

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。

■ポリオ（小児まひ）ワクチン服用のお知らせ
日時次表のとおり。

月	日	曜	受付時間
10	1	金	午後1時30分～3時
	4	月	午後1時30分～3時
	7	木	午前9時30分～11時
	15	金	午後1時30分～3時
	18	月	午後1時30分～3時
	21	木	午前9時30分～11時
	25	月	午後1時30分～3時
	28	木	午前9時30分～11時

会場いずれも東保健センター。対象生後3カ月以上90カ月（7歳6カ月）未満の子ども。費用市内に居住する対象年齢内の子どもは無料。

注意事項①「予防接種のしおり」をよく読み、必要性や副反応について理解する。②予防票に必要事項（体温は除く）を記入し持参する。③服用後吐くことがあるため、前後30分は授乳などを控える。

※次に該当する場合は、ワクチンを服用できません
①37・5度以上の発熱がある。
②ひどい下痢をしている。
③麻しん、風しん、BCGなどの生ワクチンを接種してから4週間経過していない（29日目以降可能）。④三種混合ワクチンなどの不活化ワクチンを接種してから1週間経過していない（8日目以降可能）。⑤麻しんが治ってから4週間経過していない。⑥風しん、水痘、おたふく風邪にかかってから4週間経過していない。⑦突発性発疹、手足口病などにかかってから2週間経過していない。⑧熱性けいれんの最終発作から3カ月以上経過していない。⑨そのほか、医師に服用が適当でないと思われる場合。

※昭和50～52年生まれの方へ
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。そのため、再度ポリオワクチン接種をお勧めします。①ポリオウイルス常在国（アフリカ、地中海東部、

東南アジアなど）に渡航するときに、②お子さんがポリオワクチンを服用するとき（有料120円）。

いきいき男性料理教室
参加者募集
料理経験のない方、献立に困っている方、一緒に料理を作ってみませんか。食材を無駄なく使う工夫も教えます。
日時10月26日（火）午前10時～午後1時。
会場東区民センター2階「実習室」。

対象東区在住の男性（初めて料理をする方、歓迎します）。
定員・費用30人。無料。
持ち物エプロン、頭巾（バンダナ、手ぬぐいなど）。
申込10月12日（火）～19日（火）に電話で地域保健課健康推進係へ（先着順）。

今すぐたばこをやめたい方を募集します
対象東区在住で、禁煙に取り組みたいと本人が希望している方。

日程11月から3カ月間（平日午前9時から午後5時までの時間帯に、2～3回程度、東保健センターへ来所。1回につき40～50分間かかります）。
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、禁煙開始日の設定など。

夜間の交通事故に注意しましょう！
■秋が深まるとともに、日没が急激に早くなります。車も自転車もライトを早めに点灯するように心掛けましょう。
■夜間には、歩行者の姿が運転手からはあまりよく見えないものです。明るい色の服を着たり、夜光反射材を身に着けたりするなど、暗い所でも目立つ工夫をしましょう。
東区役所・東警察署・東区交通安全運動推進委員会

定員・費用15人程度。無料。
申込10月12日（火）～15日（金）に電話で地域保健課健康推進係へ（先着順）。

東区民センターから ☎(742)5500

■ほのぼのコンサート
日時10月17日（日）午後1時30分開演（開場午後1時）。
会場東区民センター2階「大ホール」。

出演S J F ジュニアジャズオーケストラ。
定員200人（満員の際は入場をお断りすることがあります）。
その他入場無料。入場整理券が必要です。整理券は、東区民センター、区内各地区センターで配布しています。

第27回東区民文化祭 開催

会場東区民センター
■東区民文化展
【作品展示】2階大ホール
日時10月13日（水）～15日（金）、午前9時～午後6時（最終日は午後3時で終了）。
【お茶席無料サービスコーナー】
会場1階ロビー。
日時10月13日（水）（お茶芽会）、14日（木）・15日（金）（あづま会）。いずれも午前11時～午後2時。
■区民講演会 2階大ホール
日時10月20日（水）午前10時～11時30分（開場午前9時30分）。
講師道下俊一氏（前浜中町立浜中診療所所長）。
演題「津波が変えた私の人生」～プロジェクトXから～。
その他入場無料。入場整理券は東区民センター、区内各地区センターで配布中。満員の際は入場をお断りすることがあります。
■東区菊まつり展 2階大ホール
日時10月25日（月）～28日（木）、午前9時～午後5時（最終日は午後3時で終了）。
■盲導犬チャリティーバザー
会場2階大ホール。
日時10月29日（金）正午～午後2時30分。
詳細東区民センター☎742-5500
0. 地域振興課地域活動係☎741-2400（内線486）。

東区 5 2004-10-広報さつぽろ

