

## ちあふる・ていねから

手稲区保育・子育て支援センター  
手稲本町3条2丁目 ☎681-3162

### ◆子育て講座◆

区分	講座名	日時	定員
①	親子で楽しむ人形劇	12月5日(土) 午前10時～11時	先着50組
②	絵本大好き!	12月10日(木) 午後1時30分～2時	先着10人
③	元気の出るごはんPart 2	12月15日(火) 午後1時30分～2時	先着10人

場所 同センター。  
対象 ①就学前のお子さんとその保護者、②・③就学前のお子さんを持つ保護者。  
費用 無料。  
申込 11月16日(月)(午前9時～午後5時)から電話か窓口で申し込み(日曜・祝日除く)。

## 手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

対象	講習名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料 (65歳以上)
①	背骨・骨盤体操	30	10	月	12月21日 ～3月29日	午後1時10分 ～2時10分	5,100円 (4,100円)
		18	12	木	12月3日 ～3月18日	午前9時～10時 午前10時15分 ～11時15分	7,700円 (6,100円)
	テニス・初級		10	月	12月7日 ～3月15日	午前9時 ～10時30分	7,400円 (6,000円)
	テニス・初中級		10	水	12月9日 ～3月24日	午前10時40分 ～午後0時30分	12,400円 (9,900円)
	テニス・中級		14	金	12月4日 ～3月12日		
	太極拳(12・24式)		15	火	12月8日 ～3月30日	午後1時30分 ～3時30分	7,700円 (6,200円)
	ヒーリング アンチエイジングヨガ	30	10	木	12月17日 ～3月18日	午後1時 ～2時30分	5,100円 (4,100円)
	エアロビクスPLUS		8		1月18日 ～3月29日	午後6時30分 ～8時	4,100円 (3,300円)
②	レディースバスケット	20	10	月	12月7日 ～3月15日	午前10時45分 ～午後0時45分	6,100円
③	ソフトママビクス	30組	8		1月18日 ～3月29日	午前9時 ～10時10分	4,100円

対象 ①16歳以上、②16歳～59歳、③18歳以上の女性(幼児と同伴可)。  
申込 11月11日(水)～17日(火)の午前10時～午後8時に電話か窓口で申し込み。  
抽選 定員を超えた場合は、11月19日(木)午後3時から同体育館1階多目的室で抽選を行います(電話での問い合わせは午後4時以降)。  
受講料納入 11月19日(木)～26日(木)までに同体育館に来館し納入。  
※ 定員に満たない場合には、中止することがあります。  
※ 受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。高校生は生徒手帳を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。  
※ 「受講可能」の権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。  
※ その他、フラワーアレンジメント、卓球、テニス講習会、ジュニア、フィットネス講習会も募集していますので、電話でお問い合わせください。

## 国保からのお知らせ

### ◆忘れていませんか

平成21年度国民健康保険料の第5期納付期限が過ぎています。お忘れの方はお早めに納付してください。

また、病気や失業などで保険料の納付が困難な方はご相談ください。

夜間相談日 11月24日(火)、26日(木)

の午後8時まで。  
場所 区役所2階②番窓口  
(前田1条11丁目)。  
☎(681)2400内線394・395  
①詳細 保険年金課収納係

## ドメスティックバイオレンス(DV)根絶に向けて

毎年11月12日～25日は、女性に対する暴力をなくす運動期間です。手稲区と地域で男女共同参画を推進している市民

グループ「ジェンダーフリーていね」が、次の活動を行います。

### ◆DV学習会

テーマ DVのない地域を。  
講師 近藤恵子氏(NPO法人「女のスペース・おん」代表理事)。  
日時 11月13日(金)午後6時30分～8時30分。  
場所 区民センター2階第1・2会議室(前田1条11丁目)。

1・2会議室(前田1条11丁目)

目)。  
定員 先着60人。  
費用 無料。  
申込 当日、直接会場へお越しください。

### ◆DVパネル展

期間 11月21日(土)～30日(月)。  
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。  
☎(681)2400内線255  
①詳細 地域振興課地域活動担当