

**地区健康相談（無料）**

月	日	曜	会 場	所在地	受 付 時 間
7	26	月	美香保集会所	北17東12	午前 9 時30分 ～11時
8	2	月	北栄会館	北25東 7	午前 9 時30分 ～11時
			苗穂小学校	北 9 東13	午後 1 時30分 ～ 3 時

**内 容** 【健康相談】 血圧測定・尿検査（健康相談を希望する方）、血液検査（40歳以上の方。GOT、GPT、総コレステロール、尿酸等を検査）、心電図検査（40歳以上で、当日医師が必要と認めた方。有料800円）。  
【結核検診】 X線検査（15歳以上の方）。  
【肝炎ウイルス検診】 C型・B型肝炎ウイルス検査（有料400円。①40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方。②過去に肝機能異常を指摘された方。③広範な外科手術を受けたことのある方や妊娠・出産時に多量出血したことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方）。  
普段健康診断を受ける機会のない方。  
健康手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

**対 象**  
その他

降）、休日は東区民センター入り口をご利用ください。詳細保険年金課収納係

**東保健センターから**  
☎(71)3211

■胃がん・大腸がん検診  
日程毎月第2木曜日。  
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）。

■その他大腸がん検診希望の方は、検査日の前週までに東保健センターへ検便セットを取

りに来ていただきます。申込・詳細電話予約制。地域保健課健康推進係へ。

■地区健康相談  
左表をご覧ください。  
■今すぐたばこをやめたい方を募集します  
今年の夏こそ禁煙を成功させませんか。保健センターでは、個別相談で皆さんの禁煙のお手伝いをしています。  
■内容 呼吸一酸化炭素濃度測定、ニコチン依存度チェック、禁煙に向けてのアドバイス、禁煙開始日の設定、禁煙宣言書の取り交わし、禁煙開始後の相談（開始後3～4日目、1

7/30 (金)	7/29 (木)	7/28 (水)	7/27 (火)
希望公園 (北9東15)	元村公園 (北28東18)	ひのまる公園 (北41東10)	札幌中央公園 (東苗穂7-2)

いずれも午前10時～11時30分

■地域の親子のふれあい交流  
「タッピー夏まつり」  
公園で水遊びやゲームなどをして楽しく遊ばせませんか。  
対象会場近隣または区内にお住まいの方（就学前のお子さんは保護者同伴）。親子に限らずどなたでも参加できます。  
日時・会場次表の通り。

子育て支援担当から  
☎(712)6666-1

・2・3カ月後）、禁煙達成証の贈呈。  
■日程 8月から3カ月間（平日午前9時から午後5時までの時間帯で、2～3回程度、東保健センターへ来所。1回につき40～50分かかります）。  
■対象 東区在住の、今すぐにも禁煙したいと希望している方。  
■定員・費用 15人程度。無料。  
■申込・詳細 7月12日(月)から16日(金)までに地域保健課健康推進係へ、電話でご予約ください（先着順）。

※連絡所は、四月一日から、まちづくりセンターという名称になりました。

**東区民ホームページをリニューアルしました**

東区民ホームページ「ようこそひがしく」をリニューアルしました。ますます便利になったホームページを、ぜひご利用ください。  
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>



詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2400

■おはなしの会  
日時・内容 7月17日(土)午前11時～正午。夏のスペシャル「パネルシアター」ほか。  
■乳幼児のためのおはなしの会  
日時・内容 7月22日(木)午前10時30分～11時。「ぞうくんのさなぼ」ほか。  
■絵本の読み聞かせの会  
日時・内容 7月21日(水)午前10時30分～11時30分。「おさじさん」ほか。

元町図書館から  
☎(784)0841

**札幌市洪水ハザードマップ（洪水予測地図）説明会開催**

札幌市洪水ハザードマップの公表・配布に当たり、説明会を開きます。

日時 平成16年7月17日(土)午前11時～正午。

場所 東区民センター3階「視聴覚室」。

対象 東区にお住まいの方。当日、直接会場へ。

詳細 総務企画課交通防災・施設担当 ☎741-2400

