



9月11日から10月10日までの区内の情報です

人口 138,244人 (+117)  
世帯数 52,752世帯 (+123)  
( )内は前月比  
8月1日現在

## 星置地区

### センターから

◆健康づくり講演会  
テーマ 高齢者の虐待防止について  
講師 名久井 利恵子（札幌市介護予防担当課長）  
日時 9月29日(金)午後2時～3時30分  
会場 同センター2階集會室  
対象 区内在住の方。  
定員 先着100人。当日、直接会場へお越しください。参加無料。  
◆第11回親睦卓球大会  
内容 混合ダブルスリーグ戦（組み合わせは、当日抽選）  
日時 10月1日(日)午前10時から。  
会場 同センター体育室。  
対象 区内在住の30歳以上の方。

定員 男女、各30人（先着順）。  
参加料 300円（大会当日納入）。  
持ち物 昼食、運動靴、ラケット、参加料など。  
申込 9月21日(木)午後1時～5時に同センター窓口へ電話か直接お越しください。  
◆初心者向けパソコン講座

	エクセル初級 Aコース (全6回)	エクセル初級 Bコース (全6回)
月日	10月2日(月)～7日(土)	10月2日(月)～7日(土)
時間	午前10時～正午	午後2時～4時
対象	区内在住の15歳以上の方（中高生は除く）。	
定員	18人(多数時抽選)	18人(多数時抽選)
費用	受講料 4,000円 教材費 1,000円	受講料 4,000円 教材費 1,000円
申込	9月19日(火)の午前9時～9時15分に同センター窓口で受け付け（電話不可）。◎費用は開講日に納入。※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  
1（星置2条3丁目）  
☎(695)3220

### 続けてみよう！1ヵ月ヘルシー教室

動脈硬化等の予防のため、健康的な生活習慣を身につけましょう。

日時・内容・場所 左表のとおり。3日間1コース。  
対象 区内在住の40～69歳で、生活習慣病の予防に取り組んでみたい方。  
定員 先着25人。参加無料。  
申込 9月27日(水)までに電話でお申し込みください。

日時	内容	会場
10月4日(水) 午後1時30分～3時30分	講話『今日からできる生活改善』 講話『今日からできるヘルシー食生活』	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
10月20日(金) 午後2時～4時	講話『水中運動について』 運動実習『アクアビクス』	手稲曙温水プール (曙2条1丁目)
11月1日(水) 午後1時30分～3時30分	運動実習『ウォーキング』	区民センター2階 区民ホール (前田1条11丁目)

申込先・詳細 保健センター  
☎(681)1211

### 国保かづの お知らせ

◆忘れていませんか  
平成18年度国民健康保険料の第3期納期限が過ぎています。お忘れの方はお早めに納

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 9月19日(火)、21日(木)、26日(火)、28日(木)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）。  
☎(681)2400内線394・395

### 第57回手稲区文化祭

皆さんに親しまれてきた手稲文化協会文化祭。今年には新たに一般参加者を募集し手稲区文化祭として実施します。

催し物	日	時
展示部門発表会	10月13日(金) 14日(土) 15日(日)	午前9時～午後4時
演芸部門発表会	10月14日(土) 15日(日)	午前10時～午後4時
カラオケ発表会	10月15日(日)	午後5時～8時30分
茶道・お点前	10月14日(土) 15日(日)	午前11時～午後4時

◆展示・演芸部門一般参加者募集  
対象 区内在住の個人および会場 区民センター（前田1条11丁目）。

団体。  
参加料 個人千円、団体3千円。  
申込 区役所3階地域振興課（前田1条11丁目）で配布中の申込用紙に記入の上、9月15日(金)までにお申し込みください。  
☎(681)2400内線256

### 平成18年度手稲区特別事業手稲エコツア

講座名 ガレ場と紅葉を楽しむもう！秋の手稲山登山  
日時 10月15日(日) 午前8時集合。※小雨決行。  
コース 平和の滝～手稲山山頂～ロープウェイ山麓駅。  
対象 区内在住かお勤めの方で中級以上の登山経験があり体力に自信のある成人の方。  
定員 30人。参加無料。  
集合・解散 区民センター1階ロビー（前田1条11丁目）。

申込 往復はがきに参加希望者全員の必要事項（住所、氏名、年齢、電話番号）を記入の上、〒006-0811手稲区前田1条11丁目手稲区民センター「ガレ場と紅葉を楽しもう！秋の手稲山登山係」までお送りください。9月22日(金)必着。多数時抽選。  
☎(681)5121