

栄地区センターから

☎(704)6005

「我が家のガーデニング

プラン」講座受講生募集  
日時5月11日、18日（全  
2回。2回目には寄せ植えの  
実習があります）。いずれも  
午前10時～正午。

会場実習室。

対象東区在住、または勤務先  
のある15歳以上の方。

定員16人。

費用受講料、千200円。教材費

2千円。

持ち物シャベル、軍手、筆記

用具。

申込4月27日 午前10時から、

受講料を添えて窓口へ。受付  
開始時点で定員を超えた場合  
は抽選。

その他教材費は受講初日に納  
入してください。都合により  
受講日時を変更することがあ  
ります。また、応募者が少数  
の場合は開講を中止すること  
があります。



東保健センターから

☎(711)3211

胃がん・大腸がん検診

日時4月11日。

対象40歳以上の方。

費用800円（70歳以上の方、生  
活保護世帯の方、市民税非課  
税世帯の方は無料になります。

各種証明書をお持ちください。

申込・詳細電話予約制。地域  
保健課健康推進係へ。

食生活改善推進員（ヘルス  
メイト）養成講座受講生募集

食生活を通して、健康づく  
りを地域に広める活動をして  
みませんか。

講座日時 5月16日、6月

20日、7月2日、7月4  
日、5月14日、5月24  
日、5月30日、6月3日

、6月7日、6月14日、  
6月24日、6月28日。

は午前9時15分～午後  
0時15分。は午後1時15分  
～4時15分。

会場東保健センターのほか、  
社会福祉総合センター（中央  
区大通西19丁目）。

対象全日程参加することがで  
き、講座終了後にポランティ  
アとして活動できる女性。

受講料無料（ただし、テキスト  
ト代として千100円が必要）。

定員25人（先着順）。

申込・詳細4月11日 から電

「コレステロールを下げる食事」  
日時・内容4月26日 午後1  
時～3時（午後1時から30分  
間の講話、その後 個別相談・  
レシピ配布など）。

会場東健康づくりセンター（東  
保健センター3階）。

費用無料（直接会場へ）。

話で、地域保健課健康推進係へ。

健康相談や健康診査の日程  
左表1をご覧ください。

ポリオ（小児まひ）  
ワクチン服用のお知らせ  
左表2をご覧ください。

札幌市健康づくり事業団から  
☎(562)8700

栄養講座

「コレステロールを下げる食事」  
日時・内容4月26日 午後1  
時～3時（午後1時から30分  
間の講話、その後 個別相談・  
レシピ配布など）。

会場東健康づくりセンター（東  
保健センター3階）。

費用無料（直接会場へ）。

表1・健康相談・健康診査などの日程 ☎711-3211

曜日	健康相談などの内容と受付時間	
	午前(8時45分～10時)	午後(1時～2時)
月	※1歳6カ月児健診 〔第1～4週〕	
火	◎親子クラブ 〔第1～4週/ 午前9時30分～45分〕	※歯科相談〔第1～4週〕 ※妊産婦健康相談 〔第1～4週〕 ◎乳幼児精神発達相談 〔予約制〕
水	※4カ月児健診 〔第1～4週〕 ※ツベルクリン反応検査 〔第1～4週〕 ◎母性教室〔第1～4週〕	◎母親教室 〔第1～4週/ 午後1時～1時30分〕 ◎心の健康相談 〔第1～4週/予約制〕
木	※エキノコックス症検査 〔第1・3週/ 午前9時～9時30分〕 ◎胃がん・大腸がん検診 〔第2週/予約制〕	※3歳児健診 〔第1～4週〕
金	※乳幼児健診(再来) 〔第1～4週〕 ※BCG接種〔毎週〕	※生活習慣改善相談 〔第1～4週/予約制〕
・健康に関する電話相談など 月～金曜の午前8時45分～午後5時15分 ・親子クラブと母親教室は1・8月休講 ・※印は1階窓口で受け付けをしてからになります		

表2・ポリオ（小児まひ）ワクチン服用のお知らせ

月	日	曜日	会場	住所	受付時間
5	7	火	丘珠みづほ会館	北丘珠2-2	午後1時45分～3時
	10	金	ふしこ地区センター	伏古11-3	午後1時45分～3時
	13	月	東保健センター	北10東7 新道以北、東15丁目通以西の方	午後1時30分～3時
	17	金	札苗小学校	東苗穂7-2	午後1時45分～3時
	20	月	東保健センター	北10東7 新道以南、東15丁目通以西の方	午後1時30分～3時
	21	火	ひのまる児童会館	北38東9	午前9時30分～11時
	27	月	東保健センター	北10東7 東15丁目通以东の方	午後1時30分～3時
	30	木	東保健センター	北10東7	午後1時30分～3時
対象 生後3カ月～90カ月（7歳6カ月）未満の子ども。 料金 無料。 申込 当日、直接会場へお越しください。 その他 ①服用後吐くことがありますので服用の前後30分は授乳などを控えてください。②受付開始直後は混雑が予想されますので、後半の受け付けをお勧めします。③ポリオワクチン服用予診票に必要事項（体温は除く）を記入してご持参ください。④保健センター以外の会場は上履きをご持参ください。⑤各会場とも駐車はできません。 ※次に該当するときはワクチンを服用できません。 ①麻しん、BCG、水痘、おたふくかぜのワクチン接種から4週間未経過、②三種混合ワクチン、B型肝炎ワクチンを接種してから1週間未経過、③麻しん、水痘、突発性発しんにかかってから1カ月未経過、④高熱、下痢、体が弱いなど医師が服用を適当でない判断した場合。 ※昭和50年から52年生まれの方へ 昭和50年～52年生まれの方は、ポリオの免疫を保有している割合が、ほかの年齢層に比べて低いことが厚生労働省の調査で分かりました。該当の方は、①ポリオウイルス常在国（アフリカ、東部地中海、東南アジアなど）に渡航されるとき、②お子さんがポリオワクチン接種を受けるときに、再度ポリオワクチンを接種することをお勧めします。（有料：1,120円）。					