



### 親子で楽しい クリスマスツッキング

セミオープンサンド、ポテトのポークフライ、キャロットゼリーを作ります。

◆日時 12月11日(日)午前10時～午後1時

◆会場 区民センター2階料理実習室

◆対象 区内にお住まいの小學生とその保護者

◆定員・費用 12組24人。無料。材料費は大人・子どもともに1人500円

◆申込方法 11月29日(火)から午前9時～午後5時に電話か区民センター窓口で受け付けます。先着順

◆材料費納入 申込時～12月7日(水)の午前9時～午後5時に区民センター窓口で納入してください

### 国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

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

◆日時 夜間 11月21日(月)・22日(火)のいずれも午後7時30分まで

◆休日 11月20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係・二係 内線408・424

### 夜間・休日納税相談

夜間・休日の納税相談窓口を開設します。平日の日に来庁できない方は、ぜひご利用ください

◆日時 夜間 11月24日(木)午後8時まで  
休日 11月13日(日)の午前9時～午後4時

◆会場 区役所3階納税課  
(詳細) 区役所納税課 内線279

### 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月中旬に配布しましたが、転入された方などで、まだ洪水ハザードマップをお持ちでない方には、区役所で配布しています



(詳細) 危機管理対策室危機管理対策課 ☎215-2090  
区役所総務企画課交通防災・施設担当 内線252

### 文化祭のお知らせ

#### ●西岡福住地区センター

日程	時間	催し物
11月12日(土)	午前10時～午後5時	サークル作品展示
	午前11時～午後4時	サークルステージ発表
	午前11時30分～午後3時	お茶席
	午前11時30分～午後3時	模擬店
11月13日(日)	午前10時～午後3時	サークル作品展示
	午前11時30分～午後3時	お茶席
	午後1時30分～4時	ダンスパーティー

※ステージ発表終了後、お楽しみ抽選会があります

◆会場 西岡福住地区センター  
(詳細) 西岡福住地区センター

#### ●東月寒地区センター

日程	時間	催し物
11月12日(土)	午前10時～午後7時	作品展
	午前10時～午後2時	フリーマーケット
	午前10時～午後2時	お茶席
	午前11時30分～午後2時	おそば屋さんコーナー
11月13日(日)	午後3時～5時	社交ダンスの集い
	午前9時～午後4時	作品展
	午前10時30分～午後3時	舞台発表会
	午後3時	お楽しみ抽選会

◆会場 東月寒地区センター  
(詳細) 東月寒地区センター

### 区民美術展・書道展作品募集

- ◆募集作品 ①絵画(油彩画・水彩画・日本画・水墨画・パステル画・アクリル画・版画・ちぎり絵など。50号以下の作品、額入り)、②書道(漢字・かな・近代詩文書・墨象・篆刻・刻字、70cm×135cm・90cm×90cm以内の作品、額入り・軸装・簡易表装)。出品点数は1人①②各1点まで
- ◆対象 区内にお住まいの18歳以上の方(高校生は除く)
- ◆募集・作品搬入日時 11月23日(祝)～27日(日)(土・日・祝日も含む)の午前9時～午後5時に、直接区民センターで申し込みと作品の搬入を行ってください
- ◆展示日時 12月4日(日)～6日(火)午前9時～午後5時
- ◆展示場所 区民センター2階大ホール
- ◆作品搬出日時 12月7日(水)午前9時～午後5時  
(申込先・詳細)区民センター

### ひと口健康メモ 第6回

#### ～インフルエンザに気をつけて!～

インフルエンザは毎年12月から3月頃まで流行し、高熱、倦怠感などの全身症状が強いという特徴があります

インフルエンザはただの風邪ではありません。高齢者は肺炎、乳幼児は脳症などの重い合併症をおこし、致命的となることもあります

予防のためには、①予防接種を受ける、②流行時期には人ごみを避ける、③健康管理に気をつけることが重要です。医療機関でインフルエンザにかかっているかどうかの迅速検査ができるようになり、病初期に有効な薬もあります

具合が悪いときには、最寄りの医療機関で早めに診てもらいましょう

