

区内小学校のプール開放が始まります

期 間 7月5日(土)～8月31日(日)の土・日曜日。実施時間は各校で異なります。
対 象 小学生、付き添いのいる幼児（泳げない小学生は保護者の付き添い可）。
その他 工事や気象状況により、中止する場合があります。
詳 細 さっぽろ健康スポーツ財団施設課 ☎530-5905



地域ボランティア入門セミナー

ボランティアに興味関心がある方、体験してみませんか。

日 時 6月30日(月)、7月3日(木)、7日(月)、10日(木) (全4回)。いずれも午前10時～正午。
会 場 東区民センター3階「集会室ヤング」ほか。
対 象 東区にお住まいで、福祉施設や在宅でのボランティア活動に関心のある方。
内 容 講義や車いす実習などを通して、ボランティア活動に必要な知識と技術を学びます。
定 員 30人 (先着順)。
費 用 500円 (開講初日に納入)。
申 込 6月11日(水)午前9時から電話で受け付け。
詳 細 東区社会福祉協議会 ☎741-6440

学生ボランティア募集

東区民センターの事業を通してイベントの企画や地域の方々との交流を体験してみませんか。

活 動 期 間 平成20年6月～21年3月。
活 動 場 所 東区民センター。
対 象 大学生、短大生、専門学校生。
内 容 7月実施のPMFサマーコンサートの企画、運営など。
定 員・費 用 10人 (先着順)。無料。
申 込 6月11日(水)午前9時から電話または直接窓口で受け付け。
そ の 他 東区社会福祉協議会によるオリエンテーションがあります。
詳 細 東区民センター ☎742-5500

AED (自動体外式除細動器)を使った普通救命講習会



日 時 7月26日(土)午前9時～正午。
会 場 栄地区センター2階「集会室」。
対 象 東区にお住まいの16歳以上の方。
定 員・費 用 20人 (先着順)。無料。
申 込 7月1日(火)午前9時から電話で受け付け。
そ の 他 受講後「普通救命講習修了証」をお渡しします。
詳 細 栄地区センター ☎704-6005

第7回地域ふれあいコンサート

PMFメンバーと中学校吹奏楽部の合同演奏を楽しみませんか。

日 時 7月6日(日)午後2時開演。
会 場 東苗穂小学校体育館 (東苗穂5-2)。
出 演 PMFオーケストラメンバー、札苗中学校吹奏楽部、川瀬 賢太郎 (指揮)。
費 用 無料。伏古本町まちづくりセンター、東区民センター、ふしこ地区センター、苗穂・本町地区センターで入場整理券を配布中。
詳 細 伏古本町まちづくりセンター ☎784-5534

札幌市東区住民集団健康診査

お近くの地区会館などで実施していた「地区健康相談」は、平成20年度より「住民集団健康診査」に名称が変わり、内容および負担額の一部に変更があります。詳細については、お問い合わせください。

詳細 東保健センター ☎711-3211

日時・会場

月	日	曜	会 場	所在地	受付時間
6	17	火	北27条会館	北27東10	午前9時～11時
7	2	水	札苗北会館	東苗穂13-3	午後1時30分～3時
			元町北27条会館	北27東19	午前9時～11時

種類	対象者	内容	自己負担額
健康診査	〈特定健康診査〉 40～74歳の札幌市民で国民健康保険に加入の方	基本的な健診 問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査 詳細な健診 (一定の条件に該当する方が対象) 心電図検査、眼底検査、貧血検査	基本的な健診：600円 心電図検査：200円 眼底検査：200円 貧血検査：無料
	〈後期高齢者の方の健康診査〉 札幌市民 (原則75歳以上) で後期高齢者医療制度に加入の方	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査	400円
注意事項 ○「特定健康診査・後期高齢者の方の健康診査」を受診する場合は、事前に送付される「受診券」と「被保険者証」が必要です (両方の提示がない場合は受診できません)。 ○〈生活保護受給世帯〉同内容の健診を実施。自己負担額は無料です (生活保護受給証明書の提示が必要)。			
胸部X線検査	40歳以上の札幌市民	胸部X線撮影・読影	無料
肝炎ウイルス検査	札幌市民 (過去に肝炎ウイルス検査を受けた方は除外)	B型・C型肝炎ウイルス検査	無料 (平成21年3月31日まで)
健康相談	15～39歳の札幌市民	相談、血圧検査、尿検査	無料

