

### お茶と音楽のひととき

日時 1月28日(日)午前10時30分～正午

会場 介護老人保健施設サンビュー中の島(中の島1-8)。  
出演 和・ハルモニ音楽療法研究会(中山ヒサ子、ナチユラル・フォー他)。  
対象 65歳以上の方。  
定員・費用 50人程度・500円(飲み物とおやつ)。

申込 1月19日(金)までに電話で左記へお申し込みください。先着順。

詳細 札幌市豊平区介護予防センター中の島 ☎(813)3311

### 月寒公民館図書室 休室のお知らせ

蔵書一斉点検(特別整理)のため、1月30日(火)～2月7日(水)は、休室となります。休室期間中の本の返却は、通常通り受け付けます。

詳細 月寒公民館

### 西岡図書館から

たのしいお話の会(幼児・小学生) 1月11日・18日・25日・2月1日・8日のいずれも木曜日。午後3時～3時30分。子どもとともに本を楽しむ会(幼児・小学生) 2月7日

(水) 午前11時～11時30分  
詳細 西岡図書館

### バスレーンの順守とマイカー通勤自粛のお願い

国道36号では、路線バスの定時走行を確保するため、バスレーン(バス専用通行帯)平日の午前7時30分～9時)を実施しています。マイカー通勤を控え、バスや地下鉄など、公共交通機関をご利用ください。

詳細 区役所総務企画課地域安全担当係 内線252

### 川へ雪を捨てないでください



本格的な降雪期を迎えました。川に雪を捨てると流れが悪くなり、あふれる原因となります。これまでも望月寒川があふれて、周辺に浸水被害が発生しています。川への雪捨ては絶対にやめましょう。

詳細 豊平区土木センター ☎(851)1681・(859)3800  
北海道札幌土木現業所 ☎(662)1161

### 「胃がん・大腸がん検診(予約制)」をお忘れなく

40歳以上の方を対象とした検診を実施します。実施日の1週間前までに下記でご予約ください。

日時 1/18(木)・22(月)・25(木)・29(月)、2/15(木)、3/15(木)の午前8時45分～10時に受け付け。  
場所 保健センター2階。対象 職場で検診を受けることのできない40歳以上の方。  
内容 バリウムによる間接レントゲン検診(胃がん)。検便による潜血反応検査(大腸がん)。  
費用 胃がん・大腸がん検診セットで、1,100円。

※下表に該当する方は無料です(確認書類を当日、会場にお持ちください)。

区分	確認書類	備考
70歳以上の方	年齢を証明できるもの(健康保険証、運転免許証など)	
特定障がいのある65歳～69歳の方	老人保健法医療受給者証	①(道老)・②(老)の方は対象外
生活保護世帯の方	①生活保護受給証明書か生活保護決定(変更)通知書	①は区役所保護一課・二課で、②は区役所納税課で発行
市民税非課税世帯の方	②市民税課税証明書	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

### 「生活習慣病予防週間」

生活習慣が要因となって発症・進行する病気を「生活習慣病」と呼びます。また、お腹周りが、男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、血圧・コレステロール・血糖値のうち2項目が基準値以上だと脳卒中や心臓病の発症率が高まるメタボリックシンドローム、1項目だけでもその予備軍と診断されます。

加齢や体質も関係しますが、生活習慣(食事・運動・生活リズム)に気を配ることで、丈夫で元気な生活を送る可能性を増やすことができます。毎年2月1日～7日を「生活習慣病予防週間」として、全国各地でさまざまな行事が行われています。この予防週間に合わせて、保健センターでは以下の行事を行います。

行事	日時	場所	内容
生活習慣病予防パネル展	2/1(木)～7(水)	区民センター1階ロビー	生活習慣病予防パネルの展示とパンフレットを配布します。
ヘルシー定食	2/5(月)～7(水)の午前11時30分から	区役所3階食堂	管理栄養士がたてた献立です。レシピも配布します(1日限定40食・1食500円)。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

