

ていね お知らせ

10月11日から11月10日までの区内の情報です

人口 138,340人 (+96)
世帯数 52,873世帯(+121)
()内は前月比
9月1日現在

健康講話

◆メタボリックシンドローム

生活習慣病からご自身やご家族を守るためにメタボリックシンドロームについて学んでみませんか?
講師 澤井 閑郎氏(澤井内科循環器クリニック院長)。
日時 10月12日(木)午後2時～3時30分。
場所 金山会館(金山2条2丁目)。

対象 区内在住の方。

定員 先着70人。参加無料。

申込 当日、直接会場にお越しください。

申込先・詳細 保健センター

☎(681)1211

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 10月13日(金)午後6時30分～8時30分。

会場 保健センター1階ロビー(前田1条11丁目)。

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着35組。受講無料。

持ち物 母子健康手帳・テキスト(わが家に赤ちゃんがやってくる)。

申込 10月12日(木)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

☎(681)1211

子育てボランティア講習会受講者募集

子育て家庭の現状や、子育ての基本的知識と実技、ボランティア活動の基礎などを学びます(全3回)。

対象 地域で子育て家庭を支える活動に関心のある方。

日時・会場 11月10日(金)、14日(火)は午後1時30分～3時30分。保健センター1階およびよ広場(前田1条11丁目)。

11月16日(木)は午前10時～正午。手稲前田児童会館(前田2条12丁目)。

定員 先着20人。受講無料。

申込 10月23日(月)午前9時か

大人のための「歯みがき教室」 ～歯周病をしっかりと予防～

歯を磨くと血が出たり、口臭が気になっていませんか。歯周病予防のために、効果的な歯みがき方法をマスターしましょう。歯ブラシ圧測定、唾液による歯周病チェックも行います。

体験・実習
もたくさん!

日時 10月26日(木)午後1時30分～3時(受け付け1時から)。

会場 保健センター2階講堂(前田1条11丁目)。

対象 区内在住の方。

定員 20人。

費用 無料。

申込 10月11日(水)から電話でお申し込みください。

詳細 手稲保健センター ☎681-1211



ポリオ(小児まひ)ワクチン 服用のお知らせ

▼対象 生後3カ月～90カ月(7歳6カ月)未満のお子さん

▼日時・会場

実施日	受付時間	会場
10月2日(月)	午前9時30分～11時	受付: 区民センター 2階第1会議室 (前田1条11丁目)
10月12日(木)		
10月16日(月)		
10月27日(金)	午後1時30分～3時	会場: 保健センター (前田1条11丁目)

▼料金 市内にお住まいで対象年齢内のおさんは無料。

▼その他 昭和50年～52年に生まれた方には、希望により有料で追加接種します。お子さんとご一緒に受けられることをお勧めします。

※当日直接会場へお越しください

問い合わせ 手稲保健センター ☎681-1211

一日合同行政相談を 開催します

ら電話で受け付け。
申込先・詳細 健康・子ども課
子育て支援係
☎(681)2400内線551～555

生活にかかわりの深い社会

保険・年金・税金・福祉・道

路・交通安全・河川・登記・

雇用・労災保険などの苦情、

要望、介護・看護、行政上の

各種手続き、相談などの民事

上の問題について、無料で相

談をお受けします。

事前の予約は不要です。お

気軽にお越しください。お

参加機関 札幌西税務署、札

国保からのお知らせ

◆忘れていませんか

平成18年度国民健康保険料の第4期納期限が過ぎていま

す。納め忘れのある方はお早め

幌司法書士会、札幌社会保険
労務士会、北海道看護協会、
北海道管区行政評価局、総務
省行政相談委員。

日時 10月11日(水)午前10時～

午後4時。

会場 区民センター3階視聴

覚室(前田1条11丁目)。

詳細 総務企画課広聴係

☎(681)2400内線224・226

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 10月19日(木)、

24日(火)、26日(木)、31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