

ボランティアスクール

実施日	内 容
5月20日(金) 午後	障がいのある方へのボランティアについて
5月23日(月) 午後	介護保険や認知症についての理解
5月24日(火) 午後	車いすの操作方法(実技)、地域子育て支援について
6月3日(金) 午後	住民参加型福祉活動や豊平区のボランティア事情について

初級ボランティア講座です。幅広い福祉ニーズに対応できるボランティアを養成します。

◆内容・日時 左表の通り。

◆会場 区民センター。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 30人。500円。

◆申込方法 5月11日(水)から、電話かファクスで左記へお申し込みください。ファクスの場合は、氏名、住所、連絡先を明記してください(先着順)。4日間通して受講できない方は、ご相談ください。

(申込先・詳細) 区社会福祉協議会 ☎(815) 2940

FAX ☎(815) 7370

豊平老人福祉センター教養講座

右表の講座を開講しています。ぜひご参加ください。

- ◆対 象 60歳以上で通所可能な方。
- ◆受 講 料 無料。
- ◆参加方法 開講時間に、登録証を持参して直接ご来場ください。登録証がない方は、下記窓口で登録をお済ませの上、ご参加ください。



(詳細) 豊平老人福祉センター ☎811-5201

講 座 名	曜 日	開 講 時 間
スポーツダンス	月	午前10時～正午
カラオケ	火	午後1時～3時
健康体操	水	午前10時～正午
フラダンス		午後1時～3時
日本舞踊	木	午後1時～3時
詩 吟	金	午後1時～3時

国民健康保険料の夜間・休日相談

夜間・休日の国民健康保険料納付相談窓口を開設します。保険料の納付が困難で、平日の日中に来庁できない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

- ◆日時 夜間= 5月16日(月)・17日(火)のいずれも午後7時30分まで。休日= 5月15日(日)の午前9時～午後2時30分。

- ◆会場 区役所1階保険年金課。
- (詳細) 区役所保険年金課収納一係・二係 内線408・424・425

ひと口健康メモ

5月31日は世界禁煙デーです。たばこの煙には、たばこを吸っている人が直接吸う煙(主流煙)と火のついた先から立ち上る煙(副流煙)に分けられます。

実は、この副流煙の方が、主流煙より有害物質が多いことはご存じですか? ニコチンで2.5倍、タールで3.3倍、一酸化炭素では4.7倍も副流煙の方が多のです。

たばこの危険性ととともに、吸う煙よりも吸わされる煙の方が有害だということも理解して、喫煙場所以外での喫煙、特に妊婦や子供、病気の人の周りでの喫煙はやめたいものですね。

じどうかいかなだより

平 岸 平岸3条9丁目 ファーム平岸 5月17日(火)午後3時30分から (幼児～) ☎812-2493	西 岡 西岡3条6丁目 よみきかせ～みずえさんのへや～ 5月31日(火)午後3時30分～4時 (幼児～) ☎852-8113
美 園 美園6条5丁目 つくりま専科 バラシュート作り 5月18日(水)午後3時30分～4時30分 (小1～ 申込) ☎824-5440	東 月 寒 月寒東3条16丁目 いずみちゃんのおしゃれ教室～ネイルアートにちようせん～ 5月20日(金)午後4時～5時 (小4～ 申込) ☎853-9741
豊 平 豊平6条7丁目 親子で作る春のウキウキクッキング～いちごデザート作り～ 5月21日(土)午後1時30分～3時30分 (小1～ 申込) ☎811-1376	あやめ野 月寒東4条10丁目 ブックトーク 5月16日(月)午後2時～2時30分 (自由参加) ☎857-5862
中 の 島 中の島2条3丁目 こどもエコクラブ「ゴミゼロ大作戦」 5月30日(月)午後3時～4時 (小1～) ☎811-5215	月 寒 月寒西1条6丁目 ムーンくんの忍者でござる 5月24日(火)午後3時～4時 (小1～ 申込) ☎851-6433
天 神 山 平岸1条19丁目 うさこちゃん 5月26日(木)午前10時30分～11時30分 (幼児親子 申込) ☎816-0388	西岡高台 西岡4条11丁目 復活ボンバー大会 5月19日(木)午後3時30分～4時30分 (小1～ 申込) ☎581-5394
福 住 福住1条1丁目 マジック講座 5月12日(木)・20日(金)・24日(火)午後3時30分～4時30分 (小1～) ☎855-0350	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※()内に「申込」とあるのは、事前の申し込みが必要です。 詳細は各会館へ。