

札幌市東区住民集団健康診査

対象 札幌市にお住まいの40歳以上の方。
持ち物・申込 受診券と保険証を持参し、直接会場にお越しください。
詳細 【実施内容について】東保健センター（北10東7）☎711-3211
 【国保、後期高齢者医療の受診券について】保険年金課 ☎741-2400
 ※国保、後期高齢者医療以外の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

月	日	曜	会 場	受付時間
5	29	(火)	北36条会館（北36東5）	9時30分～11時
			元町会館（北20東20）	13時30分～15時
	31	(木)	東区民センター（北11東7）	9時30分～11時30分 13時30分～15時

子育て講座 「いきいきママの子育てコーチング」

日時 6月19日(火)14時～15時30分。
会場 東区民センター3階講義室（北11東7）。
対象・講師 就学前のお子さんの保護者。山下由美（ムジカ研究所所長）。
費用・定員 無料。20人（先着順）。
申込 5月22日(火)から、9時～17時に電話で申し込み。
その他 受講中はお子さんをお預かりします。
 ※10月、1月にも「子育てについて」「絵本について」の子育て講座があります。多くの方に参加していただくため、今回の講座に参加された方は次回以降の子育て講座に参加できない場合があります。
詳細 健康・子ども課子育て支援係☎712-6331

■プレパパクラス
 実習を通して、赤ちゃんのお世話について学んでみませんか。

日時 6月1日(金)18時30分～20時30分（18時から受付開始）。
会場 東保健センター（北10東7）。
対象 平成24年8月～10月に出産予定のご夫婦。
費用・定員 無料。50組（先着順）。
申込 5月18日(金)～25日(金)の9時～17時に電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係☎(711) 3211
 ■プレマクッキング
 調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事を楽しく学んでみませんか。
日時 5月29日(火)10時～13時。
会場 東保健センター（北10東7）。
対象 初めて出産される妊婦



の方。
費用・定員 無料。15人（先着順）。
申込 5月21日(月)の17時まで
 に電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係☎(711) 3211
 ■東区健康講座
 ～高血圧予防のコツ
 学びませんか～
日時 ①5月21日(月)10時～13時、②5月22日(火)13時30分～15時30分、③7月4日(水)12時30分～14時、④8月8日(火)13時30分～15時30分（全4回）。
会場 東保健センター2階講義室。
対象 東区にお住まいの40歳以上の方。20人（多数時抽選）。
内容 ①講話、調理実習など。②講話、運動など。③施設見学、ダンベル体操など。



④グループワーク、運動など。
費用・申込 無料。5月16日(水)17時までに窓口または電話で申し込み。
詳細 健康・子ども課健やか推進係☎(711) 3211
 ■市税の夜間納税相談
 毎週木曜日（祝日除く）に夜間納税相談を行っていますので、ご利用ください。
日時 5月17日(木)、24日(木)、31日(木)、6月7日(木)17時15分～20時。
会場 詳細 北部市税事務所（中央区北4西5アステイ459階）納税課☎(207) 3913
 ■北部市税事務所から

