

春の行楽シーズンを迎えます。スピードダウンを励行し、シートベルトの装着習慣を身に付け、安全運転に心掛けましょう

地区健康相談

内容 血圧検査、尿検査、保健相談、栄養相談のほか、心電図検査（40歳以上で、医師が必要と認めた方）、結核検診（15歳以上の方）、血液検査（40歳以上の方）、肝機能検査、脂質検査、腎機能検査、貧血検査、血糖検査など。また、満40・45・50・55・60・65・70歳で希望する方を対象に、C型肝炎ウイルス検査なども実施します。  
日時・会場 左表の通り。

月日	受付時間	会場	所在地
5月21日(火)	午前9時30分～11時	曙会館	南11西10
5月30日(木)	午前9時30分～11時	幌西会館	南11西14
	午後1時30分～3時	山鼻会館	南23西10

対象 普段、健康診断を受ける機会のない方（なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください）。

費用 無料（ただし、心電図検査800円、C型肝炎とB型肝炎検査400円、C型肝炎検査350円、B型肝炎検査100円）。  
申込 当日、なるべく空腹の状態、直接会場にお越しください。

その他 C型肝炎ウイルス検査などを希望される方は、氏名・住所・生年月日を確認できるもの（健康保険証や免許証など）が必要です。必ず持参してください。

申込・詳細 地域保健課

☎(511)7221

子育てボランティア講習会

子育て家庭の現状や子育ての基本的知識と実技、ボランティア活動の基礎などを学びます。

日時 6月28日(金)、7月2日(火)、4日(木)、8日(月)、10日(水)の全5回コース。いずれも午後1時30分～3時30分。

対象 子供やボランティア活動に関心のある方。

定員・費用 20人・無料。

申込 5月27日(月)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。

申込・詳細 保健福祉サービス

課子育て支援担当(〒060 8612 南3西11 保健センター内) ☎(511)6399

子育て講座

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。

内容・日時 6月6日(木)

「子育ては心育て」、6月13日(木)「子育てと遊びの大切さ」、6月20日(木)「これからの子育て」の全3回コース。いずれも午後2時～3時30分。

会場 保健センター。

対象 0歳から2歳までの乳幼児を育てている保護者（受講中は、お子さんをお預かりします）。

定員・費用 20人・無料。

申込 5月13日(月)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。

申込・詳細 保健福祉サービス課子育て支援担当(〒060 8612 南3西11 保健センター内) ☎(511)6399

エンジョイ・マタニティクッキング教室

初めてのお子さんを出産予定の妊婦の方を対象に、簡単

おいしい調理実習を行います。

食事の工夫などを話し合い、健康的なマタニティライフを考えながらみんなと楽しい時間を過ごしませんか。

内容 調理実習「妊娠中のヘルシーメニュー」おいしくカルシウム、鉄分を、「ラクラク手作り果汁」果汁、野菜スープなど。

試食、交流会。  
日時 5月24日(金)午前9時45分～午後1時。

会場 保健センター。  
定員・費用 30人・無料。

申込 5月13日(月)～22日(水)に電話でお申し込みください。先着順。

申込・詳細 地域保健課(〒060 8612 南3西11 保健センター内) ☎(511)7221

お父さんの育児教室

内容 講演「お父さんと一緒に、安心育児」。グループ体験実習「お父さんの妊婦体験」おなかの赤ちゃん重いかな、「赤ちゃんとのふれあい」お風呂とだっこ。

日時 6月14日(金)午後6時15分～8時30分。

会場 保健センター。  
対象 初めての赤ちゃんを出産予定のご夫婦。

定員 50組。  
費用 無料。

申込 5月20日(月)から電話でお申し込みください。先着順。

申込・詳細 地域保健課(〒060 8612 南3西11 保健センター内) ☎(511)7221

相談のご案内

税相談

税理士が税金に関する悩みや疑問にお答えします。電話でのご相談も受け付けています。

・日時 毎月第2水曜日(12・3月は除く)午後1時～4時。

法律相談

法律上の問題でお悩みの方のため、弁護士が無料で相談をお受けします(面談のみ)。

・日時 5月15日(水)、6月5日(水)の午後1時15分以降の指定された時間。一人20分程度。定員8人。  
・申込 当日前午9時から電話でお申し込み下さい。先着順。

申込・詳細 総務企画課広聴係 ☎(231)2400