



応急手当講習会のお知らせ(9月分) 清田消防署警防課 ☎ 883-2100

最新の応急手当の知識と方法が身に付く講習会を祝日に開催しています。

日 21日、23日午後1時～4時 **所** 清田消防署(平岡1条1丁目)1階講堂
申 講習会前日までに電話でお申し込みください(無料)。

里美ふれあいクラブ 10月のパソコン講座	
内容	Excel(エクセル) 活用編 エクセルならではの便利な機能を使いこなしましょう。 中級者向け(エクセルの基本操作に困らない方)。
日時	10月5日(月)、6日(火)、7日(水) (全3回) 午前10時～正午
会場	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) 視聴覚室
定員	20人
費用	2,500円
申込	9月17日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。 抽選
申込先・詳細: 里塚・美しが丘まちづくりセンター (里塚2条5丁目) ☎ 884-1210	

胃がん・大腸がん検診	
毎月第2水曜日に実施しています。	
日時	10月14日(水) 午前8時45分～10時受け付け
会場	区役所2階保健センター
対象	40歳以上の方
費用	胃がん検診 → 700円、大腸がん検診 → 400円 70歳以上の方、65歳～69歳で後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方、生活保護世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料になります。
申込	検診日の1週間前までに電話でお申し込みください(土・日曜、祝・休日を除く)。
申込先・詳細: 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線523)	

介護予防教室 若返ろう!しゃっきり教室 ～もっと介護予防、ほっと仲間づくり～	
介護予防の方法を体験しながら、仲間づくりをしてみませんか?いつまでも元気であるために、みんなで支えあいながら、介護予防の達人を目指しましょう!	
内 容	実施日
①リラックスして、しゃっきり教室を楽しもう! 一緒に学ぶ仲間とレクリエーションをしながら交流を深めます。	9/29(火)
②お口から始める けんこう づくり お口の健康を維持する健口体操などを行います。(講師: 歯科衛生士)	10/6(火)
③体にえーよー、バランス食事編 バランス良く食べるためのコツや簡単な調理実習を行います。(講師: 管理栄養士)	10/14(水)
④1歳でも若く!脳力向上編 脳の若さを保つコツを講話や実習で学びます。(講師: 作業療法士)	10/20(火)
⑤あせらず、転ばず、足腰しっかり編 転ばないために必要な足腰の筋力をつける体操を行います。(講師: 理学療法士)	10/27(火)
⑥見つけた!私のしゃっきり生活編 今までの振り返り、自分のしゃっきり生活を見つめましょう! 健康的な色使いについてのお話も聞けます。(講師: 日本ユニバーサルカラー協会)	11/4(水)
時間	午後2時から2時間程度 (午後1時45分受け付け開始)
会場	区役所2階保健センター講堂ほか
対象	区内にお住まいの介護予防に興味のある方。 平成19年度以降、同教室を受講していない方が優先。
定員	30人
費用	無料
申込	9月14日(月)～25日(金)に電話でお申し込みください(土・日曜、祝・休日を除く)。 先着
その他	全6回中4回以上出席した方には、修了証をお渡しします。
申込先・詳細: 保健福祉課保健支援係 ☎ 889-2400(内線361)	

住民集団健康診査		
検査の種類	対象者	費用
①特定健康診査	40歳～74歳の国民健康保険加入者*1	600円*2
②後期高齢者の健康診査	75歳以上(原則)の後期高齢者医療制度加入者	400円*2
③生活保護世帯の方の健康診査	生活保護世帯(生活保護受給証明書を持参)	無料
④支援給付世帯の方の健康診査	支援給付世帯(本人確認証を持参)	無料
⑤胸部X線検査	40歳以上の方	無料 <small>かたん 喀痰検査400円*3</small>
⑥緊急肝炎ウイルス検査(B型・C型)	検査を受けたことのない希望者	無料
⑦健康相談	15歳～39歳の方	無料
詳細は本誌5月号区民のページ6ページをご覧ください。 *1 国民健康保険以外の健康保険加入者は、住民集団健康診査が健診先に指定されている場合のみ受診可。 *2 市・道民税非課税世帯は免除。 *3 70歳以上、市・道民税非課税世帯等は免除。		
日 時	会 場	
9/11(金)	午前9時～11時	東北野会館(北野4条5丁目)
	午後1時30分～3時	真栄団地町内会館(真栄5条5丁目)
9/17(木)	午前9時30分～11時	平岡わかば会館(平岡8条1丁目)
	午後1時30分～3時	区民センター(清田1条2丁目)
10/7(水)	午前9時30分～11時	桂台会館(里塚3条2丁目)
10月11日(日)以降実施分は来月号以降に掲載します。		
申 込	不要	
詳細: 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線523)		

子育て講座(認定こども園にじいろ)							真栄2条1丁目 ☎ 883-3044
内 容	開催日	時 間	定員	費用	申 込	申込開始日	
なんでもたべちゃおー!パート2 講師 認定こども園 栄養士	10月7日(水)	午前10時30分 ～11時15分	10組	無料	申込開始日以降の午前10時から電話または直接窓口でお申し込みください(日曜・祝日は除く)。 先着 	9月28日(月)	
製作「作ろう・エコおもちゃ」 講師 認定こども園 保育士	10月21日(水)		15組			10月6日(火)	
会場: 認定こども園にじいろ(カンガルーの部屋) 対象: 就学前のお子さんを育てている保護者							