



国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください



情報満載!

とよひら掲示板

11月11日～12月10日の
区内の情報を掲載しています

区内の主な施設

- 豊平区役所 ☎822-2400
〒062-8612 平岸 6 条10丁目
- 豊平保健センター ☎822-2400
〒062-8612 平岸 6 条10丁目
- 豊平区民センター ☎812-7181
〒062-8612 平岸 6 条10丁目
- 豊平区土木センター
- 維持管理課 ☎851-1681
- 管理担当 ☎859-3800
〒062-0033 西岡 3 条 1 丁目
- 豊平区体育館 ☎855-0791
〒062-0052 月寒東 2 条20丁目
- 月寒公民館 ☎851-0482
〒062-0020 月寒中央通 7 丁目
- 豊平清掃事務所 ☎581-9153
〒062-0039 西岡520番地
- 豊平消防署 ☎852-2100
〒062-0051 月寒東 1 条 8 丁目
- 西岡図書館 ☎852-8111
〒062-0033 西岡 3 条 6 丁目
- 西岡福祉地区センター ☎852-4687
〒062-0034 西岡 4 条 9 丁目
- 東月寒地区センター ☎853-2011
〒062-0053 月寒東 3 条18丁目
- 豊平老人福祉センター ☎811-5201
〒062-0922 中の島 2 条 3 丁目
- 豊平区保育・子育て支援センター
(ちあふる・とよひら) ☎851-2510
〒062-0061 月寒東 1 条 4 丁目

男性の料理教室

和食の基本、栄養の基本を学び、仲間と楽しく料理しませんか。

日時・内容 左表のとおり。

月日	内容・時間
12/5 (火)	プロに学ぼう料理の基本 ～基本の切り方・だしの取り方～ (実演) 午後1時30分～3時30分
12/7 (木)	仲間と力を合わせて料理に挑戦! ～初めてでも簡単おせち～ (調理実習) 午前10時～正午

会場 区民センター1・2階料理実習室。

対象 区内にお住まいの男性で、2日とも参加できる方。
定員・費用 30人。無料。

持ち物 エプロン、三角きんなど頭を覆うもの、筆記用具。

申込 11月20日(月)～28日(火)の午前9時～午後5時に電話で左記へお申し込みください。先着順。

申込・詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係
内線524・526

エンジョイ・マタニティクッキング

簡単でおいしくて、妊娠中にぴったりの料理を一緒に作りましょう。

日時 11月22日(水)午前10時～午後1時30分。

会場 区民センター1・2階料理実習室。

対象 区内にお住まいの初妊婦。

定員・費用 30人。無料。

持ち物 エプロン、三角きんなど頭を覆うもの、母子手帳。
申込 11月13日(月)～16日

(木)の午前9時～午後5時に電話で左記へお申し込みください。先着順。

申込・詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係
内線524・522

大人のための歯みがき教室

歯周病をしつかり予防! 歯磨きの時に血が出たり、口臭が気になっていませんか。効果的な歯磨き方法を見つけて、自分流歯磨きを見直しましょう。唾液による歯周病検査、歯磨き圧測定、歯垢の染め出しも体験できます。

日時 11月29日(水)午後1時30分～3時。

会場 保健センター1・2階講堂。

対象 区内にお住まいの方。

定員・費用 20人。無料。

申込 11月13日(月)から、午前9時～午後5時に電話で下記へお申し込みください。先

月寒公民館図書室 古本交換市

古本の交換市を開催します。地域の方々が持ち寄った図書を交換し、本の有効活用を図ります。

日時 11月30日(木)午前10時～午後3時30分。

会場 公民館2階図書室。

対象 交換できる本を持参した方(個人)。
冊数 交換できるのは、持参した冊数内とします。交換市のための寄贈も受け付けます。
詳細 月寒公民館

着順。
申込・詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係
内線524

西岡図書館から

たのしいお話の会(幼児・小学生) 11月16日・23日、12月7日のいずれも木曜日。午後3時～3時30分。

子供とともに本を楽しむ会(幼児・小学生) 12月6日(水)。午前11時～11時30分。

読み聞かせボランティア(幼児・小学生)・デュオ・ワタリ 11月14日(火)。午後3時～3時30分。

蔵書一斉点検による休館 12月7日(木)～18日(月)。

詳細 西岡図書館

広告欄

