

手稲区体育館から

曙2条1丁目
☎684-0088

第4期水と曇のイキイキ運動受講者募集

対象 16歳以上の方。

定員 30人。

期間・会場など 右表の通り。

申込 9月27日(金)から、同体育館窓口で受け付け(受け付け時間は午前9時から午後8時まで)、先着順。電話不可。

受講料 8,200円(65歳以上の方は4,900円)

その他 プールでの受講日は、水着と水泳キャップを持参してください。

期 間 (回 数)	曜 日	会 場	時 間
10月25日 ～12月17日 (全16回)	火	手稲曙温水プール (曙2条1丁目)	午後2時 ～3時
	金	手稲区体育館 (曙2条1丁目)	午後1時 ～2時30分

受講料のほか、毎回火曜日はプール施設使用料(一般580円、65歳以上140円)、金曜日は体育館施設使用料(一般390円、65歳以上130円)が必要です。

定員に満たない場合は中止することがありますのでご了承ください。

手稲区民センターから

前田1条11丁目
☎681-5121

第2期手稲区民講座

講 座 名	実 施 日	時 間	場 所	定 員	費 用
さわやか健康体操 (全4回)	10月1日～22日 の毎週火曜日	午前10時 ～正午	2階 区民ホール	30 人	受講料 2,300円
ピースアクセサリ (全2回)	10月3日(木)、 4日(金)	午後6時 ～8時	2階 第4会議室	15 人	受講料 1,200円 教材費 2,000円
パソコン・ワード初級 (全6回)	10月21日(月)～ 26日(土)	午前10時 ～正午	2階 第4会議室	各 20 人	受講料 3,400円 教材費 1,000円
パソコン・ワード初級 (全6回)		午後1時30分 ～3時30分			
パソコン・エクセル初級 (全6回)		午後6時30分 ～8時30分			

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(学生は除く)。
申込 9月11日(水)から13日(金)までの午前9時から午後5時までに電話でお申し込みください。申し込みは受講者本人に限ります。講座は先着順。は定員を超えた場合、抽選とし、受講決定者のみに電話連絡します。

費用納入 9月18日(水)から20日(金)までの午前9時から午後5時までに同センター窓口で納入。なお納入後はお返しできません。

手稲区民美術・書道展、作品募集

10月16日(水)から23日(水)まで区民センター1階区民ギャラリーにて開催する、手稲区民美術・書道展の作品を募集します。

対象 区内にお住まいの20歳以上の方(指導者などは除く)。

募集作品 美術の部 油彩画・水彩画・日本画など。大きさは50号(116cm×91cm)以内。書道の部 漢字・かな・近代詩など。大きさは全紙(135cm×70cm)以内。ともに出展は1人1点、未発表のものに限ります。作品には、いずれも額入れ、軸装が必要です。

申込 同センター窓口で配布の申込用紙に必要事項を記入し、10月1日(火)から11日(金)までの午前9時から午後5時までに同窓口でお申し込みください。

その他 10月23日(水)午後3時から展示会場にて表彰式を行います。作品の搬入、搬出の詳細についてはお問い合わせください。なお、作品への不慮の事故などによる責任は負えませんのでご了承ください。

文学講座「北海道をとらえる～船山馨となかにし礼、それぞれの北辺物語」

受講料 2,300円。9月18日(水)から20日(金)の午前9時から午後5時までに窓口で納入。なお納入後はお返しできません。

会場 区民センター3階視聴覚室。

申込 9月11日(水)から、午前9時から午後5時までに電話でお申し込みください。先着順。定員40人。

実 施 日	テ ー マ	講 師
10月2日(水)	船山馨について	かみ やただなか 神谷忠孝氏 (道立文学館理事長)
10月9日(水)		
10月16日(水)	なかにし礼について	なかざわ ちまお 中澤千磨夫氏 (武蔵女子短期大学教授)
10月23日(水)		

*時間は、いずれも午後6時から8時まで。

手稲保健センターから

前田1条11丁目
☎681-1211

ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

下表の日程で、生後3カ月から7歳6カ月未満のお子さんに、ワクチン服用を行います(無料)。次に該当するお子さんはワクチンを服用することができません。熱が高い、下痢をしている、医師が服用を適当でないと判断した人。はしか、風しん、BCGなどの生ワクチンを受けて4週間を経過していない人。3種混合ワクチンおよびB型肝炎ワクチンを受けて1週間を経過していない人。はしか、風しん、おたふくかぜ、水ぼうそう、突発性発疹などの病気にかかってから1カ月を経過していない人。

母子手帳と、必要事項を記入した予診票をご持参ください。なお、体温は当日服用前に会場で測ります。

月 日	曜 日	会 場	時 間
3	木	星置地区センター(星置2条3丁目)	午後1時30分 ～2時30分
7	月	手稲保健センター(前田1条11丁目)	
10	16	水	新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)
23	水	手稲保健センター(前田1条11丁目)	午前9時30分～10時30分
30	水	手稲保健センター(前田1条11丁目)	

当日は駐車場が混雑いたしますので、公共交通機関をご利用ください。10月の10ヵ月健診時にもポリオワクチンの服用を実施します。なお、手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)では今回から実施しませんのでご注意ください。

次の方には、ご希望により有料で追加接種をします

昭和50年から52年までに生まれた方は、ポリオの免疫を保有している割合が他の年齢層に比べて低いことが、厚生労働省の調査でわかりました。お子さんがポリオワクチン接種を受けるときに、ご一緒に受けることをお勧めします(有料)。詳しくはお問い合わせください。

地域健康講話のお知らせ

*参加料無料

鉄北ふれあい健康づくりの会と共催で、「生活習慣病予防のための講演会」を開催します。受講中は託児もできます。

対 象	区内にお住まいの方
日 時	9月30日(月)午後1時30分から3時40分まで
場 所	曙第2会館(手稲山口91) ☎683-5069
内 容	健康講話:「脳梗塞にならないために」 講師 藤原秀俊医師(札幌秀友会病院理事長) 運動実技:ソフトエアロビクス
持ち物	タオル、飲み物など

本気で、たばこをやめませんか?

*参加料無料

内 容	保健師などが禁煙を無理なく行える方法を皆さんの状態に応じて、個別にアドバイスいたします。
対象・定員	禁煙を希望し、3カ月間で計2・3回程度、保健センターに来所できる方。先着15人。
申 込	9月13日(金)～24日(火)の午前9時から午後5時に電話でお申し込みください。

地区健康相談のお知らせ

下表の日程で地区健康相談を実施します。

検診内容 胸部X線撮影、血圧測定、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)をご持参ください。

月 日	曜 日	会 場	時 間	
9	20	金 山口団地会館(曙11条1丁目)	午前9時30分～11時	
		前田北小学校(前田10条18丁目)	午後1時30分～3時	
	30	月	前田中央会館(前田8条11丁目) 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)	午前9時30分～11時 午後1時30分～3時
10	5	土	稲積記念会館(前田5条5丁目)	午前9時～11時