

**厚別保健センターから**

**ポリオワクチン服用**

▽日時 左表の通り。

月 日	受付時間
10/6(月)	午後1時30分～2時30分
10/17(金)	
10/24(金)	
10/29(水)	午前9時～10時

▽会場 厚別保健センター。

▽対象 生後3カ月から90カ月未満で、2回の服用を済ませていないお子さん。なお、次のような場合は服用できません。

①熱が高い、下痢をしている、医師から服用を止められている方。②BCG、はしかなどの生ワクチンを接種してから4週間以上経過していない方。③三種混合、B型肝炎のワクチンを接種してから1週間以上経過していない方。④はしか、水ぼうそう、突発性発疹などの病気にかかり、発病後1カ月を経過していない方。

▽注意 当日は、お子さんの体調を確認の上、ポリオワクチン予診票に必要事項を記入してお持ちください。

▽その他 昭和50年から52年に生まれた方は、ポリオの免疫保有者の割合が、ほかの年齢層に比べて低いことが分かっています。該当する方は、ポリオウイルス常在国に渡航するとき、お子さんがワクチンを服用するときに、再度服用することをお勧めします(有料1120円)。

▽高脂血症予防教室「血液さらさら調理実習」参加者募集

▽日時 10月28日(火)午前10時～午後2時。

▽会場 厚別区民センター2階調理実習室。

▽講師 医療法人 護生会宮の森記念病院管理栄養士 平泉幸子氏。

▽定員 45人。

▽参加料 無料。

▽申込方法 10月14日(火)から電話で厚別保健センターへ(先着順)。

▽講演会「思春期の子どもと性教育」参加者募集

思春期の子どもの体と心の健康問題について学ぶ講演会を開催します。

▽日時 10月18日(土)午前10時～11時30分。

▽会場 厚別区民センター2階区民ホール。

▽講師 帯広慶愛病院院長(産婦人科医師) 真井康博氏。

▽対象 小中学生・高校生のお子さんをお持ちの方。思春期の問題に関心のある方。

▽参加料 無料。直接会場へ。

▽冬の健康づくり教室「冬こそいきいきヘルスアップ」参加者募集

▽日時・内容 左表の通り。

▽定員 50人。

▽参加料 無料。

月 日	時間	内容	場所
11/11(火)	午後1時30分～3時30分	「いきいきエアロビクス」	コナミススポーツクラブ新札幌(厚別中央2条4丁目)
12/16(火)		「わくわくアクアビクス」	
1/29(木)	午前10時～午後3時	「ヘルスアップクッキング」～冬こそおいしくパワーアップ～札幌福祉保育専門学校講師 栄養士 立野豊子氏	厚別区民センター2階調理実習室・区民ホール

▽対象 3日間とも参加できる方。  
▽申込方法 10月14日(火)～30日(木)に、電話で厚別保健センターへ(先着順)。

**胃がん・大腸がん検診**

札幌市では生活習慣病予防の一環として、胃がん・大腸がん検診を行っています。健康で明るい生活を送るために、進んで検診を受けましょう。

▽実施日 11月11日(火)、25日(火)～28日(金)の5日間。

▽受付時間 午前9時～10時。

▽会場 厚別保健センター。

▽対象 40歳以上の方。

▽費用 胃・大腸がんセット検診1180円、胃がん検診のみ500円、大腸がん検診のみ600円。

▽申込方法 検診日の10日前までに、直接または電話で厚別保健センターへ。

▽市民健康教室

▽日時 10月27日(月)午後1時30分～3時。

▽会場 厚別南会館2階大会議室(厚別南1丁目)。

▽テーマ 痴呆にならないために・初期の対応。

▽講師 医療法人社団北央病院副院長 浜島泉氏。

▽地域健康教室

▽日時 11月6日(木)午後1時30分～3時。

▽会場 厚別会館1階ホール(厚別中央4条3丁目)。

▽テーマ 耳の話しあれこれ

▽講師 札幌社会保険総合病院 黒田努氏。

**厚別図書館から**

▽秋の図書館フェスティバル

▽日時 10月11日(土)午後2時～3時。

▽内容 人形劇団「ばびぶ」による公演。

▽会場 2階読書集会室。

▽子ども一日司書を募集します

▽日時 11月1日(土)午後2時～3時30分。

▽会場 厚別図書館。

▽内容 図書館の仕事を体験します。

▽対象 小学4年生～6年生。

▽定員 4人。

▽申込方法 10月18日(土)から直接厚別図書館カウンターへ(先着順)。

▽たのしいお話し会

▽日時 10月18日(土)、25日(土)、11月5日(木)、8日(土)の午後2時から。

▽会場 1階お話し室。

▽サタデーシネマ劇場

▽日時・内容 10月25日(土)午前11時から。「木を植えた男」、

