

定員・費用 35人。無料。
申込 8月14日(月)～22日(火)に電話で受け付け(先着順)。
詳細 健康・子ども課健やか推進係



■胃がん・大腸がん検診

日程 毎月第3月曜日。
対象 40歳以上の方。

費用 千100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7日前までに東保健センターで検便セットをお受け取りください。
申込 電話予約制。健康・子ども課健やか推進係へ。

北光まちづくりセンターから

■北光地区安心安全なふれあいまちづくりフェア2006
 北光まちづくり協議会が、赤ちゃんから高齢者まで、安心安全に暮らせるふれあいのあるまちづくりを目指した活動を紹介するフェアを開催します。

日時 9月10日(日)午前10時～午後2時。
会場 美香保小学校(北18東6)、あかし学園駐車場(北17東5)、北光会館・北光児童会館(北18東5)ほか。
内容 地域の活動紹介、軽食喫茶、出店、バザーほか。
参加費 無料。直接会場へお越しください。

ふしじ地区センターから

■ほのぼのコンサート
「フルートの室内楽」



日時 9月24日(日)午後2時開演(開場午後1時30分)。
出演 高橋聖純(フルート)、市川映子(ヴァイオリン)、廣狩亮(ヴィオラ)、廣狩理栄(チェロ)。

曲目 ドビュッシー「シリルクス」、モーツァルト「フルート四重奏曲ニ長調」。
会場・定員 体育室。250人。
その他 9月1日(金)から、東区民センター、区内各地区センター、元町・伏古本町・丘珠・札幌まちづくりセンターで、入場整理券を配布します。

苗穂・本町地区センターから

■健康セミナー参加者募集



日時 9月6日(水)午後1時30分～3時50分(午後1時から受け付け開始)。
内容 血圧測定、基礎体力測定、健康講話、リフレッッシュ体操の実技指導。

会場 体育室。
定員・費用 50人。無料。
申込 8月16日(水)午前10時から電話または直接窓口で受け付け(先着順)。

持ち物 運動靴、タオル、バスタオル、水分補給のための飲み物。
その他 運動しやすい服装でお越しください。

元町図書館から

■おはなしの会



日時・内容 9月2日(土)午前11時～正午。「りんごりんごりんご」ほか。

地区健康相談のお知らせ

日時・会場 下表のとおり。
費用 無料。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
8	11	金	札幌北会館	東苗穂13-3	午前9時～11時
			中沼会館	中沼町27	午後1時30分～3時
9	1	金	苗穂・本町地区センター	本町2-7	午前9時～11時
	7	木	農本会館	東苗穂11-2	午前9時～11時
			丘珠新栄団地会館	北丘珠4-2	午後1時30分～3時

内容 【健康相談】問診、血圧測定、尿検査、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1,200円)。
 【胸部エックス線撮影】40歳以上の方。
 【肝炎ウイルス検診】B型・C型肝炎ウイルス検査(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。有料400円)。
対象 職場などで健康診断を受ける機会のない方。
その他 健康手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

毎日野菜を食べていますか?

～8月は野菜摂取強化月間です～

野菜は食物繊維やカリウム、ビタミンCなどを多く含んでいます。生活習慣病の予防のためにも、1日350g以上を食べることをお勧めします。

また、毎月1日は「野菜の日」です。ご自分の体のため、家族の健康のためにも、1日5皿の野菜料理を取るよう心掛けましょう。



詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

