



11月11日から12月10日までの区内の情報です

人口 138,623人 (+8)  
世帯数 54,009世帯 (+67)  
( )内は前月比  
10月1日現在

## 星置地区

### センターから

◆お正月料理「洋風おせちでもてなし」

内容 ポットローストビーフ、サーモンマリネ、紅白梅生酢添え、レンジで作る酢ばす(蓮)、野菜の雑煮風スープほか。  
日時 12月18日(火)午前10時～正午。

対象 区内在住の15歳以上の方(学生は除く)。  
定員 先着14人。

費用 受講料900円、教材費千500円(開講日納入)。  
持ち物 エプロン、三角巾、食品保存容器、筆記用具。

申込 12月4日(火)午前9時から電話でのみ受け付け。  
申込先・詳細 星置地区センター(星置2条3丁目)

電話 3220 (695) 3220

## 保健センターから

### ◆医療講演会のご案内

テーマ	脳血管の病気について	脳の健康について	認知症について
講師	ほったはるひこ 堀田晴比古氏 (札幌秀友会病院医師)	ぬのむらみつる 布村充氏 (手稲脳神経外科クリニック医師)	みやもとれいこ 宮本礼子氏 (西成病院医師)
日時	11月7日(水) 午後2時～3時30分	11月15日(木) 午後3時～4時	11月16日(金) 午前11時～正午
場所	金山会館 (金山2条2丁目)	富丘西宮の沢会館 (富丘2条2丁目)	手稲コミュニティセンター (手稲本町3条1丁目)
対象	区内在住の方。		
申込	申し込み不要。当日直接会場へ。		

### ◆手稲区ウォーキングスタンプラリー「締め切り迫る」

「手稲区ウォーキングスタンプ」を使ってスタンプラリーを行っています。マップ掲載のコースを歩き、スタンプを3つ集めると先着300人に記念品のオリジナルタオルをプレゼントしており、実施期間が11月30日(金)までとなっています。秋の自然や町並みを眺めながら楽しく歩きましょう。

※手稲区ウォーキングマップ、スタンプカード配布場所とスタンプ設置場所は保健センター、区内各まちづくりセンター。記念品贈呈場所は保健センター。  
◆続けてみよう「一月ヘルシイ教室」  
動脈硬化などを引き起こすメタボリックシンドロームを予防し、健康的な生活習慣を身につけましょう。

内容・日時 左表のとおり。

日時	内容	場所
1日目 11月26日(月) 午後1時30分～3時30分	計測 (BMI、ウエスト径) 講話「ヘルシー食生活」 講話「健診結果は体のサイン」	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
2日目 11月30日(金) 午後2時～4時	講話「水中運動について」 運動実習「水中ウォーキング」	手稲曙温水プール (曙2条1丁目)
3日目 12月19日(水) 午後1時30分～3時30分	計測 (BMI、ウエスト径) 講話「有酸素運動について」 運動実習「ウォーキング」など	区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目)

※3日間で1コース。参加無料ですがプールのロッカー代(50円)は自己負担です。

対象 区内在住の40歳以上65歳未満の方で、生活習慣病の予防に取り組んでみたい方。  
定員 先着10人。

申込 11月12日(月)～19日(月)に、電話で申し込み。  
申込先・詳細 保健センター(前田1条11丁目)  
電話 1211 (681) 1211

## 絵本の講演会 参加者募集

絵本の良さや読み聞かせの魅力について、わかりやすく楽しいお話を聞いてみませんか?  
テーマ エプロンおじさんの「子どもの心を育てる読み聞かせ」  
講師 別院清氏(日本子どもの本研究会和歌山支部長)。  
日時 12月3日(月)午前10時～11時40分。  
会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。  
対象 絵本や読み聞かせに興味

## 出前子育て相談 「ピンポーン こんにちは」事業の試行実施延長のお知らせ

「子どもとの遊び方がわからないなど育児について悩んでいるけど、相談相手がいない!」、「どんな子育てサービスがあるかわからず、サービスを利用したことがない!」など子育てに関する相談を希望するご家庭へ区役所の保育士が訪問する事業を期間延長して試行実施しています。無料。詳しくはお問い合わせください。なお、健康・子ども課では、各種相談などを随時受け付けております。

対象 乳幼児を育てている家庭(区内在住の方)。  
受付期間 3月31日(月)まで。  
受付時間 午前9時～午後5時。  
訪問日時 月曜～金曜日(祝日を除く)。午前10時～午後4時。  
その他 原則1回、1時間以内。  
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援係  
専用電話番号 691-0874 (おはなし)

味のあつ方。※受講中は託児を行います(先着50人)。  
定員 200人。  
申込 11月12日(月)午前9時から電話で受け付け。  
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援係(681)2400  
内線 555  
夜間休日納税相談  
市税の納付や相談について、平日の日中に時間の取れない方は、ぜひご利用ください。  
夜間相談日 11月26日(月)～30日(金の午後8時まで)。  
休日相談日 12月1日(土)、2日(日の午前9時～午後4時)。  
場所 区役所2階④番窓口(前田1条11丁目)。  
詳細 納税課(681)2400  
内線 265～271・275