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 1月28日(日)午前10時～午後2時。
夜間相談 1月29日(月)～31日(水)。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

■生活習慣病予防週間

2月1日(木)～7日(水)は生活習慣病予防週間です。
▽**パネル展**
期間 2月1日(木)～7日(水)。
会場 南区役所1階ロビー。
▽**ヘルシー定食**
野菜たっぷりのヘルシー定食を、南区役所食堂で提供します（レシピ付き）。
日時 2月1日(木)～6日(火)。午前11時15分から。
※1日限定25食、550円。
▽**生活習慣病ホームページ**
生活習慣病の予防・改善に必要な知識が盛りだくさん。ホームページアドレスは南区版1ページをご覧ください。
期間 2月1日(木)～28日(水)。
詳細 健康・子ども課健やか推進係☎(581)5211

■血液サラサラ教室

動脈硬化の予防方法について楽しく学び、生活習慣を振り返ってみませんか？（採血などの検査はありません）
内容 保健師、栄養士、歯科衛生士の講話。
日時 1月24日(水)午後1時30分～4時。
会場 南保健センター。
対象 区内にお住まいの40歳以上の方。
定員・費用 30人。無料。
持ち物 筆記用具、飲み物、健康手帳（お持ちの方のみ）。
申込方法 1月11日(木)～22日(月)に電話で左記へ（先着順）。
申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係☎(581)5211

■家でもできる！スワロビクス体験教室

内容 いすに座ったままできる運動の講義と実技。
日時 2月2日(金)午後1時30分～3時。
会場 南区民センター。
対象 区内にお住まいで、医師からの運動制限の無い方。
定員・費用 50人。無料。
申込方法 1月15日(月)から電話で左記へ（先着順）。
申込・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

体重が気になる方や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、食べ物のカロリー」。
日時 2月13日(火)、16日(金)。午後1時30分～3時30分（全2回）。
会場 南保健センター。
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 2月5日(月)午前9時から電話で左記へ（先着順）。
申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係☎(581)5211

■育児教室「すくすく子育てミーティング」

育児やしつけに一人で悩むお母さん、児童心理の先生や仲間と一緒に話し合ってみませんか？
内容
▽**講話**「お母さん悩まないで～しつけって何だろう」。
▽**ミーティング**「聞いてみよう！話してみよう！～明日からの元気のために」。
日時 2月19日(月)午前10時～11時30分。
会場 南保健センター。
対象 1歳6カ月～3歳のお子さんの母親。
定員・費用 10組。無料。
申込方法 2月5日(月)～15日(木)に電話で左記へ（先着順）。
申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係☎(581)5211

税相談お休みのお知らせ

南区役所の相談コーナーでは、毎月第1木曜日に税相談を実施していますが、1月4日(木)は都合によりお休みさせていただきます。ご了承のほどお願いいたします。
詳細 課税課市民税係☎(582)2400 内線282

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	
定山渓まちづくりセンター	☎598-2191
〒061-2302 定山渓温泉東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	