

東保健センターから
☎(71)3211

服用のお知らせ
日時表2をご覧ください。

■胃がん・大腸がん検診
日程 毎月第3月曜日。
対象 40歳以上の方。
費用 千100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お越しください。
申込電話予約制。地域保健課健康推進係へ。

■地区健康相談
表1をご覧ください。

表1 地区健康相談（無料）

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
10	13	木	北栄会館	北25東7	午前9時30分～11時
			4条会館	東苗穂4-3	午後1時30分～2時
			札幌中央会館	東苗穂4-1	午後2時30分～3時30分

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。健康手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

表2

月	日	曜	受付時間
10	3	月	午前9時30分～11時
	7	金	午後1時30分～3時
	13	木	午後1時30分～3時
	14	金	午後1時30分～3時
	20	木	午後1時30分～3時
	21	金	午後1時30分～3時
	28	金	午後1時30分～3時

■いきいき男性料理教室
料理経験のない方、献立に困っている方、一緒に料理を作ってみませんか。食材を無駄なく使う工夫も教えます。
日時 10月17日(月)午後3時～6時。
会場 東区民センター2階「実習室」。
対象 東区在住の男性（初めて料理をする方、歓迎します）。
定員・費用 30人。無料。
持ち物 エプロン、頭巾（バナナ、手ぬぐいなど）、手ふき用おしぼり。
申込 10月13日(木)までに電話で地域保健課健康推進係へ（先着順）。

■環境マラソン講座
「エコクッキング」参加者募集
環境と体にやさしい料理を作ってみたり、エコライフについてお話をしたりします。
日時 11月15日(火)午前9時30分～午後1時。
会場 東区民センター3階「視聴覚室」。

■おはなしの会
日時・内容 10月21日(金)「はじめてのおつかい」ほか、11月5日(土)「どうぞのいす」ほか。いずれも午前11時～正午。
■乳幼児のためのおはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■おはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■禁煙個別相談参加者募集
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

談で皆さんの禁煙のお手伝いをしていきます。
日程 11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）。

■秋の図書館フェスティバル
日時 11月5日(土)午後2時～3時。
出演 人形劇団ありんこ。

■おはなしの会
日時・内容 10月21日(金)「はじめてのおつかい」ほか、11月5日(土)「どうぞのいす」ほか。いずれも午前11時～正午。
■乳幼児のためのおはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■おはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■おはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■おはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■おはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■東区民センターから
☎(742)5500

■ほのぼのコンサート
日時 10月16日(日)午後1時30分開演（開場午後1時）。
会場 2階「大ホール」。
出演 S J F ジュニアジャズオーケストラ。

■おはなしの会
日時・内容 10月21日(金)「はじめてのおつかい」ほか、11月5日(土)「どうぞのいす」ほか。いずれも午前11時～正午。
■乳幼児のためのおはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■おはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■おはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■おはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

■おはなしの会
日時・内容 10月27日(木)午前10時30分～11時。「にんじん」ほか。

夜間の交通事故が急増中！
■冬に向けて、ますます日没が早くなります。車も自転車もライトを早めに点灯しましょう。
■歩行者は、夜光反射材を身に着けるなど、暗い所でも目立つ工夫をしましょう。
東区役所・東警察署・東区交通安全運動推進委員会

※ポリオ服用のためご来庁の際は、公共交通機関をご利用ください。

