

※区役所・区民センターの駐車場が大変混雑しています。ご来庁の際は、公共交通機関をご利用ください。

地区健康相談（無料）

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
7	15	金	元町北27条会館	北27東19	午前9時～11時
			伏古本町 まちづくりセンター	伏古3-3	午後1時30分～3時
8	1	月	美香保集会所	北17東12	午前9時30分～11時
			北栄会館	北25東7	午前9時30分～11時
	10	水	苗穂小学校	北9東13	午後1時30分～3時
			札幌北会館	東苗穂13-3	午前9時30分～11時
			中沼会館	中沼町27	午後1時30分～3時

内容【健康相談】 血圧測定、尿検査、血液検査(40歳以上の方。GOT、GPT、総コレステロール、尿酸等を検査)、心電図検査(40歳以上で当日医師が必要と認めた方。有料1,200円)。
【胸部エックス線撮影】 40歳以上の方。
【肝炎ウイルス検診】 C型・B型肝炎ウイルス検査 (①40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方。②過去に肝機能異常を指摘された方。③広範な外科手術を受けたことのある方や妊娠・出産時に多量出血したことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。有料400円)。
対象 職場などで健康診断を受ける機会のない方。
その他 健康手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

4月曜日)。
対象40歳以上の方。
費用1000円(70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料になります。各種証明書をお持ちください)。
その他大腸がん検診希望の方は、検査日の前週までに東保健センターへ検便セットを取りに来ていただきます。
申込電話予約制。地域保健課健康推進係へ。
地区健康相談
左表をご覧ください。
禁煙講座受講生募集
今すぐたばこをやめたい方、禁煙を成功させませんか。保健センターでは、個別相談で皆さんの禁煙のお手伝いをしています。
日程 8月から3カ月間(平日午前9時から午後5時までの時間帯で、2～3回程度、東保健センターへ来所。1回につき40～50分かかります)。
対象 東区在住の、今すぐにも禁煙したいと希望している方。
内容 呼気一酸化炭素濃度測定、ニコチン依存度チェック、禁煙に向けてのアドバイス、禁煙開始日の設定、禁煙宣言書の取り交わし、禁煙開始後の相談(開始後3～4日目、1・2・3カ月後)、禁煙達成証の贈呈。
定員・費用 15人程度。無料。
申込 7月11日(月)から15日(金)までに地域保健課健康推進係へ、電話で予約(先着順)。

元町図書館から
☎(784)0841

おはなしの会
日時・内容 7月16日(土)午前11時～正午。夏のスペシヤル「大型紙芝居」、「大型絵本」、「パネルシアター」ほか。
乳幼児のための おはなしの会
日時・内容 7月21日(木)午前10時30分～11時。「でてこいでこい」ほか。
絵本の読み聞かせの会
日時・内容 7月20日(水)午前10時30分～11時30分。「ぐりとぐらのかいすいよく」ほか。

ふしこ地区センターから
☎(785)6323

親子のための 体育室無料開放
毎月第1土・日曜日の体育室無料開放の利用対象は「小学生以下の子どもと保護者の家族利用限定」です。
日時・種目 ①第1土曜日午後

苗穂・本町地区センターから
☎(784)7833


「親子でパンづくり」講座 受講生募集
日時 7月29日(金)午前10時～正午。
対象 小学生以上の子どもと保護者(東区に在住か勤務先のある方)。
定員 6組12人。
申込 7月15日(金)午前9時30分から10時まで、窓口で整理券を配布。午前10時の時点で定員を超えた場合は、即時抽選し受講者を決定します。(定員に満たない場合は、以降先着順)。
費用 受講料1組千50円。教材費1組千円。申し込み時に納入。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。
その他 都合により受講日を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりすることがあります。
子どもえいが会
日時 7月23日(土)午後1時30分

日時 7月23日(土)午後1時30分

「タウントーク～あなたの街で市長と語ろう!」を開催します

テーマ「食について語ろう!～地域で食育を進めていこう」
上田市長のほか、食育についての専門家や市民を交えたパネルディスカッションを行います。また、フリートークもあります。詳しくはお問い合わせください。

日時 7月28日(木)午前9時30分～11時
会場 さとらんど交流館(丘珠町584 サッポロさとらんど内)
詳細 総務企画課広聴係 ☎741-2400(224)



会場 集会所。
内容 「夏服の少女たち」、「せみときつね」ほか。
費用 無料。
その他 靴袋をご持参ください。