



手稲区からのお知らせ

11月11日～12月10日
の区内の情報です

保健センターから

◆「健康づくりリーダー養成研修」受講者募集

ウォーキングの実技や栄養などの講義で健康づくりを学び、あなたも地域の活動に参加してみませんか？

日時 11月26日(月)、28日(水)、12月3日(月)、5日(水)13時30分～15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回出席が可能な方。

定員 先着30人。

費用 無料。

申込 11月20日(火)まで電話か窓口で申し込み。

◆胃がん大腸がん検診
検診日 11月26日(月)、27日(火)、28日(水)、29日(木)。
受付 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 電話か窓口で事前予約。

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

◆健康講演会

内容 ①歯を守る日頃の口腔ケアと基礎疾患の意識について、②サプリメントについて。

講師 ①飯沼賢司氏(いひぬま けんじ)、②澤田博文氏(さわだ ひろふみ)。(かえて薬局薬剤師)。

日時 ①11月13日(火)10時～11時30分、②11月14日(水)14時～15時30分。

場所 ①新発寒地区センター2階集会所(新発寒5条4丁目)、②富丘西宮の沢会館(富丘2条2丁目)。

対象 区内在住の方。

定員 ①先着70人、②先着50人。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆申込先・詳細 保健センター(前田1条11丁目) ☎(681)1211

子育て支援係から

◆出前子育て相談

「ピンポン こんにちは」子育てで困っていること、不安なことはありませんか？

保育士がご家庭を訪問し、お話を伺います。

内容 お子さんとの関わり方、子育ての相談、育児サービスの情報など。

対象 区内在住の就学前のお子さんを持つ保護者。

費用 無料。

申込 月～金曜日(祝・休日を除く)8時45分～17時15分。

訪問日時 月～金曜日(祝・休日を除く)10時～16時の間で1時間程度。

◆申込先・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(691)0874

ちあふる・ていねから

◆簡単！お掃除術

お掃除のウラ技を学びましょう。

日時 11月28日(水)13時30分～14時。

場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者。

定員 先着10人(託児なし)。

費用 無料。
申込 11月14日(水)から電話か直接来所して申し込み。

◆パパもママもいっしょに「子育てに絵本を」

絵本の楽しさや魅力について学びませんか？

日時 12月8日(土)10時～10時50分。

場所 ちあふる・ていね2階ホール。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者。

定員 先着15人(託児15人)。

費用 無料。

申込 11月22日(木)から電話か直接来所して申し込み。

◆「ここが気になる保育園！」ちあふる・ていね園長が、分かりやすくお答えします。

日時 12月14日(金)10時10分～10時40分。

場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者。

定員 先着10人(託児なし)。

費用 無料。

申込 11月30日(金)から電話か直接来所して申し込み。

◆申込先・詳細 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)(手稲本町3条2丁目) ☎(681)3162

曙図書館から

◆楽しいお話し

日時 11月17日(土)、24日(土)、12月1日(土)、8日(土)14時30分～15時。

◆子ども映画会

日時 11月17日(土)、12月1日(土)15時5分から30分程度。

※11月14日(水)、28日(水)は休館になります。ご了承ください。

◆詳細 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

国保からのお知らせ

平成24年度国民健康保険料の第5期納付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 11月22日(木)、27日(火)の20時まで。

場所 区役所2階①番窓口(前田1条11丁目)。

◆詳細 保険年金課収納係 ☎(681)2575

公園の剪定枝・伐採木を配布

公園樹木の剪定枝など(長さ約1m、直径10～40cm程度)を家庭用に配布します。ご希望の方は、自家用車が軽トラックで直接会場へお越しください。積み込み、運搬は各自。時。無くなり次第終了。

日時 11月11日(日)9時～12時。

場所 星観緑地西駐車場(JRほしみ駅側)。
◆詳細 ほしみパークプロジェクト(星観緑地管理事務所)(手稲星置317) ☎(686)0680