

地区センター講座・行事

▽日程等 下表の通り。
▽会場 旭山公園通地区センター（南9西18）。
※③雨天の場合は多目的ホールで行います。

▽対象 ①②区内在住か在勤の18歳以上の方（高校生を除く）、③乳幼児・小学校低学年
※就学前のお子さんは、必ず保護者の方と参加してください。また、小学生は保護者の方に行き先を告げてから参加してください。

▽持ち物 ①裁縫道具一式、筆記用具、②飲み物、タオル、運動靴、運動しやすい服装、③帽子、着替え、飲み物、タオル。

▽申込 ①②同センター2階実習室で受け付け（電話不可）。

※開始時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は、引き続き先着順で窓口で受け付け（午前8時45分～午後7時（日曜日を除く））。
※①②の受講料等は申し込み時にお支払いください。納入された受講料等の払い戻しはできませんので、ご了承ください。

申込詳細 旭山公園通地区センター
☎ (520) 17000

<地区センター講座・行事>

講座・行事名	開催日時	申込開始	定員	費用
①ハワイアンキルト（全4回）	8月21日～9月11日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分	8月11日（火） 午前10時～	18人	受講料 2,000円 教材費 3,000円
内容：ハワイアンキルトで持ち運びに便利なポーチとクッションカバーを作成します。				
②ウォーキングエクササイズ（全4回）	8月24日～9月14日の毎週月曜日 午後1時30分～3時	8月11日（火） 午前10時30分～	20人	受講料 1,800円
内容：美しい歩き方を学び、曲に合わせてバリエーションを変えて快活に動きます。				
③親子で集まろう！「ちびっこサマーランド」	8月17日（月）午前10時～11時30分	申し込み不要 （当日、直接会場へ）	なし	無料
内容：中庭などで子どもたちと地域の皆さんが遊びを通して触れ合う集いです。 【外遊び：シャボン玉、作って遊ぶコーナー、ゲームなど。室内遊び：赤ちゃんコーナー、輪投げ、昔遊びなど。】				

国民健康保険料納付の
夜間相談について

8月末は平成21年度国民健康保険料第3期分の納期限です。納め忘れのないようお願いします。

保険料を納付できない特別な事情（証明書類必要）があり、平日の午後5時15分までに区役所へお越しになれない方に対して、夜間相談を行いますのでご利用ください。
▽夜間相談 8月27日（木）、28日（金）の午後8時まで。
※夜間相談は、庁舎南側玄関からお入りください。

（詳細）保険年金課収納一・二係
☎ (231) 2400

救命手当講習会

市民を対象とした応急手当の講習会を行います。

▽内容 ①講話「応急手当の重要性とAEDの活用について」、②普通救命講習I「観察要領、心肺蘇生法、AEDの取り扱い、止血、異物除去等について」。

※講習修了証を交付します。
▽日時 9月5日（土）午前9時30分～午後0時30分（受け付けは午前9時から）。

▽会場 札幌医科大学体育館（南1西17）。

▽対象 市内在住か在勤の16歳以上の方。
※16歳未満であっても保護者の方などが付き添われ、心肺蘇生法実技を行うに当たり、体力などについて支障がない場合は、参加可能。

▽定員・費用 100人・無料。
▽申込 8月11日（火）～31日（月）の午前9時～午後9時に電話または直接。直接の場合は、市消防局2階中央消防署警防課（南4西10）へ。先着順。
※当日は、動きやすい服装で上靴、靴袋をご持参ください。

（申込詳細）中央消防署警防課
救急担当 ☎ (215) 2130

両親教室

ご夫婦で赤ちゃんを迎える準備をしませんか？

▽内容 講話、育児実習、妊婦疑似体験など。

▽日時 9月4日（金）午後6時30分～8時30分（受け付けは午後6時から）。

▽会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。

▽対象 区内在住で11～1月に出産予定の初妊婦とその夫。
▽定員・費用 50組・無料。
▽持ち物 母子手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

▽申込 8月13日（木）から電話

でお申し込みください（ファクス不可）。先着順。
（申込詳細）健康・子ども課
☎ (511) 7221

中央区子ども列車
「ドリーム号」

▽内容 砂金掘り、花畑牧場見学など。

▽日程 8月29日（土）～30日（日）。雨天決行。

▽行先 帯広市、中札内村、大樹町。

▽対象・定員 区内の小学生以上（小学2年生以下は、保護者の同伴が必要）・50人。

▽費用 小学生5千500円・中学生6千円・高校生以上1万円。説明会の日にお支払いください。未納の方はキャンセルしたものとなります。

▽申込 8月13日（木）までに電話（午前9時～午後5時）かファクスで。先着順。

▽説明会 8月14日（金）午後6時から中央区民センター（南2西10）。

なお、子ども会未加入の参加者は、子ども会安全会への加入が必要です（別途保険料150円が必要です）。

（申込詳細）中央区子ども会育成連合会事務局

☎ (271) 1096
FAX (261) 7405