



今月は市・道民税(個人)を納める月です



情報満載!

## とよひら掲示板

10月11日～11月10日の  
区内の情報を掲載しています

### 区内の主な施設

- 豊平区役所 ☎822-2400  
〒062-8612 平岸6条10丁目
- 豊平保健センター ☎822-2400  
〒062-8612 平岸6条10丁目
- 豊平区民センター ☎812-7181  
〒062-8612 平岸6条10丁目
- 豊平区土木センター  
維持管理課 ☎851-1681  
管理担当 ☎859-3800  
〒062-0033 西岡3条1丁目
- 豊平区体育館 ☎855-0791  
〒062-0052 月寒東2条20丁目
- 月寒公民館 ☎851-0482  
〒062-0020 月寒中央通7丁目
- 豊平清掃事務所 ☎581-9153  
〒062-0039 西岡520番地
- 豊平消防署 ☎852-2100  
〒062-0051 月寒東1条8丁目
- 西岡図書館 ☎852-8111  
〒062-0033 西岡3条6丁目
- 西岡福住地区センター ☎852-4687  
〒062-0034 西岡4条9丁目
- 東月寒地区センター ☎853-2011  
〒062-0053 月寒東3条18丁目
- 豊平老人福祉センター ☎811-5201  
〒062-0922 中の島2条3丁目

### 10月は「食生活改善普及月間」です

10月は「食生活改善普及月間」です。これに伴い、以下の事業を実施します。

- △「ヘルシー定食」実施▽  
◆日時 10月5日・12日・19日・26日のいずれも水曜日。
- ◆場所 区役所3階食堂。
- ◆内容 保健センター栄養士が立てた献立による、野菜たっぷりの定食の提供(26日のみ食生活改善推進員が考えた献立)。1日限定40食。作り方レシポも配布します。
- △「ヘルシー定食」メニュー集配布▽  
◆日時 10月11日(火)～31日(月)の午前8時45分～午後5時15分。
- ◆場所 区役所3階地域保健課。
- △ミニパネル展▽  
◆日時 10月18日(火)～28日

### 市民健康教室

(金)の午前8時45分～午後5時15分。  
◆場所 区役所1階ロビー。  
(詳細)保健センター地域保健課健康推進係 内線524・526

- ①医師による講演会  
◆日時 10月19日(水)午後2時～3時。
- ◆場所 区民センター2階大ホール。
- ◆内容 「不眠症と睡眠障害について」～あなたはぐっすり眠れますか～  
◆講師 角喜久恵氏(平岸メソタルクリニック院長)。
- ②歯の健康づくり講演会  
◆日時 11月2日(水)午後1時30分～2時30分。
- ◆場所 保健センター2階講堂。
- ◆内容 「笑顔で、いきいきと、いつまでも美しく」～最

### 親子歯っぴー教室

近の歯の治療について、  
◆講師 埴雅昭氏(北水会歯科クリニック院長)。  
以下①・②共通  
◆対象 区内にお住まいの方。  
◆費用 無料。  
◆参加方法 当日、直接会場へお越しください。  
(詳細)保健センター地域保健課健康推進係 内線516

- ◆内容 3歳を過ぎると、おく歯のむし歯が増えてきます。お手入れポイントの実習と、むし歯菌活性度のミニ検査を、親子一緒に行います。永久歯の生え替わりの予備知識のお話もあります。
- ◆日時 10月27日(木)午前10時～11時。
- ◆会場 区民センター1階和室いこい。
- ◆対象 3歳児健診を終えら

### 両親教室

子育て講話と育児実習、パパの妊娠疑似体験。  
◆日時 11月1日(火)午後6時15分～8時30分。  
◆会場 保健センター2階講堂。  
◆対象 出産予定日が平成18年1月～3月で、初めてお子さんを迎える夫婦。  
◆定員・費用 45組。無料。  
◆申込方法 10月17日(月)から午前9時～午後5時に電話で左記へお申し込みください。先着順。  
(申込先・詳細)保健センター地域保健課健康推進係 内線524

### にこにこママの健康塾

子育て中のがんばっているお母さんを応援します。お母さん自身のところから健康について、体験学習を通

して、みんなと一緒に振り返ってみませんか。外見の美しさではなく、にじみ出る健康美を目指してみましよう。  
◆日時・会場・内容 左表のとおり。

日時	会場	内容
11月15日(火) 午前10時～正午	区民センター 2階視聴覚室	①にこにこママの健康チェック(助産師) ②ママのための歯みがき講座(歯科衛生士)
11月22日(火) 午前10時～正午		③ママのための食べ物講座(栄養士) ④こころのフレッシュアップ講座(保健師)

- ◆対象 1～4歳くらいのお子さんのお母さんで、原則2日間とも参加できる方。託児あり。
- ◆定員・費用 20組。無料。
- ◆持ち物 歯ブラシ(1日目のみ)。
- ◆申込方法 10月17日(月)～31日(月)の午前9時～午後5時に電話で左記へお申し込みください。先着順。  
なお、託児を希望される方はお申し出ください。  
(申込先・詳細)保健センター地域保健課健康推進係 内線519・524

