

保健センターから

前田1条11丁目 ☎681-1211

◆地区健康相談のお知らせ◆

生活習慣病の予防と結核などの早期発見のため、ぜひ受診しましょう。なお、すこやか健診を受診する予定の方は、ご遠慮ください。

▼対象者・検査項目と料金

40歳以上の方【胸部X線・尿検査・血圧測定・血液検査など（無料）、心電図検査（医師が認めた方）1,200円、肝炎ウイルス検診（検査項目：B型・C型、受診者：40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の希望者）最大400円】

▼持ち物 住所・年齢を確認できるもの（運転免許証・健康保険証など）

▼次の方は費用が免除となります

〈1〉①70歳以上の方

②65歳以上の老人保健法医療受給者

確認書類 70歳以上であることが証明できるもの（健康保険証など）、65～69歳の方は老人保健法医療受給者証

※65～69歳の方で(道老)または(老)の老人医療受給者証の方は免除になりません。

〈2〉40歳以上の方で、生活保護を受けている方

確認書類 生活保護受給証明書

〈3〉40歳以上の方で、市民税非課税の世帯に属する方

確認書類 市民税課税証明書

◎なお、65歳以上の方に関しては、下記の方法で市民税非課税世帯に属することの確認ができます。

→介護保険料納入通知（介護保険料特別徴収通知書）の保険料段階が「第1段階」から「第3段階」まで（平成18年度分から適用）。

▼日時・会場

実施日	時間	会場
9月5日(火)	午前9時～11時	曙第一会館（曙3-1）

※会場が会館のため上履きをご持参ください。

◆区民講座◆

講座名	懐かしの歌講座 ～愛唱歌を歌いましょう	知ってますか？ 手稲 まちの歴史
期間	9月6日(水)～9月27日(水)	9月15日(金)～9月22日(金)
実施日	毎週水曜日（全4回）	毎週金曜日（全2回）
時間	午前10時～正午	午後2時～4時
会場	区民センター3階視聴覚室ほか	区民センター3階視聴覚室
定員	先着20人	先着20人
費用	受講料 2,900円	受講料 1,500円
持ち物	筆記用具	筆記用具

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方（中学生は除く）。

申込 8月18日(金)から、午前9時～午後7時に電話で受け付け。

受講料納入 8月25日(金)～28日(月)の午前9時～午後7時に、区民センター1階受付窓口で納入。

※納入された受講料は、お返しできませんのでご了承ください。

※定員に満たない場合、引き続き受け付けいたします。土日問わず、お気軽にお問い合わせください。

申込先・詳細 手稲区民センター（前田1条11丁目） ☎681-5121

子育てママの

野菜料理教室

8月1日(火)～31日(木)は野菜摂取強化月間です。野菜について楽しく学び、おいしい野菜料理を作ってみませんか。

内容 ①調理実習「野菜たっぷり料理」エコクッキングを取り入れて、②講話「野菜について」。

日時 8月31日(木)午前10時～正午。

会場 手稲区民センター3階

料理実習室（前田1条11丁目）。
対象 区内にお住まいで、小学生以下のお子さんを育てている保護者（託児あり）。

定員 先着20人。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。

申込 8月14日(月)～18日(金)の午前9時～午後5時に電話でお申し込みください。

申込先・詳細 保健センター（前田1条11丁目）

☎(681) 1211

星置地区

センターから

◆女性のための健康マージャン

内容 初心者女性のを対象に、「賭けない・(タバコを)吸わない・(お酒を)飲まない」をモットーにしている健康マージャンです。

日時 9月2日(土)～10月28日(土)の祝日を除く毎週土曜日。

対象 区内にお住まいの20歳

午前10時～正午。全8回。

以上の女性。
費用 受講料4,900円、教材費千500円（開講日納入）。

定員 先着36人。

申込 8月22日(火)午前9時～午後5時に電話でのみ受け付け。

持ち物 筆記用具。

その他 応募が少ない場合、中止になることがありますのでご了承ください。

申込先・詳細 星置地区センター（星置2条3丁目）

☎(695) 3220

広告欄