

要介護高齢者の  
筋力向上トレーニング

3月から11月にかけて、要介護認定を受けている高齢者を対象に「筋力向上トレーニング」を西健康づくりセンターで行います。

**説明会日時** 3月23日(火) 午前10時から、24日(水)午後2時から。どちらかに参加してください。詳しい日程・内容については説明会でお話しします。

**説明会会場** 西区民センター(琴似2-1)。  
**対象** ①60歳以上の西区民

在宅②要介護認定で、要支援、要介護1、要介護2のいずれかを受けている③通所や訪問のリハビリサービスを利用していない。以上①～③の条件を全て満たす方。

**定員・費用** 80人。無料。

**申込** 3月13日(土)までに電話かほかで。はがきの方は、氏名、住所、生年月日、電話番号、要介護度を記入して左記へ送付。13日必着。多数時抽選。

**申込先・詳細** 健康づくり事業団(〒060-0063中央区南3西11) TEL(562)8700

道路への雪出しはやめましょう

除雪された雪や、私有地内の雪を道路に出すと交通障害や事故の原因になり、大変危険です。これらの行為は道路法や道路交通法でも禁止になっています。

\*\*\*みんなの力で冬を快適に\*\*\*  
ご協力よろしくお願ひします。



【詳細】西区土木部維持管理課  
TEL667-3100

税の申告は、お早めに

所得税と住民税の申告は3月15日(月)までです。申告の相談と受け付けを下表のとおり行いますので、お気軽にご相談ください。各会場とも、駐車場が狭く、混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。なお、所得税の申告については、できるだけご自分で記入のうえ、郵送などにより札幌西税務署(〒063-0824 西区発寒4条1丁目)へ提出されるようお願いいたします。

**所得税** 【詳細】札幌西税務署 TEL666-5111 税務相談室札幌西分室 TEL666-5150

区分	所得税の確定申告	所得税の還付申告(給与所得者・年金受給者)		
会場	札幌西税務署 (西区発寒4-1)	琴似神社参集殿 (琴似1-7)	手稲区民センター (手稲区前田1-11)	中央区民センター (中央区南2西10)
期間	2月16日(月)～3月15日(月) ※通常、土・日曜は休みですが 2月22日(日)・29日(日)は相談 を行います。	2月17日(火)～26日(木)	2月12日(木)～27日(金)	3月1日(月)～15日(月)
時間	午前9時～正午、 午後1時～5時	午前9時30分～正午、午後1時～4時		
	※込み具合により、時間前に受け付けを終了する場合があります。 ※午前中に受け付けても、午後からの相談になる場合があります。			

**住民税** 【詳細】西区課税課市民税係 TEL641-2400 内線282～286  
▼対象 平成16年1月1日現在、西区にお住まいの方。 290～292

期間	3月1日(月)～15日(月) ※土・日は除く
会場	西区民センター1階第1会議室(琴似2-7)
相談時間	午前8時45分～正午、午後1時～5時15分

