

国保からのお知らせ

平成23年度国民健康保険料の第5期納付期限が過ぎていきます。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 11月24日(木)、29日(火)の午後8時まで。

場所 区役所2階①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

保健センターから

◆胃がん・大腸がん検診

検診日 11月21日(月)、22日(火)、24日(木)、25日(金)。
受付 午前8時45分～10時。
場所 同センター1階。

対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の市民。
費用 胃がん検診は700円、大腸がん検診は400円。ただし、70歳以上の方、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、支援給付世帯の方、65～69歳

で後期高齢者医療被保険者の方、大腸がん検診無料クーポン券対象の方は無料(それぞれ証明できるものが必要)。
申込 電話か窓口で申し込み(予約制)。

※大腸がん検診を受けられる方は、大腸がん検診容器をお渡しします。お早めにご予約の上、同センターへお越しください。

◆両親教室



赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験などを行います。
日時 11月25日(金)午後6時30分～8時30分。
場所 同センター2階講堂。

対象 初妊婦とその夫。
定員 先着30組。
持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

費用 無料。
申込 11月14日(月)から電話で申し込み。
場所 同センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

◆「健康づくりリーダー養成研修」受講生募集
ウォーキングの実技や保健、栄養などの講義で健康づくりについて学びましょう。
日時 11月29日(火)、12月9日(金)、14日(水)、19日(月)午後1時30分～3時30分(全4回)。

場所 同センター2階講堂ほか。
対象 区内在住で4回出席可能な方。
定員 先着30人。
費用 無料。
申込 11月14日(月)から電話か窓口で申し込み。

◆「北海道型食生活」料理教室「北海道産野菜の漬物教室」
日時 11月25日(金)午後1時30分～3時。
場所 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

対象 区内在住の方。
定員 先着24人。
費用 無料。
持ち物 エプロン、三角巾(バندانなど)、手拭きタオル、筆記用具。
申込 11月11日(金)から電話で申し込み。

◆「新一年生の食育教室」
内容 ①お話「学校給食や学校の食育について学ぼう」、②調理実習「人気の学校給食メニューを作ってみよう」。
日時 11月22日(火)午前10時～午後0時30分。
場所 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

対象 区内在住で来年度4月に小学校入学予定のお子さんを待つ保護者(新規申込者優先)。
※託児希望の方はお問い合わせください。
定員 先着20人。
費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾(バندانなど)、手拭きタオル、筆記用具。
申込 11月11日(金)から電話で申し込み。
◆「健康チャレンジ教室」参加者募集
健康で生き生きと暮らすために、運動や食事について学びませんか?
内容・日時 左表のとおり。
※2日間1コース。

日時	内容	講師
11月30日(水) 午後1時～4時 (受付は午後1時～1時15分)	血圧・体組成測定 講話「知ってチャレンジ!生活改善!!」	保健師
	運動「今こそ体験!ノルディックウォーキング!!」	ウォーキング指導員
12月7日(水) 午後1時15分～3時30分 (受付は午後1時15分～1時30分)	講話と食事チェック 「バランスよく食べていますか?」 ～あなたの食事をチェックしましょう～	管理栄養士

場所 同センター2階区民ホール
対象 区内在住の40～69歳の方(表内の運動が可能な方)。
(前田1条11丁目)。

定員 先着25人。
費用 無料。
持ち物 上靴(11月30日のみ)。
申込 11月11日(金)から電話で申し込み(土日・祝日は除く)。
(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目) ☎(681)1211

ドメスティックバイオレンス(DV)根絶に向けて

毎年11月12日～25日は、女性に対する暴力をなくす運動期間です。
手稲区と地域で男女共同参画を推進している市民グループ「ジェンダーフリーといね」が、次の活動を行います。

◆DVパネル展

期間 11月11日(金)～28日(月)。
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。

◆DV公開学習会

内容 ①講演「身近にひそむDVの真実」、②座談会「DVについて話し合おう!」。
講師 秀嶋ゆかり氏(弁護士)。
日時 11月30日(水)午後6時30分～8時30分。
場所 区民センター2階第1・2会議室(前田1条11丁目)。

定員 先着60人。
費用 無料。
申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 地域振興課地域活動担当
☎(681)2400内線255