

# ていね お知らせ

11月11日から12月10日までの区内の情報です

人口 137,556人 (-91)  
世帯数 53,075世帯(+44)  
( )内は前月比  
10月1日現在

## 稲苑大学同窓会

### 「ダンスの集い」

日時 11月18日(木)午後1時30分～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)

対象 区内にお住まいの60歳以上の方。

申込 当日、直接会場へお越しください。参加無料。

詳細 地域振興課地域活動係

☎(681)2400内線256



## 区民センターから

### ◆手打ちそばづくり

日時 12月1日(水)午前10時～午後0時30分

会場 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中学生は除く)。

定員 16人。多数時抽選。

費用 受講料700円、材料費千円。

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、上靴、タッパ、筆記用具。

申込 11月15日(月)、16日(火)の午前9時～午後5時に電話で申し込み。

費用納入 11月24日(水)、25日(木)の午前9時～午後5時に、同センター窓口で納入。



### ◆パソコン(ワード)で作る年賀状

日時 12月3日(金)、4日(土)の午後1時30分～4時30分。

会場 同センター3階視聴覚室。

対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中学生は除く)。

定員 20人。多数時抽選。

費用 受講料千800円、教材費千円。

持ち物 筆記用具。

申込 11月15日(月)、16日(火)の午前9時～午後5時に電話で

曙2条1丁目 ☎684-0088

## 手稲区体育館から

### ◆スポーツ講習会受講者募集◆

講習会名・対象	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料(65歳以上)
① 少年少女テニス/バドミントン	30	16	火/木	11月30日～1月27日	午後4時30分～6時	2,500円
② ピラティス美容体操A/B	30	10	月	11月29日～3月7日	A: 午前9時10分～ B: 午前10時50分～ 午後6時30分～8時	5,100円 5,100円(4,100円)
③ かんたんエアロA	30	15	火	12月7日～3月29日	午前10時～正午	7,700円(6,200円)
さわやか健康体操					12時: 午後1時～ 24式: 午後2時40分～	
太極拳(初級12式/24式)					午前9時40分～11時	
ほのぼの3B健康体操					A: 午後0時30分～ B: 午後2時10分～	
からだにやさしい健康体操A/B					午後1時～2時30分	
ピラティス健康体操					午前10時～正午	
ヨガC	金	11月26日～3月18日	午後1時～2時30分			
ヨガA/B	土	12月4日～3月19日	A: 午前9時～ B: 午前11時～			
④ 3・4歳児親子体操A	10	8	月	12月20日～3月28日	午後1時～2時	4,800円

対象 ①小学3～6年生。②16～59歳。③16歳以上。④3・4歳児とその保護者。

申込 11月11日(木)～17日(水)の午前10時～午後8時(17日(水)は午後5時まで)に電話または直接ご来館ください。

抽選 定員を超える場合は、11月19日(金)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(電話での問い合わせは午後4時以降)。

※抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

※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。

受講料納入 11月19日(金)～11月24日(水)に同体育館に来館し納入。

※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です(少年少女は無料です)。高校生は生徒証を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。

申し込み。費用納入 11月24日(水)、25日(木)の午前9時～午後5時に、同センター窓口で納入。

◆平成16年度区民セミナー  
『美術への誘い』  
アメリカの美術館を  
訪ねてほか

日時 12月7日(火)午後1時30分～3時30分。

会場 同センター3階視聴覚室。

講師 北海道美術館協力ボランテニア。

## 国保からの

### お知らせ

平成16年度国民健康保険料

対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中学生は除く)。  
定員 先着40人。  
受講料 無料。  
持ち物 筆記用具。  
申込 11月16日(火)から、午前9時～午後5時に電話で申し込み。  
申込先・詳細 区民センター

☎(681)5121

の第5期納期限が過ぎています。納め忘れのある方はお早めに納付してください。事情があつて保険料の納付が困難な方はお早めにご相談ください。なお、左記の通り夜間の相談窓口を開設します。  
夜間相談 11月16日(火)、18日(木)、25日(木)、30日(火)の午後8時まで。  
場所 区役所2階②番窓口(前田1条11丁目)。

☎(681)2400内線394・395  
詳細 保険年金課収納係