

星置地区

センターから

◆星座観測会

5月から10月まで、各月2回（8月のみ3回）、計13回実施します。

5月は、13日(火)と14日(水)の予定です。

◆リラクゼーション&ストレッチ体操

対象 区内にお住まいの15歳以上の方（中学・高校生は除く）。  
定員 先着20人。  
日時 5月27日から7月15日までの毎週火曜日（全8回）、午後1時から3時まで。  
受講料 3千900円。開講初日に同センターで納入してください。

さい。  
申込 5月19日(月)からの午前9時から午後5時まで、同センターへ電話でお申し込みください。  
（詳細）星置地区センター（星置2条3丁目）☎6953220

曙図書館から

◆楽しいお話し

5月14日(水)と28日(水)の午後3時から3時30分までと、5月17日(土)と6月7日(土)の午後2時30分から3時まで。

◆子ども映画会

5月17日(土)と6月7日(土)の午後3時5分から30分程度。

（詳細）曙図書館（曙2条1丁目）☎6854946

西区・手稲区在宅ケア  
連絡会シンポジウム

在宅療養を取り巻く環境が大きく変化している中、年を取っても住み慣れた地域で、一人でも安心して暮らしていくために、何が必要で、どんな準備をしたらいいのかを討論します。参加料無料。  
日時 5月13日(火)の午後6時30分から。  
テーマ 「年老いて一人暮らしに不安はないか」。  
場所 西区民センター3階大ホール(西区琴似2条7丁目)。  
申込 当日、直接会場へお越しください。

シルバーふれあいセミナー  
ダンスの集い

対象 区内にお住まいの60歳以上の方。  
日時 5月19日(月)の午後1時30分から3時30分。  
会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。  
申込 当日、直接会場へお越しください。参加料無料。

手稲下水処理場の運動施設をご利用ください

（詳細）地域振興課地域活動係 ☎6812400内線255  
場所 手稲山口265番地8。  
利用期間 11月3日(祝)までの午前6時から日没まで。パークゴルフ場は、月・木曜日の

施設	申込	受付
① 野球場1面(補修工事のため当面使用不可) テニスコート3面(軟式1面、硬式2面)	利用日の1週間前から、電話予約	午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く) ※正午～午後1時は昼休み
② パークゴルフ場(18ホール)	予約不要。多人数の大会を行う場合は、1ヵ月前までに電話予約。	

（詳細）①は下水道局新川水処理センター ☎6115305  
②は地域振興課地域活動係 ☎6812400内線255

手稲保健センターから

前田1条11丁目 ☎681-1211

◆ポリオ(小児マヒ)ワクチン服用のお知らせ◆

- ▼対象 生後3ヵ月から7歳6ヵ月までのお子さん。
- ▼料金 無料。
- ▼持参するもの  
母子手帳、予防接種予診票（予防接種のしおりをよく読んで、必要事項を記入の上お持ちください）。  
※体温は、当日服用前に会場で測ります。
- ▼会場 手稲保健センター（前田1条11丁目）。
- ※受け付けは、区民センター2階第1会議室で行います。

▼日時

実施日	時間
5月9日(金)	午後1時30分～2時30分
5月12日(月)	午後1時30分～2時30分
5月23日(金)	午前9時30分～10時30分
5月28日(水)	午後1時30分～2時30分

★5月の10ヵ月健診時にもポリオワクチン服用を実施します。  
◎昭和50年～52年に生まれた方には、ご希望により有料で追加接種をします。お子さんのポリオワクチン服用の際、ご一緒に受けられることをお勧めします。

◆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、①無料で血液検査（肝機能、血中脂質、貧血検査、血糖など）、②有料でC型肝炎・B型肝炎ウイルス検査、③医師が必要と認めた場合は、心電図検査（検査料800円）。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。

実施日	時間	会場
5月23日(金)	午前9時30分～11時	金山会館(金山2-2)
	午後1時30分～3時	稲穂会館(稲穂3-5)

※上履きをご持参ください。

◆「食生活改善推進員養成講座」受講生募集◆

- 生活習慣病予防のため、健康的な食生活を学び、健康づくりの輪を地域に広げる活動をしてみませんか？
- ▼対象・定員 区内にお住まいの女性。先着25人。
- ▼期間 5月30日(金)～7月4日(金)。全12回（おおむね週1、2回、月・金曜日）。
- ▼内容 栄養・病気の知識、調理実習、健康づくりのための運動など。
- ▼費用 教材費実費負担1,680円。
- ▼会場 手稲保健センターなど。
- ▼申込 5月12日(月)～20日(火)の午前9時～午後5時に、電話でお申し込みください。

◆本気で、たばこをやめませんか？◆

内容	保健師などが、無理なく禁煙する方法を、皆さんの状態に応じて個別にアドバイスします。
対象	禁煙を希望し、3ヵ月間で計2、3回程度、保健センターでの講座に参加できる方。
参加料	無料。
申込	随時受け付けますので、電話でお申し込みください。