

チャレンジ！禁煙

内容 あなたに合った禁煙方法をアドバイスし、定期的に連絡を取り合いながらサポートします。
会場 南保健センター。
対象 南区にお住まいかお勤め、または通学し、3カ月間で2～3回来所でき、日中に電話連絡がとれる方。
定員・費用 10人。無料。
申込方法 5月11日(水)から下記へ電話で申し込み(先着順)。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎581-5211

「禁煙したいけど、なかなかやめられない」という方に保健センターのスタッフがマンツーマンでお手伝いします！

会場 南保健センター。
対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。
費用 千100円(胃がん検診のみ700円)。ただし、70歳以上の方、特定の障がいのある65歳以上の方。
受付時間 午前8時45分～10時。
検診日 5月20日(金)。
受付時間 午前8時45分～10時。

南保健センター

☎(581)5211

胃がん・大腸がん検診

69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方(それぞれ区役所の証明が必要)は、無料です。
申込方法 事前に左記へ予約してください(電話可)。
詳細 地域保健課健康推進係

たばこと歯の衛生に関するパネル展

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」、6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。たばこが体に及ぼす影響や口の中の健康を考えましょう。
期間 5月31日(火)～6月10日(金)。
会場 南区民センター1階ロビー。

食生活改善推進員養成講座

食生活を通じて、地域に健康づくりの輪を広げる活動をしてみませんか。
内容 健康に関する講義・実習など(全10回)。
期間 6月1日(水)～29日(水)。
会場 南保健センター、南区民センターほか。
対象 区内にお住まいで、講座終了後、食生活改善推進員としてボランティア活動がで

両親教室

初めて出産を迎えるご夫婦を対象に、映画と沐浴人形を使用した育児実習と妊婦擬似体験を行います。
日時 5月27日(金)午後6時30分～8時35分(受け付けは午後6時から)。
会場 南保健センター講堂。

地区健康相談を受けましょう

申込方法 当日直接会場へお越しください。

検査項目	対象者	費用	結果通知
健康相談	健康相談を希望する方	無料 ※心電図検査を実施した場合の個人負担金は1,200円	3週間程度で通知します
血液検査(脂質、肝・腎機能、血糖、貧血検査)	40歳以上の方 ※すこやか検診受診者を除く	無料	
胸部X線間接撮影	40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません	無料	
肝炎ウイルス検診	対象者のうち、40・45・50・55・60・65・70歳で希望する方。健康保険証・受診券など「本人」「年齢」「住所」が確認できるものを持参してください。	無料 ※検査を実施した場合の個人負担金は400円	

※70歳以上の方、特定の障がいのある65～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は個人負担金が無料です。証明となる書類をお持ちください。

日時・会場

実施日	時間	会場	所在地
5月17日(火)	午前9時30分～10時	ミソマップ会館	簾舞4条2丁目
	午前11時～11時30分	簾舞2区集会所	簾舞347番地
	午後1時30分～3時	石山会館	石山2条2丁目
5月20日(金)	午前9時～11時	澄川地区会館	澄川3条2丁目
	午後1時30分～3時	藤ヶ丘センター	藤野4条6丁目
5月23日(月)	午前9時～11時	澄川地区会館	澄川3条2丁目
	午後1時30分～3時	あけまの団地管理事務所	真駒内曙町1丁目

※上記以外の全日程パンフレットは、保健センター、区役所、区民センター、各まちづくりセンターにあります。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎581-5211

澄川図書館

☎(822)3730

図書室行事のお知らせ

▽わらべうたお話の会
 ・5月13日(金)午前10時30分。
 『たけんこがはえた』
 ・6月9日(木)午前10時30分。



▽お話し会
 ・5月14日(土)午後1時50分。
 『おかあさんだいすき』
 ・5月21日(土)午後1時50分。
 『はるがきたよ』
 ・6月4日(土)午後2時30分。
 『ぐりとぐらのえんそく』
 映画会
 ・5月14日(土)午後2時30分。
 『ねずみくんのチョコッキ②』
 ・5月21日(土)午後2時30分。
 『おばけうんどうかい』