

■食生活改善推進員

(ヘルスメイト) 養成講座

健康的な食生活を学びながら、地域で食を通して健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成します。
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。

対象全日程受講することができ、講座終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、テキスト代千155円の実費負担があります。

申込5月12日(月)～21日(水)(土・日曜日は除く)に電話または直接窓口で申し込み(多数時は抽選)。

その他都合により日程が変更になる場合があります。詳細健康・子ども課健やか推進係。

食生活改善推進員養成講座日程

月	日	曜	時 間
6	3	火	午後1時～4時
	6	金	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
7	1	火	午後1時15分～4時15分
	4	金	午後1時15分～4時15分
	8	火	午後1時15分～4時15分
	15	火	午前10時～午後2時
	18	金	午後1時15分～4時15分
	22	火	午後1時15分～4時15分

ゴールデンウィーク中の事故にご注意!!

ゆとりある計画を

- ★行楽・レジャーの予定のつめすぎは、せっかくの気分転換の機会がストレスになりかねません。余裕を持って出掛けましょう。
- ★自動車を出掛けるときは後部座席の方もシートベルトを着用しましょう。

慣れた道路でも

- ★自宅周辺や通学路、よく通行する道路などでも今一度の危険個所の確認・注意をお願いします。

自転車を運転するみなさまへ

- ★携帯電話や傘を使いながらの走行はたいへん危険です。お互いに気をつけあい、安全運転を心掛けましょう。



東区「安心安全なまち」連絡協議会・東区役所
東区交通安全運動推進委員会・東警察署

夢といきがい高齢者のためのコンサート

元東映映画俳優の皆川宗徳さんほか出演者による笑いあり感動ありのコンサートです。

- 日 時 5月31日(土)午後1時30分～4時(開場0時30分)。
- 会 場 東区民センター2階「大ホール」。
- 内 容 国定忠治一人芝居、歌謡、懐メロ、爆笑民謡ほか。
- 出 演 者 皆川宗徳、大原新一、佐久間静江、姫マリア、平野勝子、津軽家ふじ子(予定)。
- 定員・費用 300人(事前申し込み必要、先着順)。無料。
- 受 付 5月12日(月)から電話で受け付け。
- 詳 細 東区社会福祉協議会 ☎741-6440

心肺蘇生(AED:自動体外式除細動器) 講習受講生募集

- 日 時 5月30日(金)午後1時30分～4時30分。
- 会 場 2階「集會室」。
- 定員・費用 25人(先着順)。無料。
- 受 付 5月12日(月)～19日(月)午前9時～午後7時に電話または直接窓口で受け付け。
- そ の 他 受講後「普通救命講習修了証」をお渡しします。
- 詳 細 ふしこ地区センター ☎785-6323

学校図書館 地域開放校のお知らせ

右表のとおり、学校の図書館を地域に開放しています。幼児向けの絵本からベストセラーまで、幅広い蔵書をそろえており、どなたでも借りることができます。

また、図書館の日常業務や読み聞かせなどを月1回程度お手伝いしてくださるボランティアも募集しています。

詳しくは最寄りの開放校または市教育委員会生涯学習推進課(☎211-3872)までお問い合わせください。

学校名	住 所	電 話	ファクス	開放日	時 間
栄北小	北47東6	752-7876	752-0289	月金	午前10時20分～10時40分 正午～3時
				水	正午～3時
伏古小	伏古8-5	783-5656	783-8271	月水金	午後1時～4時
美香保小	北18東6	721-5235	742-6895	月水金	午後1時～4時
				土	午前9時～11時30分 ※月1回程度
苗穂小	北9東13	721-5105	721-5107	月水金	午後1時～4時
				土	午前10時～正午 ※月2回
丘珠小	丘珠町593	781-7753	783-8250	月水金	午後1時～3時45分
札苗緑小	東苗穂13-4	792-2480	792-4179	月水金	午後1時～4時 ※12月～3月は午後3時30分まで
札苗北小	東苗穂9-3	791-3831	791-8163	月水金	午後1時～4時
開成小	北21東21	783-4492	783-5984	月	午後1時～3時45分
				水	午後1時～4時
				金	午後1時～3時30分
東光小	本町2-1	782-8097	783-5947	月水金	午後1時～4時
栄東小	北46東13	753-2670	751-0269	月水金	午後1時～3時30分
札苗小	東苗穂7-2	781-2731	783-8063	月水金	午後1時～4時
札幌小	伏古1-2	781-5258	783-8022	月水金	午後1時～4時
明園小	北19東14	742-6521	742-9312	月水金	午後1時～4時 ※10月～3月は午後3時45分まで
栄南小	北37東20	781-1257	783-5964	月水金	午後1時～4時 ※11月～3月は午後3時30分まで
中沼小	中沼町73-10	791-0031	791-8315		秋頃開館予定

