

南区内の主な施設

南区役所	☎582-2400 〒005-8612 真駒内幸町2丁目
南区土木センター	☎581-3811 〒005-0031 南31条西8丁目
南保健センター	☎581-5211 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
定山溪まちづくりセンター	☎598-2191 〒061-2302 定山溪温泉東3丁目
真駒内まちづくりセンター	☎581-3025 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
石山まちづくりセンター	☎591-8734 〒005-0842 石山2条2丁目
簾舞まちづくりセンター	☎596-2059 〒061-2263 簾舞3条6丁目
藤野まちづくりセンター	☎591-7041 〒061-2282 藤野2条7丁目
藻岩まちづくりセンター	☎571-6121 〒005-0808 川沿8条2丁目
藻岩下まちづくりセンター	☎581-2001 〒005-0034 南34条西9丁目
澄川まちづくりセンター	☎821-8585 〒005-0003 澄川3条2丁目
芸術の森地区まちづくりセンター	☎592-7009 〒005-0850 石山東7丁目
南清掃事務所	☎583-8613 〒005-0861 真駒内602番地30
南消防署	☎581-2100 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
南区体育館	☎571-5171 〒005-0804 川沿4条2丁目
澄川図書館	☎822-3730 〒005-0004 澄川4条4丁目
南区民センター	☎584-2100 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
藤野地区センター	☎592-2002 〒061-2282 藤野2条7丁目
もいわ地区センター	☎572-5733 〒005-0808 川沿8条2丁目
すみかわ地区センター	☎818-3035 〒005-0004 澄川4条4丁目

南区役所

☎(582)2400

国民健康保険料の

休日・夜間納付相談

休日相談 11月26日(日)午前10時～午後2時。

夜間相談 11月27日(月)～30日(木)。午後7時30分まで。

会場 南区役所2階⑤番窓口。  
※庁舎北側の通用口からお入りください。

【詳細】保険年金課収納係 内線441・442・448・451

お母さんのための

エアロビクス

内容 初心者向けのエアロビクスとクールダウンのヨガを行います(託児あり)。

日時 11月16日(木)午前10時～11時30分。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいの児童・乳幼児のいる母親。

定員・費用 30人。300円(託児はお子さん1人につき保険代50円)。

持ち物 運動ができる服装、上靴、バスタオル。

申込方法 電話で左記へ。

申込・詳細 地域振興課地域活動担当 内線606

糖尿病予防習慣

パネル展

日時 11月13日(月)～17日(金)。午前8時45分～午後9時。

※13日は午後1時から、17日は午後4時まで。

会場 南区民センター。

その他 ①糖尿病予防のヘルシー定食 11月14日(火)、15日(水)に南区役所食堂にて販売。

両日とも25食限定。

②栄養相談

日時 11月14日(火)午後1時30分

分～3時30分。

会場 南区民センター。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211

児童虐待予防・防止講演会

演題 「児童虐待防止のために地域をわたしたちができること」。

講師 札幌国際大学短期大学部 講師 品川ひろみ。

日時 11月28日(火)午後1時30分～3時30分。

会場 南区民センター。

費用 無料。

申込方法 当日直接会場へ。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211

カロリー計算の達人教室

体重が気になる方、生活習慣病を予防したい方、カロリー計算を学びませんか？

内容

▽講話 「バランスのよい食事で肥満予防」。

▽演習 「計算しましょう、食べ物カロリー」。

日時 11月20日(月)、22日(水)。午前9時30分～11時30分。

会場 南保健センター講堂。

対象 区内にお住まいで、全日程出席可能な方。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 11月13日(月)午前9時から電話受け付け(先着順)。

【申込・詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211

健康講話

①「痔、大腸がんを予防するために」

内容 血便と病気の関係、大腸がんと食生活の関係などの紹介。

講師 五輪橋産科婦人科小児科病院 名誉理事長 丸山淳士。

日時 11月29日(水)午後1時30分～3時。

会場 南保健センター。

②「上手な薬との付き合い方」

内容 薬の正しい飲み方、休日に薬が切れた時の対応など。

講師 藤野調剤薬局 薬剤師 吉澤弘隆。

日時 11月13日(月)午後1時30分～3時。

会場 藤野地区センター。

費用 無料。

【申込方法】当日直接会場へ。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211

胃がん・大腸がん検診

検診日 11月24日(金)。

受付 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

費用 千100円(胃がん検診のみ)の場合700円、大腸がん検診のみの場合は600円。ただし、70歳以上の方、特定の障がいのある65～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

【申込方法】事前に左記へ予約(電話可)。

【申込・詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211