

### おしゃべり DE リフレッシュ！

おしゃべりいっぱい、笑顔満載。子育てに限らず、日ごろ思っていることを気軽に話してみませんか。  
**日時** 10月7日(水)、8日(木)のいずれも午後2時～3時30分(2日間1コース)。  
**会場** 区役所2階D会議室。  
**対象** 就学前のお子さんの保護者。託児有。年度中は、お一人1回のみ参加できます。  
**定員・費用** 10人。無料。  
**申込** 9月14日(月)から、午前9時～午後5時に下記へ電話でお申し込みください。  
 先着順。  
**詳細** 区役所健康・子ども課子育て支援係 内線572



### ポリオワクチン服用のお知らせ

実施日のうち、ご都合の良い日にワクチンを服用してください。地区別の指定日はありません。  
 ポリオワクチンを受ける前の注意などについては、本誌全市版25ページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

実施日	受付時間	実施会場
10/5(月)、13(火)、14(水)、22(木)、27(火)、29(木)、30(金)	午後1時30分～3時	保健センター(平岸6条10丁目)
10/23(金)、26(月)	午前9時30分～11時	

※前半の日程は込み合うことが予想されますのでご注意ください。  
 ※工事のため駐車場が狭くなっています。大変混雑しますので公共交通機関をご利用ください。  
**詳細** 保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

### 内臓脂肪撃退塾

**日時** ①10月22日(木)、②29日(木)のいずれも午前10時～11時50分(2日間1コース)。  
**会場** ①保健センター2階講堂、②保健センター2階講堂と月寒公園(雨天の場合は講堂のみ)。  
**内容** ①メタボチェック、食事バランスチェック、お口の健康チェック。②ノルディックウォーキング体験。  
**対象** 区内にお住まいの40～64歳で、医師により運動制限をされていない方。  
**定員・費用** 30人。無料。  
**申込** 9月11日(金)～10月16日(金)の午前9時～午後5時に下記へ電話で。先着順。  
**その他** ②は水分補給用の飲み物を持参のうえ、運動に適した服装と運動靴でお越しください。(ポールはお貸しします)。  
**詳細** 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527・500



### 福祉相談のご案内

下表のとおり、市から委託を受けた在宅相談員が、心身に障がいのある方の相談に応じています。お気軽にご相談ください。

区分	氏名	連絡先	住所	区分	氏名	連絡先	住所
身体障がい	あふかわ 虹川 浩一	☎823-2773	平岸4条5丁目	身体障がい	かわむら 川村 順一	☎831-9062	豊平5条6丁目
	さとう 佐藤 捷洋	☎854-6808	月寒西3条7丁目		すがわら 菅原 一江	☎851-5605	月寒東1条7丁目
	こや 古屋 京子	FAX841-9606	平岸3条14丁目		みかみ 三上 禎文	☎836-1147	月寒東2条3丁目
	まつの 松野 まさかつ 正勝	☎855-5850	福住3条3丁目	知的障がい	いとう 伊藤 恵子	☎841-8450	平岸4条13丁目
	やまぎし 山岸 とよこ 豊子	☎853-4596	月寒東1条16丁目		おの 小野寺 千代子	☎855-3958	月寒東2条19丁目
	まつだ 松田 幸治	☎821-2843	豊平4条3丁目				

**詳細** 区役所保健福祉課福祉支援係 内線328

広告