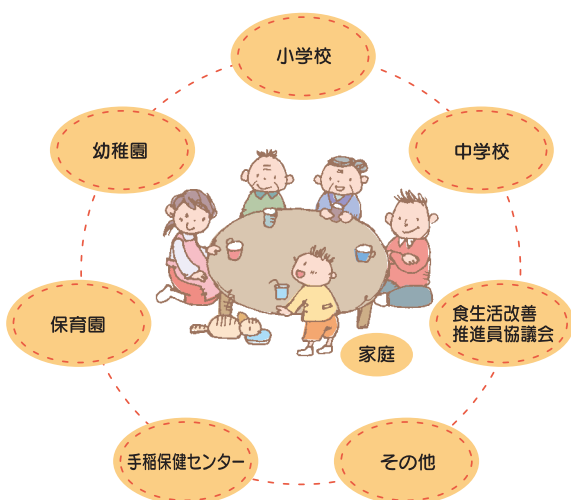
また調査では、20歳代の女性の5人に1人がやせ、反対に30歳代男性の4人に1人が肥満であるということもわかりました。外見を過剰に意識したやせは、貧血や骨粗しょう症などを引きやすく、肥満は糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。

手稲区での取り組み

このような状況から、子どもが生涯にわたって健全な心と体を培い、生きる力を身に付けていくことを目指し、手稲区では平成18年度から区内

の子どもの「食」にかかわる関係団体・機関等で「ていね食育ネットワーク」(左図参照)を構成し、子どもの食育について連携して活動を行っています。それぞれが持つ情報を、交換・共有するための交流会や研修会のほか、昨年度は食育教室やパネル展の開催、ネットワーク共通の資料として「食育BOOK」の作成、配布を行いました。また今年度は、区民を対象に「食育講演会」を実施し、100人を超える参加がありました。今後もネットワークでは、食育を効果的に進めるため、さらに連携を強め、協働で取り組みを進めていきます。

ていね食育ネットワーク



“食を大切にする心”を
はぐくみましょう

これまでの ネットワークの 取り組み

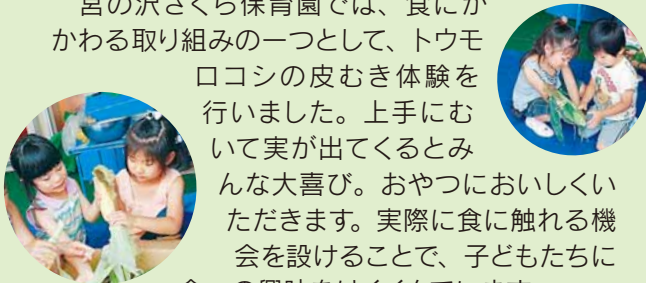
▼食育交流会

子どもたちの成長に合わせ、より効果的な取り組みを進めるため、ネットワークの交流会を開き情報共有を図っています。



▼保育園での取り組み

宮の沢さくら保育園では、食にかかわる取り組みの一つとして、トウモロコシの皮むき体験を行いました。上手にむいて実が出てくるとみんな大喜び。おやつにいただきます。実際に食に触れる機会を設けることで、子どもたちに食への興味をはぐくんでいます。



▼食育教室

来春小学校に入学予定の子を持つ保護者を対象に、小・中学校の栄養士が給食や食育について話をするほか、料理実習では給食で子どもたちに人気のメニューを作ります。また食生活改善推進員が丁寧に作り方を教えサポートします。



▼学校での取り組み

小・中学校では、給食を通して広く食育を学んでもらおうと、手稲区特産の大浜みやこかほちやを取り入れた献立を考案し、地産地消を伝えたり、学年を超えて会話を楽しむランチルームでの給食などさまざまな取り組みを行っています。

また、これらの取り組みはパネル展を開催し、皆さんに紹介しています。



お知らせ

食育BOOK 配布中

ていね食育ネットワークが作成した「食育BOOK」を保健センター（前田1条11丁目）で配布しています。食に関する情報やネットワークおすすめのレシピがカラーで掲載！メニューは手稲区ホームページでもご覧いただけます。

手稲区ホームページ「ていねっていいね」
保健センター食育情報
URL：<http://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokencenter/menu/index.html>



食育教室を開催します

今年度も、来春小学校に入学予定の子を持つ保護者を対象に「食育教室」を開催します。実施は11月で、申し込みや詳細については、「広報さっぽろ10月号区版お知らせ」に掲載します。

食育パネル展

来年2月26日(休)～3月5日(休)の期間に、JR手稲駅自由通路「あいくる」において、食育パネル展を開催します。

お楽しみに!!

このページに関するお問い合わせは 保健センター ☎681-1211



9月11日から10月10日までの区内の情報です

人口 138,647人 (+58)
世帯数 54,936世帯(+107)
()内は前月比
8月1日現在

夜間休日納税相談

市税の納付や相談について、平日の日中に時間の取れない方はぜひご利用ください。
夜間相談日 9月29日(月)～10月3日(金)の午後8時まで。
休日相談日 10月4日(土)、5日(日)の午前9時～午後4時。
場所 区役所2階④番窓口(前田1条11丁目)。

絵本の講演会

参加者募集

絵本の魅力や読み聞かせの良さについて、わかりやすく楽しく話をさせていただきます。
テーマ 子どもの心を育てる読み聞かせ。
講師 後藤竜二氏(児童文学作家)。

作家)。

日時 10月29日(水)午前10時～11時40分。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内在住で、絵本や読み聞かせに興味のある方。

※受講中は託児を行います(先着50人)。

定員 200人。

申込 10月8日(水)午前9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課 子育て支援係
☎(681)2400内線551

新発寒地区

センターから

◆きのこ観察会

日時 9月19日(金)午前9時～午後0時30分。

場所 盤溪市民の森(中央区盤溪447番地1)。現地集合・解散。

定員 先着20人。

費用 500円(きのこ汁、保険代など)。

申込 9月11日(木)午前9時から窓口か電話で申し込み。

◆気軽にコーラス♪なじみの歌を歌おう

日時 9月29日(月)午前10時～正午。

場所 同センター2階集会室。

定員 先着20人。
費用 無料。
申込 9月16日(火)午前9時から

第12回手稲ふれあいフェスティバル

区内にある保健・福祉・医療の各団体が連携し、誰もが安心できる地域社会づくりに寄与することを目的とした手稲ふれあいフェスティバルを開催します。参加無料です。お気軽にご参加ください。

	健康相談・展示会	講演会	施設見学会
日時	10月4日(土) 午前10時～午後4時	10月4日(土) 午後1時30分～4時	10月3日(金)、4日(土)
場所	JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)	区民センター2階 区民ホール(前田1条11丁目)	区内福祉施設を32コースに分けて見学します。コースにより見学時間が違います(1コース2～3時間)。 ※申し込みが必要です
内容	保健・福祉・医療相談、お薬相談、血圧・体脂肪測定、福祉機器展示など。	みやもとれいこ 宮本礼子氏(西成病院医師)による認知症に関する講演	

※施設見学の申し込みは9月11日(木)から地域包括支援センターに電話でお申し込みください。 申込先・詳細 地域包括支援センター ☎695-8000

平成20年手稲文化祭

手稲文化祭を以下のとおり開催します。皆さまお誘い合わせの上お越しください。 詳細 区民センター(前田1条11丁目) ☎681-5121

催し物	日程	会場
手稲文化祭パネル展	10月9日(木)～12日(日)	JR手稲駅自由通路「あいくる」
あいくる作品展示	10月7日(火)～12日(日)	あいくるショーウィンドー
お茶席(有料200円：お菓子付き)	10月10日(金)～12日(日) 午前11時～午後3時	区民センター3階すずらん
作品展示(ちぎり絵、書道、絵画、編み物、生け花ほか)	10月10日(金)午後1時～5時 10月11日(土)午前9時～午後5時 10月12日(日)午前9時～午後3時30分	区民センター 1階：区民ギャラリー 区民ロビー 2階：第1・2会議室 区民ギャラリー
ダンスフェスタ(フリータイム) ※無料	10月10日(金)午後1時～4時	
演芸発表(日舞・民謡・詩吟、フラダンス、大正琴など)	10月11日(土)・12日(日) 午前10時開演～午後4時(終了予定)	区民センター 2階区民ホール
カラオケ発表会	10月12日(日)午後5時30分～8時30分(終了予定)	

手稲区長杯争奪

卓球大会

種目 ブロック別団体リーグ戦(4単1複、3点先取方式)。
日時 10月26日(日)午前9時～午後5時。

ら窓口か電話で申し込み。
(申込先・詳細) 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)
☎(684)5571

場所 手稲区体育館競技室(曙2条1丁目)。

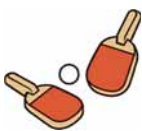
対象 区内在住かお勤めの方。区内の体育施設で活動している方。※15歳以上で生徒・学生を除く。

定員 先着40チーム(1チーム6～8人)。

参加料 1チーム3千500円。

申込 区役所3階地域振興課と手稲区体育館で配布する申

込書に記入し参加料を添えて、9月26日(金)、27日(土)の午後1時～1時30分に同体育館会議室へお越しください。
(詳細) 地域振興課地域活動担当(前田1条11丁目)
☎(681)2400内線255



手稲コミュニティセンターから

◆文化祭のお知らせ

開催日	プログラム	時間
9月27日(土)	大正琴の演奏	午前10時10分～10時40分
	大道芸公演	午前11時10分～正午
	ドラムと和太鼓の演奏	午後1時20分～1時50分
	魅惑のフラダンス公演	午後2時～2時30分
	ロックバンドの演奏	午後3時～3時30分
9月28日(日)	三味線の演奏と民謡	午前10時～10時40分
	落語の公演	午前10時50分～正午
	カラオケの集い	午後1時30分～4時
	シャルウイダンスのタベ	午後6時15分～8時30分

●カラオケの集い出演者募集
対象・定員 区内在住の男女各8人。
その他 全員に出演賞進呈。
申込 9月16日(火)午前10時から、参加料300円と歌う曲のカラオケカセットテープ(フルコーラス)を持参し窓口で申し込み(電話不可)。
●シャルウイダンスのタベ
参加料200円を持参し、当日直接会場へ。
●サークル作品展
文化祭期間中の午前10時～午後4時にセンター利用サールの作品展を行います。

◆男性の家庭料理講座

今回は、家庭で作る洋食を体験します。

内容 ごぼうのカレーライスと野菜サラダ。
日時 9月30日(火)午前10時～正午。
対象 区内在住の30歳以上の男性。
定員 先着16人。
費用 千300円(材料費込み)。
申込 9月19日(金)午前10時から費用を添えて窓口で申し込み(電話不可)。
◆ふれあいフリーマーケット
&手づくり作品バザール
内容 フリーマーケットと併せて趣味の手づくり作品も展示販売します。
日時 10月19日(日)午前10時30分～午後2時。
会場 同センター1階ホール。
●出店者募集
○ふれあいフリーマーケット
出店区画 先着25区画(2.5m×2.0m)。
参加料 1区画500円。
○手づくり作品バザール
出店区画 先着9区画(3.0m×3.0m)。
参加料 1区画千円。
申込 10月9日(木)午前10時から参加料を添えて窓口で申し込み(電話不可)。

申込先・詳細) 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目) ☎(681)2133

ちあふる・ついなから

◆子育て講座☆チャイルドカット☆プラス1

内容 簡単にできる子どもの髪のカット方法を美容師の講師から学びます。
日時 10月21日(火)午後1時10分～2時40分。
場所 手稲区保育・子育て支援センター。
対象 0歳から就学前までの子とその保護者。
定員 先着15組。
費用 無料。
申込 9月16日(火)午前9時から窓口か電話で申し込み。
(申込先・詳細) 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ついな) (手稲本町3条2丁目) ☎(681)3162

星置地区センターから
◆一流ホテルのシェフに学ぶフレンチメニュー
内容 旬鱈のカルパッチョ、サバイヨンのフルーツグラタンほか2品。
日時 10月3日(金)午前10時30分～午後0時30分。



場所 同センター2階研修室。
対象 区内在住の15歳以上の方(中高生は除く)。
定員 先着14人。
費用 2千400円(材料費込み、当日納入)。
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具。
申込 9月25日(木)午前9時から電話で申し込み。
◆子ども講座☆わくわく科学教室 in ほしおき
「電池と回路」という楽し

い科学の実験を行います。
日時 9月20日(土)午後1時～4時。
場所 同センター2階研修室。
対象 小学1～6年生。
定員 先着16人。
費用 500円(当日納入)。
持ち物 筆記用具。
申込 9月11日(木)～16日(火)に窓口か電話で申し込み。
(申込先・詳細) 星置地区センター(星置2条3丁目) ☎(695)3220

9/27 (土) 手稲区タウントーク

～あなたの街で市長と語ろう！～

テーマ 「地域と大学、区役所の協働によるまちづくり」

地域の抱える身近な問題や、市政に関することなどを市長と地域住民の皆さんと一緒に考えていくタウントーク。

今回は、「地域と大学、区役所の協働によるまちづくり」をテーマに市長と参加者が意見交換を行います。

後半には、市長と参加者が市政全般について、自由な意見交換を行う時間も用意しております。お気軽にご参加ください。

日時 9月27日(土) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場)。

会場 北海道工業大学 合同講義室(正面玄関奥)。(前田7条15丁目)

交通 JR手稲駅北口からバスで約8分「工業大学前」下車。

申込 当日、直接会場にお越しください。

詳細 総務企画課広聴係 ☎681-2400 内線224～226



手稲老人福祉センターから

◆演芸発表会

日時・内容 9月25日(木)は民謡、大正琴など、26日(金)はカラオケ。時間はともに午前10時～午後3時30分。

場所 同センター1階大広間。

◆落ち葉のリサイクル&段ボールで作る生ごみ堆肥勉強会

落ち葉をごみにしていませんか？落ち葉をリサイクルして生活に生かしましょう。

日時 9月26日(金)午前10時～正午。

場所 同センター2階教養講座室。

定員 先着30人。

費用 無料。

申込 9月11日(木)～22日(月)に窓口か電話で申し込み。

申込先・詳細 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)
☎(684)3131



国保からのお知らせ

◆忘れていませんか

平成20年度国民健康保険料

の第3期納期限が過ぎています。お忘れの方はお早めに納付してください。

また、病気や失業などで保険料の納付が困難な方はご相談ください。

夜間相談日 9月16日(火)、18日(木)、25日(木)、30日(火)の午後8時まで。

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、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

曙図書館から

◆蔵書一斉点検(休館)のお知らせ

9月18日(木)から29日(月)までの期間、図書資料の整理、紛失本・未返却本の調査、汚れや傷みの激しい本などの修理

◆楽しいお話し会

9月13日(土)、10月4日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

10月4日(土)午後3時5分から30分程度。

※10月8日(水)は、施設点検日のため休館になります。

詳細 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

広告

手稲区体育館から

◆スポーツ講習会受講者募集◆

曙2条1丁目 ☎684-0088

対象	講座名	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料(65歳以上)
①	エアロビクスPLUS	30	15	月	10月20日～3月30日	午後6時30分～8時	7,700円(6,200円)
	さわやか健康体操			火	10月14日～3月31日	午前10時30分～正午	11,300円(9,000円)
	からだにやさしい健康体操A			水	10月1日～3月11日	午後1時～2時30分	
	からだにやさしい健康体操B	午前11時～午後0時30分					
	レディースほのぼの3B健康体操	18	12	水	10月8日～12月24日	午前9時30分～11時	7,700円(6,100円)
	背骨・骨盤健康体操	30	15	月	10月20日～3月30日	午後1時～2時	7,700円(6,200円)
木				10月9日～12月11日	午前9時～10時	6,400円(5,100円)	
					午前10時15分～11時15分		
レディース ナニアロハ(フィットネスフラ)	15	10	火	10月14日～12月16日	午後1時～2時	7,000円(5,600円)	
			水	10月8日～12月24日		8,400円(6,700円)	
②	キッズテニス(年長組)(ショートテニス)	10	15	月	10月20日～3月30日	午後3時20分～4時20分	9,100円
	午後4時30分～5時30分						
③	キッズサッカー(ミニサッカー)	20	8	火	10月28日～12月16日	午後4時15分～5時15分	4,800円

※その他、ヨガやピラティスの教室も募集しています。電話でお問い合わせください。

対象 ①16歳以上。②5・6歳(幼稚園年長)。③小学1・2年生。

申込 9月16日(火)～22日(月)の午前10時～午後8時に窓口か電話でお申し込みください。

抽選 定員を超える場合は、9月24日(水)午後3時から同体育館1階多目的室で抽選を行います(電話のお問い合わせは午後4時以降)。

※抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

※定員に満たない場合は、中止することがありますのでご了承ください。

受講料納入 9月24日(水)～30日(火)に同体育館に来館し納入。

※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。高校生は生徒手帳を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。

区民センターから

◆市民公開講座

身近な環境の見方が変わってきます！自然環境を保全し豊かで安心できる快適なまちづくりについて、北海道工業大学都市環境学科より講師を招き、さまざまな事例を交えながら解説します。

日時	講師	内容
9月19日(金) 午後1時30分～3時	いだししじ 石田眞二氏 (北海道工業大学准教授)	「人と環境にやさしい都市づくり」 バリアフリーから北海道らしい道路の景色の話まで
9月26日(金) 午後1時30分～3時	おかむらとしくに 岡村俊邦氏 (北海道工業大学教授)	「発想の転換： 近自然学入門」 自然と私たちの豊かさは共存できるのでしょうか？

場所 同センター視聴覚室。
対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学生を除く)。
定員 先着30人。
費用 無料。
申込 9月11日(木)～18日(木)の午前9時～午後7時に電話で申し込み。

◆手稲区民ダンスの集い

日時 9月12日(金)午後1時30分～3時30分。
会場 同センター2階区民ホール。

費用 300円。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆季節の料理講座「今が旬！秋食材を使った簡単おもてなし料理とデザート」

日時 10月3日(金)午前10時30分～午後1時30分。

場所 同センター3階料理実習室。

対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学生を除く)。

定員 先着20人。

※希望者には託児を行います。
費用 千700円(受講料千円、材料費700円)。

申込 9月12日(金)から窓口か電話で申し込み。費用は9月16日(火)～19日(金)に窓口へ納入。

時間はともに午前9時～午後7時。

申込先・詳細 区民センター(前田1条11丁目)

☎(681)5121



健康っていいねフェア2008

目指せ健康!応援します!あなたの健康づくり
今年のテーマは「食」。「食育」を中心に行います。

日時：9月20日(土)午前10時～午後3時

会場：区民センター(前田1条11丁目)

JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)ほか

■食育情報コーナー

(食育パネル展・おすすめレシピ紹介 [試食あり])

■母と子のためのキッズコーナー

(ぐっちゃんのピエロショー「バルーンアートとパントマイム」
・オイルハンドマッサージ・弦楽演奏会)

■健康度チェック

(腹囲、体組成、血行度の測定)

■健康相談

(医師、薬剤師)

■歯科相談・お口の健康チェック

■食の安全展

■がん予防展

ほか

※すべて無料です。

イベント開始時間はそれぞれ異なります。

詳細 保健センター ☎681-1211

スポーツ・レクリエーション祭

来て!見て!探して!「わたしのスポーツ」
～スポ・レク2008

日時：9月21日(日)午前9時30分～午後3時

会場：手稲区体育館(曙2条1丁目)

■バスケットシュート

■フロアカーリング

■紙ひこうき飛ばし

■ゴルフアプローチ

■体力測定

■ストラックアウト

■卓球マシン体験

■スピードガンコンテスト

■3B体操

■キッズエアロ

■ヨガ

■ヒップホップダンス

※参加無料です。種目は変更になる場合があります。
上靴を持参してください。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400内線255

ウォーキング体験

健康っていいねフェア2008とスポーツ・レクリエーション祭にて、
ウォーキング体験を行います。

日時	9月20日(土)午前10時～正午	9月21日(日)午前9時30分～正午
コース	軽川、中の川緑地、稲積公園コース	前田緑道、新川緑地コース
集合場所	区民センター2階第4会議室(前田1-11)	手稲区体育館(曙2-1)
対象	区内在住で5km程度歩ける方	区内在住で7km程度歩ける方
定員	先着100人	先着50人
申込	9月11日(木)～18日(木)に保健センターへ電話で申し込み	

※雨天中止。中学生以下は保護者同伴。
上靴を持参し歩きやすい服装・靴で、ご参加ください。

申込先・詳細

保健センター ☎681-1211

保健センターから

☎681-1211

住民集団健康診査のお知らせ

お近くの地区会館などで実施していました「地区健康相談」が「住民集団健康診査」に変わりました。

・特定健康診査・後期高齢者の方の健康診査を受診する場合は、事前に郵送される「受診券」と「被保険者証」が必要となります。

▼内容・料金

種類	対象	内容・料金
健康診査	特定健康診査 40歳～74歳の市民で国民健康保険に加入の方	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査等：600円 (一定の条件に該当する方のみ、 心電図検査、眼底検査：各200円、 貧血検査：無料)
	後期高齢者の健康診査 市民(原則75歳以上)で後期高齢者医療制度に加入の方	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査等：400円
	生活保護受給世帯の健康診査 生活保護受給証明書を提出することで、上記健診が無料	
胸部X線検査 (肺がん検診)	40歳以上の市民	胸部X線撮影および読影 ・撮影+読影：無料 ・喀痰検査：400円 ※
緊急肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	B型・C型肝炎ウイルス検査：無料
健康相談	15歳～39歳の市民	相談、血圧検査、尿検査：無料 年齢がわかるものが必要

※非課税世帯、生活保護受給世帯、65歳から69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は各種証明書を提出(提示)することで無料です。

▼日時・会場

月日	時間	会場
9月11日(木)	午前9時30分～11時	前田会館(前田6-11)
	午後1時30分～3時	市営住宅富丘高台団地集会所(富丘3-6)
9月12日(金)	午前9時30分～11時	山口団地会館(曙11-1)
	午後1時30分～3時	前田北小学校(前田10-18)
9月19日(金)	午前9時30分～11時	曙第一会館(曙3-1)
	午後1時30分～3時	富丘西宮の沢会館(富丘2-2)
10月4日(土)	午前9時～11時	稲積記念会館(前田5-5)

※申込は不要です。上履きを持参し直接会場にお越しください。

▼その他

- ・医療機関で実施する健康診査では、胸部X線はありませんので、住民集団健康診査をご利用ください(胸部X線検査のみの受診も可)。
- ・医療機関で特定健康診査等を受診した方は、住民集団健康診査で同じ検査を受診することはできません。
- ・札幌市国民健康保険以外の健康保険にご加入の方は、その健康保険でこの住民健康診査が健診先として指定されている場合に限り受診できます。ご加入の健康保険にお問い合わせください。

ポリオ(小児まひ)ワクチン 服用のお知らせ

詳細は本誌23ページをご覧ください

対象

生後3カ月～90カ月(7歳6カ月)未満の子ども

実施日	受付時間	会場
10月6日(月)	午後1時30分～3時	保健センター (前田1条11丁目)
10月14日(火)	午前9時30分～11時	
10月20日(月)	午後1時30分～3時	
10月30日(木)	午後1時30分～3時	

▼料金

市内にお住まいで、対象年齢内のお子さんは無料。

▼受付

区民センター2階第1会議室(前田1-11)。

▼その他

1歳を過ぎたお子さんは、ポリオよりもMR(麻疹風しん)1期を優先しましょう。

※当日、直接会場へお越しください。

詳細 保健センター ☎681-1211

福祉除雪協力員の募集

福祉除雪サービスは、70歳以上の方のみの世帯、障がい者のみの世帯などを対象に除雪を行うボランティア活動で、地域の協力員によって支えられています。

社会福祉協議会では、除雪活動に協力してくださる方を募集します。

期 間 平成20年12月1日(月)～平成21年3月25日(水)

活動日時 道路除雪が行われた日の午前中。
活動内容 道路に面した間口をおおむね幅1.5m、敷地内の間口から玄関先までの通路をおおむね幅80cm除雪します。

※活動費として、1世帯あたり21,000円(一冬)をお支払いします。

※サービスのご利用については、本誌26ページをご覧ください。

詳細 手稲区社会福祉協議会
☎681-2400内線365 ファクス684-8560

広告