



エンジョイ・マタニティクッキング

簡単でおいしい、妊娠中にぴったりの料理と一緒に作りましょう。料理が好きな方もそうでない方も、ぜひご参加ください。

◆日時 8月23日(火)午前10時～午後1時30分。

◆会場 区民センター2階料理実習室。

◆対象 区内にお住まいの初妊婦。

◆定員・費用 30人。無料。

◆持ち物 エプロン、三角きんなど頭を覆うもの、母子手帳。

◆申込方法 8月12日(金)～17日(水)の午前9時～午後5時に電話で左記へお申し込みください。先着順。

(申込先・詳細)保健センター
地域保健課健康推進係
内線524・522

移送サービス 運転ボランティア募集

豊平区社会福祉協議会では、公共交通機関の利用が困難な方を対象に、車いすリフトカーを使った外出支援事業を実施しています。このリフトカーを運転するボランティアを募集しています。

◆内容 リフトカー(オートマチック車)を運転しての送

迎。行き先は市内および近郊最初の1～2回は経験者が同行します。

◆対象 普通運転免許を保有している運転歴2年以上の、20歳以上の方。

(申込先・詳細)区社会福祉協議会(区民センター内)
☎(815)2940

夜間納税相談

夜間の納税相談窓口を開設します。日中に来庁できない方は、ぜひご利用下さい。

◆日時 8月18日(木)、9月1日(木)のいずれも午後8時まで。

◆会場 区役所3階納税課。(詳細)区役所納税課 内線279

福祉相談のご案内

下表の通り、市から委託を受けた在宅相談員が、心身に障がいのある方の相談に応じています。

区分	氏名・電話番号・住所		
身体障がい	かねた 金田 正	☎581-5830	西岡4条14丁目
	こばやし 小林 貞子	☎831-5481	平岸1条11丁目
	さとう 佐藤 捷洋	☎854-6808	月寒西3条7丁目
	ふるかわ 古川 繁雄	☎836-3644	月寒西1条10丁目
	やまだ 山田 敏之	☎821-3435	美園2条8丁目
	こや 古屋 京子	☎841-9606	平岸3条14丁目
	なかつら 中浦 義信	☎851-3426	月寒東2条11丁目
	かとう 加藤 八重子	☎852-3071	月寒東1条10丁目
	やまざき 山岸 豊子	☎853-4596	月寒東1条16丁目
	知的障がい	さとう 佐藤 恵理子	☎852-6739
いとう 伊藤 恵子		☎841-8450	平岸4条13丁目

(詳細) 区役所保健福祉サービス課 内線355

地区健康相談(無料)

職場で健診を受ける機会のない方を対象に下記のとおり実施します。お近くの会場でぜひ受診しましょう。内容は、健康相談、栄養相談、血圧測定、尿検査、血液検査(40歳以上の方)、胸部X線撮影(40歳以上の方)、心電図(40歳以上の方で医師が必要と認めた場合。検査料1,200円が必要)です。



地区	実施日	受付時間	実施会場
東月寒	8月30日(火)	午前9時～11時	東月寒地区センター(月寒東3条18丁目)
	8月31日(水)		
月寒	8月30日(火)	午後1時30分～3時	月寒五区会館(月寒東1条10丁目)
平岸	8月31日(水)		平岸会館(平岸2条7丁目)

※地区健康相談を受診される方で、次のいずれかの条件に当てはまる方は、希望により肝炎ウイルス検査(B型、C型)を受けることができます。①節目健診…40、45、50、55、60、65、70歳の方(健診当日の満年齢とします)。②「過去に肝機能異常を指摘されたことのある方」および「広範囲な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩で多量の出血を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」。

※検査費用は、B型・C型両方で400円、C型のみで350円、B型のみで100円になります。

(詳細) 保健センター・地域保健課健康推進係 内線527

ひと口健康メモ

第4回～8月は野菜摂取強化月間～

8月は「野菜摂取強化月間」、8月31日は「やさいの日」です。平成15年度の「札幌市の市民健康・栄養調査」によると、成人した市民の1日の野菜摂取量は平均293g。健康のために毎日食べてほしい量350gまで、あと小鉢1杯分足りません。ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富な野菜。生野菜だけでなく、煮物や炒め物、おひたしなど、加熱してかさを減らしたものを加えてたっぷり食べましょう。

家庭菜園の野菜が収穫できる頃です。ご近所で、「野菜の食べ方井戸端会議」なんていうのもいかがでしょうか。



国民健康保険料の夜間・休日納付相談

夜間・休日の国民健康保険料納付相談窓口を開設します。

◆日時 夜間＝8月18日(木)・19日(金)のいずれも午後7時30分まで。休日＝8月21日(日)の午前9時～午後2時30分。

◆会場 区役所1階保険年金課。

(詳細) 区役所保険年金課収納一係・二係 内線408・424・425