



ヒグマが活動的になる季節です。野山に入るときは十分注意しましょう。

南区役所

代表 ☎(582)2400

■国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

夜間相談 9月12日(木)、19日(木)、26日(木)、10月3日(木)、10日(木)。19時30分まで。
休日相談 9月29日(日)。9時～15時。

場所 南区役所2階5番窓口。
※区役所北側の通用口からお入りください。
詳細 保険年金課収納係 ☎(582)4775

■南区レディース ミニバレー大会

日時 10月17日(木)9時～16時30分。
会場 南区体育館。

対象 区内にお住まい、またはお勤めの方、区内でミニバレーの活動をしている女性で編成するチーム。
チーム編成 1チーム4人(6人まで登録可能)。
定員 40チーム。
費用 無料。

申込方法 9月12日(木)～10月4日(金)に電話で左記へ(先着順)。
申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(582)4723

■南区民バドミントン大会

日時 10月6日(日)9時15分～17時。
会場 南区体育館。
対象 区内にお住まい、またはお勤めの方、区内で活動経験のあるバドミントン愛好者(専門学校生・勤労学生は可。中・高・大学生は不可)。

費用 1人千200円。
種目 男子ダブルス・女子ダブルスの部(ともに経験年数等別)、混合ダブルスの部(男女とも40歳以上で、合計年齢90歳以上)。

申込方法 9月11日(水)～24日(火)に電話で左記へ。
申込・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(582)4723

■障がいのある方の 相談先講演会

障がいのある方が困った時の相談先についての講演とシンポジウム。講演会の後、相談会も行います。

日時 9月19日(木)13時～15時。
会場 南区民センター。
費用 無料。
講師 相談室ほほ 相談支援専門員 大久保薫。

申込方法 当日直接会場へ。
詳細 保健福祉課福祉支援係 ☎(582)4743

■紅葉ウォーキング大会

南区ウォーキングマップの「豊平川・山鼻川コース」など約5キロを歩きます。

日時 10月21日(月)9時30分～12時。
集合場所 真駒内セキスイハイムアイスアリーナ正面駐車場。

対象 運動に制限のない健康な方。
定員・費用 50人。無料。
申込方法 9月17日(火)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

■胃がん・大腸がん検診

検診日 9月27日(金)。
受付時間 8時45分～10時。
会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。
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、後期高齢者医療制度にご加入の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

申込方法 事前に左記へ予約(電話可)。
申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

■育児講話 「すくすく子育て学習会」

保育園の園長先生から、イヤイヤ期の対応など子育ての秘訣を聞いてみませんか。

日時 10月17日(木)10時～11時30分。
会場 南区民センター。

対象 1歳6カ月～5歳のお子さんの母親(託児あり、先着20名)。
定員・費用 40人。無料。
申込方法 9月11日(水)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

■子育て講座(テーマ別)

▽「いざという時、あわてなために」小児救急法」

日時 9月25日(水)10時～11時30分。
会場 南区役所。
対象 0歳～就学前のお子さん育てている保護者(託児あり)。
定員 20人。
費用 無料。

申込方法 9月11日(水)から電話で左記へ(先着順)。
※テーマ別講座は、年1回の受講でお願いします。
申込・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(588)5411

更年期に負けない! 「幸せカラダ塾」(全2日)

日程	内容	対象	定員	時間
10/4(金)	①健康講話「男性更年期と女性更年期」症状と治し方	区内にお住まいの方	50人	13:30～14:30
	②ストレッチ・エクササイズ・筋力トレーニング	運動制限のない40～50代の方	20人	14:30～15:40
10/9(水)	③骨密度測定・講話・交流会	運動制限のない40～50代の方	20人	13:30～15:40

会場 ①③南保健センター。②南区民センター。
費用 無料。
申込方法 9/19(木)から電話で下記へ(先着順)。
※①講師:五輪橋産科婦人科小児科病院 医師 丸山淳士。
申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

■福祉除雪協力員の募集

冬期間、高齢者や障がいのある方などの除雪を支援する「福祉除雪協力員」を募集します。※福祉除雪のご利用については、本誌全市版26ページをご覧ください。

申込方法 10月4日(金)までに左記に電話か直接窓口へ
申込・詳細 南区社会福祉協議会 ☎(582)2415、保健福祉課活動推進担当 ☎(582)4736