



未納の市税は至急お納めください(納税相談実施中)



第二十三回豊平区民ソフトテニス大会

種目 男女別個人戦。

日時 12月3日(日)午前9時開始。

会場 豊平区体育館。

対象 区内にお住まいか、お勤めの方(学生は除く)。

参加料 1人千円(当日会場へご持参ください)。

申込 はがきに参加希望者(2人1組)の住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、11月20日(月)(必着までに、札幌ソフトテニス連盟豊平支部(T004-087)清田区清田7条3丁目6-21)に、お申し込みください。

詳細 区役所地域振興課地域活動担当係(区民センター内) ☎(822)2400 内線258

札幌市運動能力向上トレーニング

対象 区内にお住まいで、病气やけが・老化などにより心身機能が低下している方や、介護を要する状態になる恐れのある方(要支援・要介護と認定された方を除く)。

定員・費用 10人。初回千円。

内容 転倒予防のための足腰を鍛える運動(筋力・歩行バランス強化など)を中心に、保健師、看護師、理学療法士が指導を行います。

期間 平成18年12月～平成19年3月の間の週2回(火・金)。

会場 豊平老人福祉センター

申込 (40歳～64歳の方)

豊平老人福祉センター ☎(811)5201

(65歳以上の方)

豊平区第1地域包括支援センター(南平岸・平岸・中の島・豊平・美園) ☎(841)4165

5 豊平区第2地域包括支援センター(月寒・西岡・東月寒・福住) ☎(836)6110

詳細 豊平老人福祉センター

ちあふる・とよひら子育て講座

テーマ 生活リズムについて

日時 12月12日(火)午前10時30分～11時30分

申込開始 11月28日(火)午前10時

先着順。

対象 2歳までのお子さんと保護者。

定員・費用 10組。無料。

会場 豊平区保育・子育て支援センター(ちあふる・とよひら)。

申込 左記へ電話か直接窓口でお申し込みください。

申込・詳細 豊平区保育・子育て支援センター



市税と国民健康保険料の夜間・休日納付相談

夜間・休日の、市税と国民健康保険料の納付相談窓口を同日に開設します。納付が困難で、平日の日中に来庁できない方は、ぜひご利用ください。

日時 夜間：11月16日(木)の午後8時まで。休日：11月19日(日)の午前9時～午後4時。

会場 市税：区役所2階納税課。国民健康保険料：区役所1階保険年金課。

その他：市税の夜間相談は、12月7日(木)、休日相談は12月10日(日)にも行います。

国民健康保険料の夜間相談は、11月17日(金)にも行います。

詳細 市税：区役所納税課納税係 内線279

国民健康保険料：区役所保険年金課収納一係・二係 内線408・424

区民美術・書道展作品募集

募集作品 ①絵画(油彩画・水彩画・日本画・水墨画・パステル画・アクリル画・版画・ちぎり絵など。50号以下の作品、額入り)、②書道(漢字・かな・近代詩文書・墨象・篆刻・刻字、70cm×135cm・90cm×90cm以内の作品、額入り・軸装・簡易表装)。出品点数は1人①②各1点まで。

対象 区内にお住まいの18歳以上の方(高校生は除く)。

募集・作品搬入日時 11月26日(日)～29日(水)の午前9時～午後5時に、直接区民センターでお申し込みと作品の搬入を行ってください。

展示日時 12月2日(土)～4日(月)午前9時～午後5時。

展示場所 区民センター2階大ホール。

作品搬出日時 12月5日(火)午前9時～午後5時。 申込・詳細 区民センター ☎812-7181

ひと口健康メモ第16回～インフルエンザに気をつけて！～

インフルエンザは普通の風邪に比べると、高熱・頭痛・関節痛などの全身症状が強いという特徴があります。また、肺炎や脳症を合併することもある感染症です。毎年、12月から3月にかけて流行しますが、北海道では1月以降に本格的な流行を迎えます。

予防するには、①予防接種を受ける(流行の前に)、②人ごみを避ける、③うがい・手洗いなど日常の健康管理に気をつけることが大切です。かかった場合は、早めに医師の診断・治療を受け、安静にし、十分な水分補給・室内の湿度を保つようにしましょう。

