

南区体育館

☎(57) 5171

腰痛予防運動教室

腰が痛まないよう予防運動を学びませんか(全12回)。

日時 8月23日～11月8日の毎週木曜日13時30分～14時50分。

会場 南区体育館。

対象 腰痛予防に興味があり、運動に支障のない方。

定員 10人(多数時抽選)。

費用 8千200円。

申込方法 8月16日(木)までに電話または直接体育館へ。

藤野地区センター

☎(592) 2002

図書室行事のお知らせ

▽子ども映画会

・8月11日(土)11時。
『はなかつば』。

・8月25日(土)11時。
『ばばあちゃん』。

・9月8日(土)11時。
『14ひきのかぼちゃ』。

▽おはなしの会

・9月1日(土)11時。

食肉の生食は危険！



75℃・1分以上

生肉は新鮮でも危険です！！カンピロバクターや腸管出血性大腸菌（O157やO111）などの食中毒菌に汚染されていることがあります。中心部まで十分加熱しましょう。特に、お子さんや高齢の方は注意が必要です。

※規格基準に適合しない生食用牛肉(ユッケ等)は食べられません。牛レバーは、飲食の際に加熱が義務付けられています。

【詳細】健康・子ども課生活衛生担当 ☎581-5213

住民集団健康診査

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

種 類	内 容	対 象	費 用
特 定 健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、貧血検査※、心電図検査※、眼底検査※ ※の検査は、医師が必要と認める場合に実施します。	札幌市国民健康保険に加入されている方で、今年度40歳になる方から75歳未満の方	受診券に記載の金額 ※生活保護世帯、支援給付世帯は無料。ただし、証明書が必要。
後期高齢者 健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査	札幌市民で後期高齢者医療制度に加入されている方	
※受診するには、「受診券」と「被保険者証」が必要です。 (札幌市国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険へお問い合わせください。) ※平成23年10月1日から、希望される方は特定健診の検査項目に加え、心電図などの検査を付加健診として受診できます(追加料金500円が別途必要)。			
肺がん検診	胸部X線検査	札幌市民で職場などで受診する機会のない40歳以上の方	無 料 ※喀痰検査は400円。
緊急肝炎 ウイルス検査	B型・C型ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方(年齢制限無し)	無料 (平成25年3月31日まで)
※特定健康診査、後期高齢者健康診査では、胸部X線検査を実施していませんが、住民集団健康診査で胸部X線検査のみの受診も可能です。			

＜日程・会場＞ ※当日、直接会場へ(できるだけ空腹の状態でお越しください)。

日 程	受 付 時 間	実 施 会 場
8/26(日)	9時30分～11時30分	南区民センター(真駒内幸町2丁目2-1)
	13時30分～15時	
8/30(木)	9時～11時	簾舞地区会館(簾舞3条6丁目8-25)
	13時30分～15時	石山丘晴会館(石山1条9丁目5-1)
9/5(水)	9時～11時	もいわ地区センター(川沿8条2丁目4-15)
	13時30分～15時	南沢福祉会館(南沢1822番地)
9/10(月)	9時30分～11時	澄川南福祉会館(澄川4条10丁目2-7)