

食生活改善推進員養成講座日程

月	日	曜	時 間
5	31	木	午前9時～正午
	5	火	午前9時～正午
	8	金	午後1時15分～4時15分
6	15	金	午後1時15分～4時15分
	19	火	午前10時～午後1時
	22	金	午後1時15分～4時15分
	27	金	午後1時15分～4時15分
7	3	火	午後1時15分～4時15分
	13	金	午後1時15分～4時15分
	20	金	午後1時15分～4時15分
	27	金	午後1時15分～4時15分

東保健センターから

■胃がん・大腸がん検診

日時 5月21日(月) (受付は午前9時～10時)。
 対象 40歳以上の方。
 費用 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)。
 申込 電話予約制。健康・子ども課健やか推進係へ。

■食生活改善推進員 (ヘルスマイト) 養成講座
 食生活を通して、健康づくりを地域に広める活動をしてみませんか。
 日程 左表の通り (全10回)。
 会場 東保健センター2階「講堂」ほか。

■設立30周年記念 PMFサマーコンサート
 日時 7月20日(金)午後6時30分開演。
 会場 2階「大ホール」。
 出演 P M F オークストラメンパー (弦、木管を中心としたアンサンブル編成)。
 曲目 未定。
 定員・費用 400人。大人500円。5月21日(月)から窓口で入場券を販売します。中学生以下は無料ですが、入場整理券が必要です。

東区民センターから

対象 全日程受講することができ、講座修了後に食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方。
 定員・受講料 30人。無料。ただし、教材費(千155円)の実費負担があります。
 申込 5月11日(金)～24日(木)に電話で受け付け(先着順)。
 その他 都合により日程が変更になる場合があります。

ふしこ地区センターから

■生活を守ろう、防犯講習会
 日時 6月5日(火)午前10時～正午。
 会場 2階「集客室(いす席)」。
 内容 空き巣被害の実態と対策。

講師 東警察署生活安全課係長、ホームセンター店員。
 定員・費用 50人。無料。
 申込 当日、直接会場へお越しください。
 ■図書室休室のお知らせ
 蔵書一斉点検のため、臨時休室します。
 休室期間中の本の返却は、図書室前の「返却ポスト」をご利用ください。
 期間 6月7日(木)～13日(水)。

栄地区センターから

■お話の扉
 ギリシヤ神話など心に響く名作を、朗読や絵本の読み聞かせで楽しんでみませんか。大人も楽しめる内容です。
 日時 5月26日(土)午前11時～正午。
 会場 「和室」。
 出演 朗読グループ「ミモザの会」ほか。
 対象・費用 小学生以上。無料。

苗穂・本町地区センターから

■卓球開放日の変更について
 6月7日(木)夜間の卓球開放日は、6月6日(水)の夜間に変更になります。



地区健康相談のお知らせ

日時・会場等 下表の通り。
 対象 職場などで健康診断を受ける機会のない方。
 費用・申込 無料。直接会場で受け付けてください。
 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。
 詳細 健康・子ども課健やか推進係 TEL711-3211

月	日	曜	会 場	所在地	受付時間
5	18	金	北光白樺福祉会館	北23東2	午後1時30分～3時
	22	火	元町児童会館	北21東18	午前9時30分～11時
			栄新和町内会館	北48東10	午後1時30分～3時
	23	水	17分区むつみ会館	北12東15	午後1時30分～3時
			北27条会館	北27東10	午前9時～11時
	29	火	栄42条会館	北42東4	午前9時～11時
	30	水	栄42条会館	北42東4	午前9時～11時
			東老人福祉センター	北41東14	午後1時30分～3時

内容 【健康相談】問診、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。
 【肝炎ウイルス検査】B型・C型肝炎ウイルス検査 (①40歳の方。ただし、41歳以上の方でまだ検査を受けたことのない方も対象になります。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:100円～400円)。

行政相談のご案内

年金、登記、道路、河川、郵便、窓口サービスなど、国や道などの行政機関に関するご意見・ご要望を、行政相談委員がお聞きして改善を図ります。
 電話や手紙でもご相談できますので、お気軽にお申し出ください。

日時 毎週月曜日午後1時～4時。(祝・休日、年末年始を除く)
 会場 東区役所1階相談コーナー。

東区内の行政相談委員

氏名(敬称略)	住 所	電話番号
ささしま あきお 笹嶋 昭雄(再任)	北11東3	741-1426
つりべ まさみ 釣部 政美(新任)	北27東1	711-4369
かねこ もりじ 金子 守治(新任)	本町2-6	781-1773

