



区役所では、小型家電の無料回収ボックスを設置しています。30cm×30cmの投入口に入る大きさの小型家電が対象です。



### 各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 教材費	対象・申込方法など
区民センター (平岸6-10) ☎812-7181	①ノルディック・ウォーキング体験講座 (全3回)	月	12/1~15 10時~11時30分	15人	受 1,000円 教 1,500円	<b>対象</b> ①~③は市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 <b>申込</b> ①~③は11/11(火)~18(火)の9時~17時に電話か直接窓口で。先着順。④は申込不要。 <b>その他</b> ④はパソコン持参可。修理は行いません。
	②MYお重に詰めてみる！ パート2 (全1回)	水	12/3 10時~12時	16人	受 900円 教 1,100円	
	③年越し手打ちそば講座 (全1回)	土	12/6 10時~12時30分	20人	受 1,000円 教 1,000円	
	④パソコンなんでも相談会 (全1回)	日	11/16 13時~16時30分	-	無 料	
月寒公民館 (月寒中央通7) ☎851-0482	①パソコンで年賀状作り (全1回)	金	11/21 9時30分~15時30分	20人	受 1,800円 教 1,000円	<b>対象</b> 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 <b>申込</b> 11/12(水)~18(火)の9時~17時に電話か直接窓口で。先着順。 <b>その他</b> ①はパソコン持参可。
	②体幹ストレッチで健やか人生！ (全1回)	水	11/26 10時~12時	20人	無 料	
	③手打ちそばで年越し (全1回)	水	12/10 10時~13時	16人	受 800円 教 1,200円	
東月寒地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011	①パソコン講座(オリジナルポストカード作成講座) (全3回)	火・木	11/18~25 10時~12時	12人	受 2,000円 教 1,050円	<b>対象</b> ①は区内在住かお勤めの方(中学・高校生を除く)、②は区内在住の1~3歳の幼児と保護者。 <b>申込</b> ①は11/4(火)~14(金)、②は11/13(水)~19(水)の9時~17時に①は直接窓口、②は電話か直接窓口で。
	②親子ビクス&親子リンパマッサージ (全1回)	木	11/20 10時30分~11時30分	-	無 料	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。  
※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。

### 住民集団健康診査(予約不要)

各地区の会館などで実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	所在地
月寒	11/20(木)	9時30分~11時	月寒公民館	月寒中央通7-8-19
中の島	11/20(木)	13時30分~15時	中の島会館	中の島1-4-9-4
全地区	11/15(土)、12/7(日)	9時30分~11時30分、13時30分~15時	区民センター	平岸6-10-1-1

種類	対象者・検査項目	費用	持参書類など
特定健康診査	40~74歳が対象(後期高齢者医療制度加入者を除く)。 問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、 診察、血液検査(脂質・血糖・肝機能)、 尿検査、血圧測定。	・札幌市国保の方 受診券をご確認ください。 ・札幌市国保以外の方 受診の可否や費用はご加入の健康保険機関(保険者)にご確認ください。	・受診券と保険証をお持ちください。生活保護を受けている方は、受給証明書をお持ちください。 ・前日はアルコールを取らず、当日は直近の食事を控えてください。水は飲んでも構いません。
後期高齢者健康診査	75歳以上が対象(特定障がいのある65~74歳を含む)。 特定健康診査と同じ(腹囲を除く)。	受診券をご確認ください。	
X線検査	40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。	無料。	・氏名、住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。
肝炎ウイルス検査	年齢制限なし。ただし、過去に検査済みの方は対象外。	無料。	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472

広告

