

今月は軽自動車税を納める月です

ポリオ(小児まひ) ワクチン忘れずに

お住まいの地区の該当する日時にワクチンを服用してください。詳しくは本誌4月号全市版28・29ページをご覧ください。電話でお問い合わせください。会場ではワクチン服用者全員の検温と診察を行います。

◆実施日時・会場 下表の通り。

地区	実施日	受付時間	実施会場
西岡・福住	5月1日(月)	午前9時30分～10時30分	豊平保健センター (平岸6条10丁目)
月寒中央・月寒西・月寒東(1～6丁目)	5月16日(火)	午後1時30分～2時30分	
月寒東(7～20丁目)・羊ヶ丘	5月22日(月)	午後1時30分～2時30分	
美園・豊平	5月23日(火)	午後1時30分～2時30分	
平岸(1～10丁目)・中の島	5月29日(月)	午後1時30分～2時30分	
平岸(11～23丁目)・旭町・水車町	5月30日(火)	午後1時30分～2時30分	
全地区で服用できなかった方	5月31日(水)	午前9時30分～10時30分	

※当日は駐車場が大変混雑しますので、できるだけ公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。
(詳細)保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

じどうかいかんだより

平 岸 平岸3-9-15-22 ☎812-2493 ファーム平岸(畑づくり):雨天時翌日 5月16日(火)午後3時30分 (小1～)	西 岡 西岡3-6-6-1 ☎852-8113 クリーン!クリーン!ごみゼロ運動 5月25日(木)午後3時30分 (幼児～)
美 園 美園6-5-4-1 ☎824-5440 つくりま専科～粘土でマグネットづくり～ 5月26日(金)午後3時 (小1～)	東 月 寒 月寒東3-16-13-28 ☎853-9741 スポーツツッキー～サッカーHTJ杯～ 5月31日(水)午後3時30分 (小1～)
豊 平 豊平6-7-1-12 ☎811-1376 ドッジボールクラブ員募集～毎週火曜日実施～ 5月16日(火)午後4時30分 (小1～ 申込 参加料)	あやめ野 月寒東4-10-6-10 ☎857-5862 スポーツ大会～卓球～ 5月19日(金)午後3時30分 (小4～小6)
中 の 島 中の島2-3-8-1 ☎811-5215 あそびの広場～親子による体育あそび～ 5月18日(木)午前10時30分 (2歳～ 申込 参加料)	月 寒 月寒西1-6-3-2 ☎851-6433 月にねがいを～ボールDay～ 5月16日(火)午後2時 (小1～)
天 神 山 平岸1-19-2-55 ☎816-0388 うさこちゃん～親子であそぼう～ 5月25日(木)午前10時30分 (幼児～ 申込)	西岡高台 西岡4-11-4-22 ☎581-5394 工作会～たかだいビッグエア～ 5月17日(水)午後3時30分 (小1～ 申込)
福 住 福住1-1-5-5 ☎855-0350 親子でクッキーづくり 5月20日(土)午後1時30分 (小1～ 申込)	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※()内の「申込」は事前の申し込みが、「参加料」は参加費用が必要です。詳細は各会館へ。

ひと口健康メモ 第12回 ～はじめよう!ウォーキング～

いよいよ雪どけ!ウォーキングの楽しめる季節がやってきます。1日20～40分、週2～4回続けていくと足腰が鍛えられるだけでなく、心肺機能や全身の血液の流れも良くなります。

ウォーキングは手軽に出来る「運動の王様」です。運動の前には身体を温め筋肉をほぐすために必ずストレッチを行いましょ。また運動後は筋肉が疲労して固くなっていますので、クーリングダウンのためのストレッチも忘れずに。

※区内9地区それぞれの魅力を紹介したウォーキングマップ(右写真)を区役所で配布しています!



廣 告 欄