



パーキンソン病患者とその家族の会
手稲ささ竹会^{だけ}

▲手稲ささ竹会のみなさんと、レクリエーションに同行した保健センター職員。
前列右端が浅井さん



▲平成10年の結成式の様子

「手稲ささ竹会」は、平成10年に、区内のパーキンソン病患者やその家族が結成した患者会です。名前は「大地に息長く伸び続ける」イメージから名づけられました。現在会員は20数名で、毎月1回、交流会などを行っています。

「この会は、パーキンソン病患者やその家族が、積極的に外に出かけたり、治療の情報交換などをしたりするために結成されました。この会から、患者同士の交流が深まってほしいですね」と、副会長の浅井英敏さん。ご自身も病気を患っています。

「患者さんの中には、あまり外部と交流をしていない方もいます。そのような方にも、この会を知ってもらい、参加していただければいいですね」と、その思いを熱心に話してくれました。

編集 手稲区役所総務企画課広聴係

ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目

☎ 681-2400内線224 FAX681-6639

あなたが守る大切ないのち

—緊急時マニュアル—

「大変、救急車を呼ばなくちゃ！！」
身近な人に何かが起きた場合、救急車を呼ばなくてはならないときが来るかもしれません。

また、「救急車さえ呼べば、もう安心」なのでしょうか？

そのとき、私たちにできることを考えてみませんか。



119番通報の正しいかけ方

日ごろどんなに用心していても、けがや事故、病気が突然起こります。誰かが苦しんでいる場面に出くわすかもしれません。

そんなときは、電話で119番通報し救急車を呼ばなくてはなりません。すべての119番通報は、札幌市消防局にある消防防災情報センターに入り、ただちに消防署または出張所に連絡され、20～30秒以内に出勤することになります。消防局では、みなさんから通報していただく内容について、左の4つのポイントを正確に聞くこととなります。

119番通報4つのポイント

- ① 火事か救急かをはっきりと
- ② 住所は、正しく・詳しく
- ③ 何が（だれが）どうしたのかを正確に
- ④ 通報者を明らかに（氏名、電話番号など）

この4つのポイントを基に、実際の通報の例を挙げてみるとこうなります。

①「救急です。」
②「手稲区前田1条11丁目〇番〇号にある手稲ビルの北側の交差点です。」

③「トラックと乗用車の衝突で、男の人が一人けがをしています。右腕から出血しています。今、路肩で横になっています。」

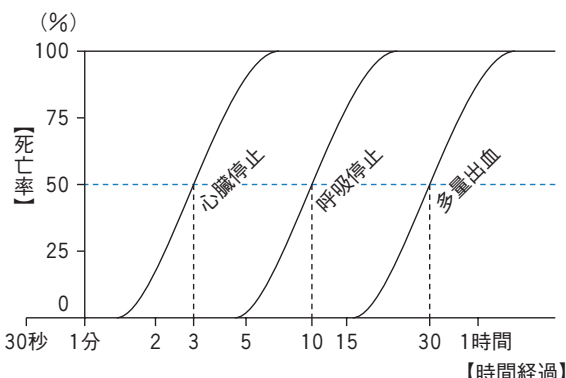
④「私はこのビルの201号室に住んでいる手稲 山男です。電話番号は、〇〇〇の〇〇〇〇です。」

119番通報では、『早く知らせる』ことが重要です。しかし、目の前で人が倒れていると気が動転し、慌てることもあるかもしれません。いざというときに備えて、住所と救急隊が駆けつける時の目印をメモに書き、電話機のすぐそばに張っておくといいでしょう。

救急車が来るまでに

手稲消防署では、救急車が出勤してから現場に到着するまでに平均6分弱かかります。呼吸や心臓が止まっていたり、多量の出血があるときに、救急車が来るのをただ待っているだけならば、尊い命を失うことになりかねません。

左の図は、「カーラーの救命曲線」といいます。心臓が止まってから、または呼吸が止まってから、何分くらい経つと命が助からなくなるか、その平均的な割合を示している曲線です。時間が経つにつれて死亡率が高くなるのがこの図から分かります。



▲小学校での119番通報体験

～心肺蘇生法～

- 1 意識の確認
↓ 意識がなければ
- 2 救急車を呼ぶ
↓
- 3 気道の確保
↓ 呼吸をしていなければ
- 4 人工呼吸
↓ 循環のサインがなければ(※注)
- 5 心臓マッサージ

以降、15回の心臓マッサージと2回の人工呼吸(成人の場合)を、救急隊が到着するまで繰り返します。

※ 循環のサイン

心臓の拍動がある場合に体が示す合図のこと。

①自発的な呼吸 ②咳き込み ③体の動き の3つのサインを確認します。



そこで、みなさんは救急車が来るまでの間、可能な限り応急手当をしてしなくてはなりません。ここでは、応急手当のうち、救命手当である「心肺蘇生法」を左に紹介します。

心肺蘇生法を行っても循環のサイン(※)がない場合、そばに自動体外式除細動器(AED)があれば、さらにこれを使って電気ショックを与えます。

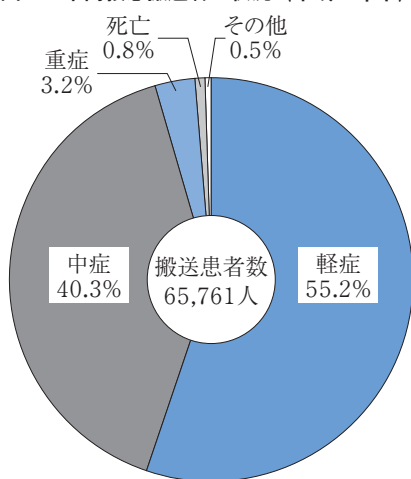
心肺蘇生法以外にも、応急



▲自動体外式除細動器(AED)

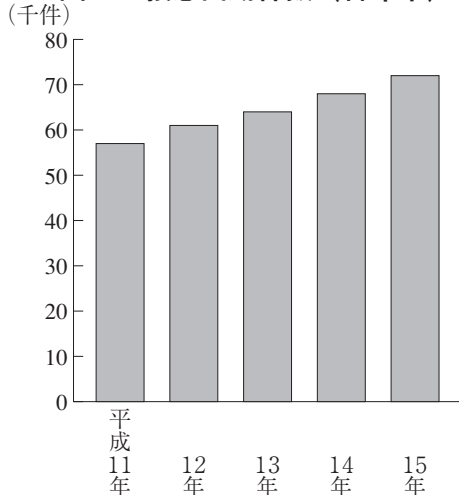
手当てには症状によってさまざまな方法があり、早期の応急手当で病気の悪化を防ぎ、回復を早めます。このためにも、ぜひ救命講習会を受講して、応急手当を覚えておきましょう。

図2 市内救急搬送者の状況(平成15年中)



〈資料〉札幌市消防局

図1 救急出動件数(各年中)



救急出動の現状 ～私たちにできること～

現在、手稲区内では2台の救急車が配備されています。しかし、119番通報による救急出動は年々増えており、図1のとおり、この4年間に全市で約1万5千件増加しています。それに伴い、通報が重なり搬送までに時間を要する場合があります。図2からも分かるように、救急搬送者の半数以上は軽症です。緊急性が

ない軽い症状の場合や通院・入退院などの移動で救急車を呼ぶことは、心臓や呼吸が停止した人など、緊急に搬送する必要がある人への救急車の到着を遅らせることになりません。

また最近では、夜間にどの病院に行けばいいのかわからないことで119番通報する人も増えているようです。夜間診療を行う当番病院などは、可能限り、ご自身で確認ください。



▲消防局パンフレット「とっさのときの救急ガイド」

札幌市消防局では、みなさんに応急手当を身につけていただくため、パンフレットの配布とともに、救命講習会を実施しています。家庭や地域の皆さんで救命講習会を受けてみませんか。詳しくは手稲消防署(☎681-2100)までお問い合わせください。

救急車を呼ぶほどでもない!? でも心配というときは、

～夜間・休日の救急医療機関の確認を～

- 北海道救急医療情報案内センター(24時間)

フリーダイヤル: 0120-20-8699

携帯・PHS: 011-221-8699

URL: <http://www.qq.pref.hokkaido.jp/>

- 札幌市消防局災害救急病院案内(24時間)

☎: 011-201-0099

URL: <http://www.city.sapporo.jp/shobo/>

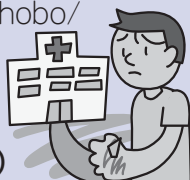
- 新聞朝刊にも掲載されます

※ 急病の場合は

夜間急病センター(午後7時～翌朝午前7時)

中央区大通西19丁目

☎011-641-4316



まちせん便り

～まちものがたり～ vol.4

手稲鉄北

まちづくりセンター

各地のまちづくりの取組を各まちセンからみなさんに向けて発信します!



▲第1回目の曙連町の夏まつり



▲楽しいふれあい交流会

ふれあいから始まるまちづくり

地域の協力が福祉のまちを支えます

手稲鉄北地区は曙、稲山の2連合町内会と山口団地中央自治会の3つの連町（自治会）から成っており、それぞれが地域のふれあいを大切にした活動を行っています。

今年の夏の行事をみてみると、連町として初めての夏祭りを実施した曙連町、仮装盆踊りもある賑やかな盆踊り大会を3日間実施した稲山連町、地域の施設と協力して祭りを開催した山口団地と、いずれも地域の皆さんの意気込みが感じられました。

お子さんからお年寄りまで幅広い年代の方々とのおふれあいを大切に行っている鉄北地区ですが、一方で、65歳以上人口の割合が20.8%（平成17年10月1日現在）と区内で最も高い地区になっており、高齢化への対応が、これからの重要な課題の一つです。

このようなことから、平成9年には、まちづくりセンター内に「福祉のまち推進センター」を設置し、事務局員が毎日交代で詰めるようにしました。ここでは見守りや相談

事業、施設のボランティア派遣などを行うほか、ひとり暮らしのお年寄りを対象とした、温泉での「ふれあい交流会」という事業も行っています。この交流会の案内状は、各町内会長からお年寄りに届けていただいております。福まちと町内会の協力体制が築かれている心強い例です。

曙連町では連町、民生・児童委員協議会、老人クラブ、福まちが「4者交流会」を開催し、各町内会でもお年寄りの昼食会を開催するなど、福祉に関する事業が活発に行われるようになってきました。これらの活動が自然に生まれてくるのは、地域の人たちが本当に必要としているものだからなのでしょう。

現在、鉄北地区内では、区画整理事業や宅地開発などが行われており、さらに大きな地域に発展していくとともに地域特性も変化していくかもしれません。しかし、地域の皆さんはそれに対応し、住みよいまちづくりを進めていくことでしょう。

次回は休み。
一月号は前田まちセンから。

広告欄



市民見学会

参加者募集

食品工場と、楽しみながら
防火・防災について学べる体
験型施設を見学します。
日時・コース 12月7日(水)午
前10時15分～午後3時15分。
ヤクルト札幌工場～市民防災
センター。
対象 区内にお住まいの方。
定員 50人。多数時抽選。
参加料 無料。
昼食 各自持参。
集合・解散場所 区役所正面
入口(前田1条11丁目)。
申込 往復はがきの往信に、
コース(見学日)・参加者全員
の住所・氏名(ふりがな)・年
齢・電話番号(はがき1枚で
4人まで連名可。重複申込は
無効)を、返信に申込者(複
数の場合は代表者)のあて先
を明記の上、〒006・8612 手稲区

前田1条11丁目手稲区役所総
務企画課「市民見学会係」ま
でお送りください。11月25日
(金)必着。結果は代表者にお知
らせします。
〔詳細〕総務企画課広聴係
☎(681)2400内線225

「学ばっていいね」 受講生募集

◇手作り年賀状一日講習会
日時 11月24日(木)午前10時～
正午。
講師 やまだ 房子氏。
会場 区民センター2階第1
会議室(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 先着20人。
持ち物 筆記用具、定規、カ
ッター、下敷き(古雑誌な
ど)、セロハンテープ。
費用 材料費300円、受講料無
料。
申込 11月14日(月)午前9時か
ら電話で受け付け。
申込先・詳細 地域振興課地域
活動係 ☎(681)2400内線255

国保からの

お知らせ

◇忘れていませんか
平成17年度国民健康保険料
の第5期納期が過ぎています。
納め忘れのある方はお早めに
納付してください。
また、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。

◇夜間相談日

相談日・時間 11月17日(木)、
22日(火)、24日(木)、29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)。

◇口座振替のご利用を

保険料の納付には、便利な
口座振替をご利用ください。
お申し込みは、預金口座のあ
る金融機関、郵便局または区
役所保険年金課へ。

〔詳細〕保険年金課収納係
☎(681)2400内線394・395

手稲コミュニティ センターから

◇女性バドミントン大会

内容 ダブルストーナメント
(ペアは当日抽選決定)。
日時 11月27日(日)午前10時～
午後3時30分。
対象 区内にお住まいの18歳
以上の女性の方(高校生は除
く)。
定員 先着40人。
参加料 300円。
申込 11月16日(水)、17日(木)の
午前10時から受け付け。電話
不可。

◇パン作り教室

パン作りの基礎を学び、二
種類のパンを作ります。
日時 12月14日(水)午後1時～
4時30分。
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16人。
費用 受講料700円、教材費300
円。
申込 12月1日(木)、2日(金)の
午前10時から受け付け。電話
不可。

〔申込先・詳細〕手稲コミュニティ
センター(手稲本町3条1
丁目) ☎(681)2133

「子どもワンダーランド」参加者募集

韓国からの留学生と本市国際交流員の崔 チェ・ミョンシク 明植さんから、韓国の生活の様子や遊びを教えてください、楽しく外国の文化に触れます。参加されるみなさんには、プレゼントも用意しています。

日時 11月26日(土)午前10時30分～正午。

会場 西区二十四軒児童会館。
(西区二十四軒4条3丁目)

対象 小学生。

定員 40人程度(先着順)。

申込 11月11日(金)～11月21日(月)までに電話、またはファ
クスに住所、氏名、電話番号、学校名、学年を記
載してお申し込みください。

申込先・詳細 子ども未来局子どもの権利推進課
☎211-2942 ファクス211-2943

洪水ハザードマップを お持ちでない方へ

浸水が想定される区域と避難場所などを記載した「洪水ハザードマップ」を区内にお住まいの方へ8月にお配りしました。

転入された方など、まだ「洪水ハザードマップ」をお持ちでない方には、区役所で配布しております。詳しくはお問い合わせください。

詳細 危機管理対策室危機管理対策課

☎211-2090

総務企画課交通防災・施設担当係

☎681-2400内線253

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

◆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 レベルアップ卓球 (水曜コース)	15	12	水	12月7日 ～3月22日	午前10時45分 ～午後0時45分	8,400円 (6,700円)
初心者卓球 (水曜コース)			金	12月2日 ～3月10日		
レベルアップ卓球 (金曜コース)			水	12月7日 ～3月22日	午前9時 ～10時30分	8,900円 (7,100円)
初心者卓球 (金曜コース)			金	12月2日 ～3月10日	午前10時40分 ～午後0時30分	10,600円 (8,500円)
① テニス初中級 (水曜コース)	10	10	木	12月1日 ～3月2日	午後0時40分 ～2時30分	
テニス中級			月	12月5日 ～3月20日	午後6時50分 ～8時40分	8,900円 (7,100円)
テニス中上級			土	12月24日 ～3月18日	午前9時 ～10時30分	
ナイターテニス (初中級)			月	12月5日 ～3月20日	午後6時30分 ～8時30分	7,200円 (5,800円)
② レディース バスケットボール	15	10	月	12月5日 ～3月20日	午前11時15分 ～午後0時45分	6,100円

対象 ①16歳以上。②16歳～59歳。

申込 11月15日(火)～21日(月)の午前10時～午後8時(21日(月)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23日(祝)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(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23日(祝)～29日(火)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。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。

子育てママのエコライフ

エコクッキング

エコライフについて学び、エコクッキングで楽しい調理とおいしい食事をしてみませんか。

内容 エコライフについてのお話と環境とからだにやさしい調理実習。

日時 11月25日(金)午前9時30分～午後12時30分。

会場 保健センター2階講堂

(前田1条11丁目)。
対象 区内にお住まいで1歳～小学生のお子さんを育てている保護者(託児あり)。

定員 先着20人。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。

申込 11月14日(月)～18日(金)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください。

申込先・詳細 保健センター
☎6811211

両親教室

はじめてご両親になられる方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験などを行います。

新しい家族を迎える準備として、ご夫婦で参加してみませんか。

日時 11月18日(金)午後6時20分～8時15分。

会場 保健センター1階ロビー

◆受講生募集

新発寒地区センターから

講座名	めざせ！そば名人 手打ちそば教室	中華料理で お正月
実施日	12月2日(金)	12月12日(月)
時間	午後6時～8時	午前10時～正午
定員	各10人(多数時抽選)	
費用	受講料 700円 材料費 1,000円	受講料 700円 材料費 1,500円
申込	11月22日(火)午前9時～9時15分に費用を持参のうえ同センター窓口へ。	

対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中高生は除く)。

◇親子風づくり
日時 12月10日(土)午前10時～正午。

定員 先着15組。
費用 受講料無料、材料費千

1(前田1条11丁目)。

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着35組。

受講料 無料。

持ち物 母子手帳・テキスト(わが家に赤ちゃんがやってくる)。

申込 11月16日(水)までに電話でお申し込みください。

申込先・詳細 保健センター
☎6811211

社会福祉協議会から

◇ふくし・ボランティア講座

星置養護学校とパン作りを行っている福祉施設ワークトピアあすかで障がい児(者)の学習・遊び・就労の様子を学ぼう。

日時 11月29日(火)午前10時～午後2時30分。

場所 区民センター2階第4会議室(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいの福祉・ボランティア活動に関心のある方。

定員 先着30人。

受講料 600円(昼食代含む)。
申込 11月10日(木)から電話またはファクスでお申し込みください。

申込先・詳細 社会福祉協議会
☎6812400 内線365
ファクス(684)8560



円(受講日納入)。

申込 11月22日(火)～25日(金)の午前9時～午後5時に電話またはファクスで。

申込先・詳細 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)
☎6845571
ファクス(684)5573

区民センターから

◇手打ちそばづくり

日時 12月2日(金)。午前コース・午前10時～午後0時30分。午後コース・午後1時30分～4時。

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 各コース先着16人。

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(またはスリッパ)、筆記用具。

申込 11月18日(金)の午前9時～午後5時に電話で。定員に満たない場合は引き続き受け付けします。

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

※一度納入された受講料はお返しできません。

◇美空ひばり、その栄光と苦悩～映画女優から歌謡界の女王へ

日時 12月21日(水)午後1時30分～4時30分。

会場 区民センター3階視聴覚室。

対象 区内にお住まいか、お勤め先のある15歳以上の方(中学生は除く)。

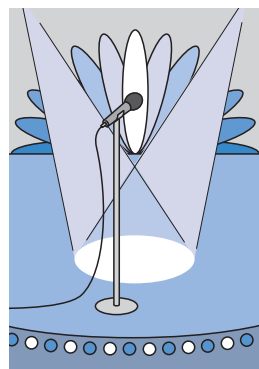
定員 先着30人。

参加料 無料。

持ち物 筆記用具。

申込 12月1日(木)から。午前9時～午後5時に電話で。定員に満たない場合は引き続き受け付けします。

申込先・詳細 区民センター ☎681-5121。



健康講話

◇子どもの虫歯と噛み合わせ

子どもの歯について専門の歯科医師がわかりやすくお話しします。

講師 佐藤 直司氏(ほしおき小児歯科クリニック院長)。

日時 11月16日(水)午前10時30分～11時45分。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいの方。

定員 先着100人。

費用 無料。

—がん検診のお知らせ—

40歳以上の方を対象に、がん検診を行っています。11月は以下の日程で集中的に実施しますので、ご利用ください。この機会にまだ検診をされていない方は受診されるようお勧めします。

11月以外は、毎月第4火曜日に実施しています。

実施日 11月22日(火)、24日(木)、25日(金)、28日(月)、29日(火)。

受付時間 午前8時45分～10時。

会場 保健センター1階(前田1-11)。

料金 ・胃がん検診のみ : 700円

・大腸がん検診のみ : 600円

・上記の両方 : 1,100円

※70歳以上の方、老人保健法医療受給者と40歳以上で生活保護受給の方及び市民税非課税世帯の方は無料ですので、証明書を持参してください。

申込 予約制。同センターに直接か電話で申し込み。申し込み後に受診票と大腸がん採便セットを保健センターに受け取りにお越しください。

申込先・詳細 保健センター ☎681-1211

ていね音楽祭

音楽が大好きな区民による手作りの音楽祭です。今年は会場が変わります。パワーアップした音楽祭にご期待ください！

日時 12月4日(日)正午～午後3時30分。

場所 エルム楽器 エルムホール(西宮の沢3条2丁目)。

入場料 無料。

出演団体 (当日変更になる場合があります)

団体名	演奏種別	団体名	演奏種別
新発寒すみれ会	大正琴	遊音	オカリナ
コーロ・レガート	コーラス	たんぽぽコーラス	コーラス
和(なごみ)	オカリナ	札幌稲西高校	コーラスと吹奏楽
コール・ドルチェ	コーラス	コーラス・モデラート	コーラス
Caffein(カフェイン)	バンド	タンネコール	コーラス
手話サークル・キキ	手話コーラス	新婦人コーラス・トトロ	コーラス
トキ・サークル	ウクレレ	絲音-Shion	琴
ぽっぽぽ	オカリナ	北海道工業大学サニフィールズ	ジャズオーケストラ
コーロ・ステラ	コーラス	稲北高校ジャズオーケストラ	スイングジャズ

詳細 地域振興課地域活動係 ☎681-2400 内線256

申込 お電話でお申し込みください。

◇肥満と生活習慣病を知っていますか？メタボリックシンドローム

最近話題のメタボリックシンドロームについて、医師からお話を聞いてみませんか？

講師 中村 一博氏(富丘八木整形外科・内科院長)。

申込先・詳細 保健センター ☎681-1211

日時 12月1日(木)午後2時～3時30分。

場所 手稲中央会館(手稲本町2条2丁目)。

対象 区内にお住まいの方。

費用 無料。

申込 当日会場にお越しください。

星置地区

センターから

◇おせち料理教室

内容 オレンジきんとん・鶏肉のみそ焼き・ゴマ風味煮物・お福煮サラダ・雪玉汁。

日時 12月13日(火)午前10時～正午。

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14人。

費用 受講料700円、教材費千500円(開講日納入)。

持ち物 エプロン・食品保存

容器・筆記用具。

申込 11月29日(火)午前9時～午後5時に電話でのみ受け付け。

その他 応募が少ない場合、中止になることがあります。

申込先・詳細 星置地区センター(星置2条3丁目)

☎(695)3220

禁煙にチャレンジしてみませんか

息の中の一酸化炭素濃度を測定し、約3カ月間禁煙のお手伝いをいたします。

あなたの経験をいかしませんか？ 「町内の腕利き助っ人」登録制度

「知識や経験を生かし、地域のお手伝いをしたい」、「都合のよいときだけでも自分の特技を役立てたい」など、お住まいの地域の皆さんに力を貸してくれる方の登録制度「町内の腕利き助っ人」を開始しました。

今年はまずWord・Excelなどパソコンの基本操作を教えることのできる方の登録を各まちづくりセンターで受け付けています。

会社勤めなど社会の第一線で身につけてきた技能・技術などをいかして、お困りのご近所にチカラを貸してみませんか？

詳しくはお問い合わせください。

詳細 地域振興課
まちづくり担当係
☎681-2400内線227



対象 すぐに禁煙を始めたい方で、3カ月の間に2～3回程度保健センター(前田1条11丁目)に来庁できる方。

定員 先着15人。

費用 無料。

申込 電話でお申し込みください。

申込先・詳細 保健センター(681)1211

曙図書館から

◆楽しいお話し会

11月19日(土)、12月3日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

11月19日(土)、12月3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) ☎(685)4946

「ていねっていいね」 写真を募集

手稲の街・人・自然・暮らしなどを題材に「ていねっていいね」と感じたものを写真で表現してみませんか。過去に撮影した写真でも可。応募写真は手稲駅自由通路「あいくる」でご紹介します。

対象 区内にお住まいか、お勤め先のある方。

条件・その他 カラー、白黒、デジタル写真(いずれもプリントで提出、サイズ自由)。

応募写真は返却いたしません。

応募者には特製「あいくる」キーホルダーを差し上げます。

申込 申込用紙に必要事項を記入の上、12月15日(木)までに郵送(必着)か持参。

※申込用紙は区役所総務企画課(前田1条11丁目)、手稲駅自由通路あいくる掲示板(手稲本町1条4丁目)で配布。

申込先・詳細 総務企画課企画調整担当係

☎(681)2400内線230

DV根絶に向けて

◇DV講演会

地域から男女共同参画社会の実現を目指している市民グループ「ジェンダーフリーていね」と手稲区が主催する公開学習会です。

演題 ドメスティック・バイオレンスの根絶に向けて。

講師 近藤 恵子氏(女のスペース・おん 代表理事)。

日時 11月16日(水)午後6時30分～8時30分。

会場 区民センター2階第1会議室(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 先着60人。

受講料 無料。

申込 11月14日(月)午前9時から電話で。定員に満たない場合は、当日の参加も受け付け。

◇DVパネル展

期間 11月14日(月)～22日(火)。

会場 区役所1階ロビー(前田1条11丁目)。

申込先・詳細 地域振興課地域活動係 ☎(681)2400内線255

稲苑大学同窓会 「ダンスの集い」

日時 11月18日(金)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。

参加料 100円(会場費)。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

詳細 地域振興課地域活動係 ☎(681)2400内線255

休日納税相談

市税の納付や相談について、平日に時間の取れない方は、ぜひご利用ください。

夜間相談日 11月28日(月)～12月2日(金)の午後8時まで。

休日相談日 12月3日(土)、4日(日)の午前9時から午後4時まで。

場所 区役所2階④番窓口(前田1条11丁目)。

詳細 納税課 ☎(681)2400
内線265～271・275