

# 手稲区民センターから 手稲区民特別講座

## 国民健康保険の窓から

### 納め忘れていませんか

平成14年度国民健康保険料の第1期納期限が過ぎています。納め忘れがありましたら最寄りの金融機関、郵便局または区役所窓口で納付してください。また、事情があつて保険料の納付が困難な方は早めにご相談ください。

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

## 知的障害者相談員

市から委託を受けた左記の相談員が知的障害者の相談をお受けしています。

- 白取英一氏(〒006 0812 前田2条11丁目7-16) ☎(685)0117
- 田代郁子氏(〒006 0806 新発寒6条4丁目9-27) ☎(694)4872

## 社会を明るく

### する運動

7月は「社会を明るくする運動」の強化月間です。手稲区では、青少年育成委員会と中学校区青少年育成推進会を中心として「手稲区青少年健全育成ネットワーク」を展開中です。家庭・学校・地域社会が連携し、青少年の健全育成を進めましょう。

(詳細) 保健福祉サービスク  
 ☎(681)2400内線351

## 手稲区民センター 前田1条11丁目 ☎681-5121

### 手稲区民特別講座 「21世紀に伝えたい手稲人の足跡」

講座 (全2回)	8月7日(水) 午後1時30分～3時30分	「手稲人のルーツ」 講師 岸本良信氏 (北海道自分史友の会専門委員・苗字研究家)
	8月8日(木) 午後1時30分～3時30分	「前田利家とまつ、ゆかりの前田」 講師 野村武雄氏 (北海道自分史友の会副会長・北海道教育史副編集委員長)
対象	区内にお住まいの15歳以上の方。先着30人。	
受講料	1,200円。	
申込	7月22日(月)から電話にて受け付け。	
場所	区民センター3階視聴覚室。	
受講料 納入	7月29日(月)から31日(水)までの午前9時から午後5時までに、直接区民センターにお持ちください。	

## 手稲保健センターから 前田1条11丁目 ☎681-1211

### 地区健康相談のお知らせ

検診内容 胸部X線撮影、血圧検査、尿検査。40歳以上の方を対象に 無料で血液検査(肝機能、血中脂質、貧血検査、血糖など) 有料でC型肝炎・B型肝炎ウイルス検査 医師が必要と認めた場合、心電図検査(検査料800円)を行います。住所・年齢を確認できるもの(運転免許証・健康保険証など)持参。なお、老人医療費受給者証をお持ちの方と生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料ですので、それらを証明するものをお持ちください。

月日曜日	時間	場所
7/26 金	午前9時～11時	富丘西宮の沢会館(富丘2-2)
7/26 金	午後1時30分～3時	手稲中央会館(手稲本町2-2)
7/31 水	午前10時～11時	富丘高台団地集会所(富丘3-6)
7/31 水	午後1時30分～3時	曙第一会館(曙3-1)
8/6 火	午前9時30分～11時	星置地区センター(星置2-3)
8/6 火	午後1時30分～3時	曙第二会館(手稲山口91-5)

上履きをご持参ください。

## 手稲区体育館から スポーツ教室受講生募集

曙2条1丁目 ☎684 0088

種目	曜日	実施時間	実施期間(回数)	定員	受講料(65歳以上)	申込	抽選日	
初心者テニス	水	午前9時～11時	9月4日～11月6日(全10回)	20	6,200円(3,700円)	7月22日(月)～26日(金)の午前10時～午後8時。電話での申し込み可。	応募多数の場合は7月28日(日)午後1時に抽選。 抽選場所：体育館1階会議室 結果のお問い合わせは午後3時以降	
初心者卓球		午前11時～午後1時		30	4,100円(2,500円)			
初心者バドミントン	金	午前10時～正午	9月6日～11月8日(全10回)	15	4,100円(2,500円)			
レベルアップ卓球				36	6,400円(3,800円)			
レベルアップテニス	木	午後6時30分～8時30分	8月22日～10月24日(全10回)	24	8,000円(4,800円)			
少年少女バドミントン(小3～6)	火・木	午後4時15分～6時	9月3日～11月7日(全20回)	30	4,100円			
水と畳のイキイキ運動	火	プール：午後2時～3時	9月6日～10月8日(全10回)	30	5,100円(3,100円)			7月16日(火)から。午前10時～午後8時。電話不可。先着順。
	金	体育館：午後1時～2時30分						
かんたんエアロ	月	午後6時30分～8時	8月19日～12月16日(全10回)	30	5,100円(3,100円)			7月22日(月)から。午前10時～午後8時。電話不可。先着順。
ヨガA	土	午前9時～11時	8月17日～12月14日(全16回)	30	8,200円(4,900円)			8月3日(土)から。午前8時45分～午後5時。電話不可。先着順。
ヨガB		午前11時～午後1時						
さわやか健康体操	火	午前10時～正午	8月6日～11月26日(全16回)	30	8,200円(4,900円)	7月16日(火)から。午前9時～午後5時。電話不可。先着順。		
からだにやさしい健康体操	水	午後1時～2時30分	8月7日～11月27日(全16回)	30	8,200円(4,900円)	7月17日(水)から。午前9時～午後5時。電話不可。先着順。		

上記受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、65歳以上130円)が必要になります(少年少女の講習会を除く)。