

夏の事故にご注意ください!

- ★暑い夏がやって来ました。海やプール、ご家庭での水遊びの機会が増えます。
- まずは準備体操** いきなり水に入ることは厳禁です。準備体操などで体をほぐし、シャワーなどで体を慣らしてから水に入りましょう。
- 浅くても危険** 幼い子どもにとってはわずかな水の深さでも危険な場合があります。ご家庭での水遊びでも、必ず保護者の方が付き添いましょう。
- ★夏休みが始まり、日中子どもたちが外出する機会が増えます。子どもたちの飛び出しなどには注意を払い、事故のないようにしましょう。



東区「安心安全なまち」連絡協議会・東区役所・東区交通安全運動推進委員会

東区内各地区センター 講座受講生募集

- 各講座の対象は、東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中学生を除く）です。
- 都合により受講日を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止することがあります。
- 申し込み時に受講料と教材費を納入してください。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。

■ふしこ地区センター ☎785-6323

講座名	受講日	回数	時間	定員	受講料	教材費
①夏休み親子料理教室	7/26(土)	1	午前9時30分～午後0時30分	6組	500(1組)	500(1組)
②デジカメパソコン取り込み教室	8/2(土)、5(火)、7(木)、9(土)	4	午前9時30分～11時30分	20	2,300	3,200
③パソコンエクセル初心者教室(夜間の部)	8/18(月)、20(水)、22(金)、25(月)、27(水)、29(金)	6	午後6時30分～8時30分	20	3,500	1,000
④パソコンエクセル初心者教室(午前の部)	8/19(火)、21(木)、23(土)、26(火)、28(木)、30(土)	6	午前9時30分～11時30分	20	3,500	1,000

申込 ①7月12日(土)・②7月17日(木)・④8月5日(火)午前9時10分～20分、③8月1日(金)午後6時10分～20分に窓口で整理券を配布。定員を超えた場合は即時抽選・決定。定員に満たない場合は以降平日午前9時～午後5時に電話または直接窓口で受け付け(先着順)。
その他 ①の対象は、小学校3～6年生のお子さんと保護者。

■栄地区センター ☎704-6005

講座名	受講日	回数	時間	定員	受講料	教材費
パソコン講座 ワードワンステップUP	7/28(月)～8/2(土)	6	午前10時～正午	20	3,400	3,400

申込 7月14日(月)午前9時～午後5時に電話で受け付け。定員を超えた場合は15日(火)午前9時に抽選・決定。結果は電話で通知します。定員に満たない場合は以降電話または直接窓口で受け付け(先着順)。

■苗穂・本町地区センター ☎784-7833

講座名	受講日	回数	時間	定員	受講料	教材費
パソコンで挑戦!! ワンランクUPのチラシ作り	8/28(木)、29(金)、9/1(月)	3	午前10時～正午	20	3,200	1,000

申込 8月5日(火)午前9時30分～10時に窓口で整理券配布。受付開始時点で定員を超えた場合は即時抽選・決定。定員に満たない場合は以降電話または直接窓口で受け付け(先着順)。

栄地区センター ☎704-6005 夏休み子ども講座受講生募集

講座名	受講日	回数	時間	定員	対象
卓球初心者入門	7/28(月)、30(水)、8/1(金)、4(月)	4	午後1時～3時	12	小学校4～6年生の初心者
将棋初心者入門	8/5(火)、6(水)、7(木)	3	午後2時～4時	12	小学生の初心者

申込 7月11日(金)午前9時～午後5時に電話で受け付け。定員を超えた場合は12日(土)午前9時に抽選・決定。



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
7	29	火	栄42条会館	北42東4	午前9時～11時
			栄親和町内会館	北48東10	午後1時30分～3時
	30	水	栄42条会館	北42東4	午前9時～11時
8	1	金	東老人福祉センター	北41東14	午後1時30分～3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、血圧測定、尿検査	無料

