

里美ふれあいクラブからのお知らせ

講座名	日時	定員	申込方法
①パソコン講座(初級) 「ワードで年賀状を作ろう!!」 文字入力ができる方を対象に、年賀状を作ります。	10月2日(月) 午前10時～正午	10人	9月20日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください(祝日を除く月～金の午前8時45分～午後5時15分)。申し込み多数の場合は抽選を行い、当選者のみはがきで通知します。
②パソコン講座(初級) 「エクセルを使ってみよう!!」 文字入力ができる方を対象に、簡単な表計算をします。	10月16日(月) 午前10時～正午	10人	
「ふれあいティータイム」「トーク de ランチ」はお休みです。			①、②の講座とも受講料500円。受講が決定した方は、9月29日(金)までに窓口で納めてください(月～金の午前8時45分～午後5時15分)。期限までに受講料の納入がない場合は、キャンセルになります。一度納入いただいた受講料はお返しできませんのでご了承ください。
会場 里塚・美しが丘まちづくりセンター内 「里美ふれあいクラブ」スペース。			
その他 「里美ふれあいクラブ」では、里塚・美しが丘地区の情報誌「里美の風」に掲載する記事を募集していますので、ホットなニュースや身近な話題がありましたら、里塚・美しが丘まちづくりセンターにご連絡ください。			

申込先・詳細：里塚・美しが丘まちづくりセンター（里塚2条6丁目1-3 里塚ノースヴィレッジ2階） ☎884-1210

…福祉除雪協力員を募集します…

福祉除雪サービス（詳細は、本誌28ページ）は、70歳以上の方のみがお住まいのお宅などを対象に、除雪を行うボランティア活動で、地域の協力員によって支えられています。区社会福祉協議会では、除雪活動に協力していただける協力員を募集します。

期間 平成18年12月1日(金)～平成19年3月25日(日)

活動日時 道路除雪が行われた日の午前中。

活動内容 道路に面した間口を幅1.5m、敷地内の間口から玄関先までの通路を幅80cm除雪します。

活動費 1世帯につき、21,000円（1シーズン）を活動終了後に支給いたします。

担当世帯 福祉除雪を利用される方の住所を考慮の上、なるべく近くの世帯を担当していただきます。なお、利用申込状況により担当世帯がない場合もありますのでご了承ください。

申込先・詳細 区社会福祉協議会 ☎889-2491

運動教室を開催します

保健センターでは、これから運動を始めたい方のために、運動教室を行っています。直接会場にお越しください。

内容		日時
歩き方から自分を変える 「エクササイズウォーキング」 ウォーキング中心の教室 エクササイズウォーキングの基礎～実践、ストレッチなど。		9/12(火)、10/10(火)、 11/14(火) 午後2時30分～4時 ※毎月第2火曜日に行っています。
受付	午後2時から	会場 区役所3階健康増進フロア
費用	無料	対象 区内にお住まいの40歳以上の方
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用飲料、健康手帳(お持ちの方のみ)。すこやか健診を受け、要指導・要医療と判定され、医療機関から連絡書を発行された方はその連絡書。	

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線527)

地区健康相談・胃がん大腸がん検診のお知らせ

結核や生活習慣病(糖尿病、肝臓病、高血圧症など)予防のため、健康診断を受ける機会のない方を対象に無料の健康相談を行います。予約は不要ですので、直接会場にお越しください。

実施日	受付時間	会場
9/15(金)	午前9時～11時	東北野会館(北野4条5丁目)
	午後1時30分～3時	清田中央総合会館(清田6条2丁目)
9/27(水)	午前9時～11時	里塚緑ヶ丘町内会館(里塚緑ヶ丘10丁目)
	午後1時30分～3時	北野連合会館(北野4条2丁目)
10/2(月)	午前9時～11時	平岡わかば会館(平岡8条1丁目)
	午後1時30分～3時	北野会館(北野6条5丁目)

健診内容	料金※1	対象者
血圧測定・尿検査	無料	15歳以上で希望する方。
血液検査(脂質・肝機能・腎機能など)	無料	40歳以上の方。
胸部X線撮影(間接)	無料	40歳以上の方。
心電図検査	1,200円	医師が必要と認めた方。
C型・B型肝炎検査	400円	要件に当てはまる方が希望により受診できます。(※2)
C型肝炎検査のみ	350円	
B型肝炎検査のみ	100円	

毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 10月11日(水)午前8時45分～10時(受け付け)。

◆会場 区役所2階保健センター。

◆対象 40歳以上の方。

◆費用※1 ①胃・大腸がん検診セット1,100円、②胃がん検診のみ700円、③大腸がん検診のみ600円。

※1 次の方は()内の証明書を持参すると無料になります。
70歳以上の方(健康保険証など年齢を証明できるもの)、老人保健法医療給付者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書、市民税非課税世帯(課税証明書)。

※2 肝炎検査を受診するための要件は次の通りです。
●検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方。
●過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。
●(受診の際は住所・年齢を証明できるものをお持ちください。)

●広範な外科的処置を受けたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。
●定期的な肝機能検査を受けている方。

ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

※詳しくは、本誌25ページをお読みください。
◆対象 生後3か月～90か月(7歳6か月に達する前)のお子さん。ただし、望ましい接種年齢は生後3か月～18か月です。
◆料金 無料。
◆日時 下表の通り。お子さんの体調の良い日にお越しください。

実施日時	会場
10月6日(金) 午後1時15分～2時30分	区役所2階保健センター
10月11日(水) 午後1時15分～2時30分	
10月16日(月) 午前9時～10時30分	
10月26日(木) 午前9時～10時30分	

詳細：健康・子ども課保健予防係 ☎(889)2400(内線512～514)

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線524)