



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



さつぽろウインターライフ
キャンペーン
豊平区転倒予防教室

区内在住の高齢者を対象に、冬道を安全・快適に過ごしていただくための教室を開催します。

内容 転倒予防の知識について。福祉用具展示会、体力測定、横断歩道体験コーナーなど。

日時 11月29日(木)午後1時30分～4時。

会場 区民センター2階大ホール。

費用 無料。

詳細 区役所保健福祉課保健支援係 内線348

フクフくとよひらんど
「きたえーる」ASOBOO!!

乳幼児連れ親子が楽しめる遊びが盛りだくさんです。親子ビクスや人形劇も、お楽しみに!!

日時 11月16日(金)午前10時～正午。

会場 北海道立総合体育センター「きたえーる」地下1階メインアリーナ(豊平5条11丁目)。

費用 無料。

参加方法 当日、直接会場にお越しください。

その他 上着、外靴などを入れるビニール袋をご用意ください。

詳細 区役所健康・子ども課

子育て支援係 内線572

市税の
夜間・休日納付相談

日時 夜間 11月12日(月)15日(木)、22日(木)、12月6日(木)のいずれも午後8時～9時、休日 11月11日(日)午前9時～午後4時。

会場 区役所2階納税課。

詳細 区役所納税課 内線279

ひと口健康メモ～インフルエンザに気をつけて!～

インフルエンザは、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、本格的な流行時期はその年により、多少変化します。

予防するには、①流行の前に、予防接種を受ける②人込みを避ける③うがい・手洗いなど日常の健康管理に気を付ける一ことが大切です。かかったかなと思った場合は、早めに医師の診断・治療を受け安静にし、十分な水分補給をして、室内の湿度を保つようにしましょう。

国・道・市合同 税の相談会

税務署、道税事務所、区役所税務部の職員が合同で、税の相談会を開催いたします。日ごろ、税金のことで疑問や相談のある方は、ぜひこの機会をご利用ください。

日時 12月14日(金)【午前の部】午前10時～正午、【午後の部】午後1時～3時。**会場** 区役所4階A・B・C会議室。**相談内容** ●税務署：所得税、相続税、贈与税。●道税事務所：不動産取得税など。●区役所税務部：個人住民税、固定資産税、市税の納付について。**詳細** 区役所納税課 内線262

福祉相談のご案内

下表のとおり、市から委託を受けた在宅相談員が、心身に障がいのある方の相談に応じています。お気軽にご相談ください。

区分	氏名・電話番号・住所	区分	氏名・電話番号・住所
身体障がい	あぶかわ とういち 虻川 浩一 ☎823-2773 平岸4条5丁目	身体障がい	やまぎし とよこ 山岸 豊子 ☎853-4596 月寒東1条16丁目
	さとう かつひろ 佐藤 捷洋 ☎854-6808 月寒西3条7丁目		かとう やえこ 加藤 八重子 ☎852-3071 月寒東1条10丁目
	ふるや しょうこ 古屋 京子 FAX841-9606 平岸3条14丁目		まつだ こうじ 松田 幸治 ☎821-2843 豊平4条3丁目
	ふるかわ しげお 古川 繁雄 ☎836-3644 月寒西1条10丁目	知的障がい	さとう えりこ 佐藤 恵利子 ☎852-6739 月寒東1条14丁目
	まつ まさかつ 松野 正勝 ☎855-5850 福住3条3丁目		いとう けいこ 伊藤 恵子 ☎841-8450 平岸4条13丁目

詳細 区役所保健福祉課福祉支援係 内線328

豊平老人福祉センター自由参加教養講座のお知らせ

右表の講座を開講しています。ぜひご参加ください。

対象 60歳以上で通所可能な方。**費用** 無料。**申込** 開講時間に、登録証を持参して直接ご来場ください。初めて利用する方は、身分証明書をご持参の上、下記窓口で登録を受けてご参加ください。

詳細 豊平老人福祉センター(中の島2-3-8-1) ☎811-5201

講座名	曜日	開講時間
スポーツダンス	月	午前10時～正午
カラオケ	火	午後1時～3時
リズム体操	水	午後1時～3時
日本舞踊	木	午後1時～3時
詩吟	金	午後1時～3時