

### 住所変更などの届け出 窓口の時間延長

3月下旬～4月上旬は窓口が混雑するため、区役所の住所変更などの受付時間を延長します。全市版31ページも併せてご覧ください。

**延長日時** 3月25日(月)～4月1日(月)8時45分～19時(土・日を除く)。

**対象業務** 転入・転出届、住民票・印鑑証明などの証明書発行、印鑑登録、戸籍届など(市税証明は17時15分まで)。  
**問い合わせ先** 市コールセンター ☎(22)4894

### 保健センターから

#### ◆医療講演会「生活習慣と心臓病について」



高血圧などの生活習慣病や心臓病についての講話です。その症状や治療法、予防などについて一緒に学んでみませんか。

**講師** 村崎俊之氏(むらさき 村崎俊之氏)  
**内科・循環器クリニック医師**。  
**日時** 3月14日(木)14時～15時30分。

**場所** 同センター2階講堂。  
**対象** 区内在住の方。  
**定員** 先着50人(粗品付き)。  
**費用** 無料。

**申込** 当日、直接会場へお越しください。

**詳細** 保健センター(前田1条11丁目) ☎(681)1211

### 子育て支援係から

#### ◆絵本リサイクル



ご家庭に眠っている絵本はありませんか?お譲りいただいた絵本は、保育所、幼稚園、子育てサロンなどの乳幼児施設で活用し、乳幼児期から絵本(読書)に親しむ環境づくりを進めます。

**本の種類** 乳幼児向け絵本(汚れや破れのないもの)。

※凶鑑・月刊誌・童話は対象外です。

**受付期間** 3月11日(月)～18日(月)8時45分～17時15分(土・日を除く)。

**受付場所** 区民センター1階健康・子ども課子育て支援係(前田1条11丁目)に直接お持ちください。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎(681)1342

## 手稲区体育館から

### ■スポーツ講習会受講者募集

曙2条1丁目 ☎684-0088

講習会名	対象	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料(★)
ソフトママビクス ～幼児同伴OK～	①	30	10	月	4月1日～7月22日	9時10分～ 10時20分	5,100円
体幹トレーニング	②	15	15	火	4月2日～7月16日	9時30分～ 10時50分	10,500円 (8,400円)
丹田エクササイズ		30		金	4月5日～7月19日	11時20分～ 12時40分	7,700円 (6,200円)
ゴルフ基礎		26	12	土	4月6日～8月3日	9時～10時30分	10,800円 (8,600円)

★( )内は65歳以上、療育手帳・各種障害者手帳をお持ちの方の受講料です。

**対象** ①18～59歳の母親(幼児同伴可)、②16歳以上。

**申込** 3月12日(火)～18日(月)の10時～20時に電話か窓口で申し込み。

**抽選** 定員を超えた場合は、3月20日(木)15時から同体育館1階ロビーで抽選を行います。電話での問い合わせは16時以降。

**受講料** 3月22日(金)～28日(木)10時～20時に同体育館へ来館し直接納入。

○定員に満たない種目は、3月21日(木)9時から電話で申し込み(先着順)。

○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。高校生は生徒手帳、65歳以上の方は年齢を証明できるものを持参。療育手帳・各種障害者手帳をお持ちの方は、提示により利用料免除。

○「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。

このほかにもたくさんの講習会があります。  
詳しくは、ホームページ(<http://www.shsf.jp/teine-gym/>)をご覧ください。

