



国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください



国民健康保険料の
夜間・休日納付相談

日時 夜間 10月24日(水)、
25日(木)のいずれも午後7時
30分まで。休日 10月28日
(日)午前9時～午後2時30分。
会場 区役所1階保険年金課。
詳細 区役所保険年金課収納
係・二係 内線408・424

ママのための健康塾
〜中から、外から美しく〜

日時・内容 左表の通り。

月日	時間	内容
10/25 (木)	午前10時 ～正午	①ママの健康チェック(助産師) ②ママの生活習慣チェック(保健師)
10/31 (水)		①ママのための食べ物講座(栄養士) ②ママの笑顔ステキにする講座(歯科衛生士)

会場 区民センター1・2階視聴覚室。
対象 1～4歳くらいのお子さん
の母親で、原則2日間とも
も参加できる方。託児可。
定員・費用 20組。無料。
持ち物 歯ブラシ(初日のみ)。
申込 10月11日(木)～18日
(木)の午前9時～午後5時に
電話で下記へお申し込みくだ
さい。先着順。託児を希望さ

れる方はお申し出ください。
詳細 保健センター健康・子
ども課健やか推進係 内線
519・526・527

男性の料理教室

日時・内容 左表の通り。

月日	時間	内容
10/22 (月)	午後1時30分～3時30分	「プロに学ぼう 基本料理」～基本の切り方・だしを取り方～(実演見学、実習)
10/26 (金)	午前10時～正午	「仲間と力を合わせて料理に挑戦！」～簡単和食に挑戦！～(実習)
11/13 (火)	午後1時30分～3時30分	「料理の楽しさを知ろう」(調理実習と懇談会)

会場 区民センター1・2階調理実習室。
定員・対象 男性30人(3日間とも参加できる方)。
費用 無料。
持ち物 エプロン、三角きん
など頭を覆うもの、筆記用具。
申込 10月11日(木)～17日
(水)の午前9時～午後5時に
電話で下記へお申し込みくだ
さい。先着順。

526・524
詳細 保健センター健康・子
ども課健やか推進係 内線

10月は「食生活改善普及月間」です。
「ヘルシー定食」実施

日時 10月17日・24日・31日のいずれも水曜日。
午前11時30分から販売。場所 区役所3階食堂。
内容 野菜たっぷりのバランスの良い定食。

「ヘルシー定食」メニュー集の配布

日時 10月11日(木)から保健センターで配布。
詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係
内線524・526

ひと口健康メモ～毒キノコに気をつけて！～
食中毒を起こさないよう、次のポイントを守りましょう。

- ◎ポイント
- ・知らないキノコは、採らない・食べない・人にあげない。
- ・種類ごとに区別して持ち帰り、調理する前にもう一度確認する。
- ・思い違いや昔からの誤った言い伝えを信じない。
(以下のような言い伝えは全く根拠がありません)
- ×縦に裂けるキノコは食べられる？
- ×虫が食べたキノコは食べられる？
- ×ナスと一緒に食べれば大丈夫？

ポリオ(小児まひ)ワクチン服用を忘れずに

お住まいの地区の該当日にワクチンを服用できます。詳しくは、本誌9月号の全市版22ページをご覧ください。
るか、下記へお問い合わせください。

お住まいの地区	実施日・受付時間	会場
西岡・福住	10月2日(火)午後1時30分～3時	保健センター (平岸6条10丁目) ※駐車場が大変込み 合いますので、公 共交通機関をご利 用ください。
月寒中央通・月寒西・月寒東(1～6丁目)	10月10日(水)午後1時30分～3時	
月寒東(7～20丁目)・羊ヶ丘	10月17日(水)午後1時30分～3時	
美園・豊平	10月23日(火)午後1時30分～3時	
平岸(1～10丁目)・中の島	10月24日(水)午後1時30分～3時	
平岸(11～23丁目)・旭町・水車町	10月30日(火)午前9時30分～11時	

※お住まいの地区の該当日に服用できない場合は、ほかの地区の該当日に服用できます。
詳細 保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

胃がん・大腸がん検診(予約制)

対ガン協会が月に1回検診を実施しています。受診希望の方は前週金曜日までにご予約ください。
日時 10/18、11/15、12/20のいずれも第3木曜日。午前8時45分～10時に受け付け。会場 保健センタ
ー2階で受け付け。検診車でレントゲン検診。対象 職場で検診を受けられない40歳以上の方。内容
バリウムによる間接レントゲン検診(胃がん)。検便による潜血反応検査(大腸がん)。費用 胃がん・大
腸がん検診セットで1,100円。※下表に該当する方は無料です(確認書類を当日、会場にお持ちください)。

上記の胃がん・大腸がん検診が無料になる方		
区分	確認書類	備考
70歳以上の方	年齢を証明できるもの(健康保険証、運転免許証など)	
特定障がいのある65歳～69歳の方	老人保健法医療受給者証	道老・老の方は対象外。
生活保護世帯の方	①生活保護受給証明書か生活保護決定(変更)通知書	①は区役所保護一課・保護二課で発行。 ②は区役所納税課で発行。
市民税非課税世帯の方	②市民税課税証明書	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527