

本文中の記号の見方

内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対 = 対象 定 = 定員 ¥ = 費用 申 = 申込
 E = Eメール 他 = その他 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細 保険年金課収納係 889-2400

内線 406

里・美さぼーとマップを配布中！！

地域のボランティア活動に役立ててもらおうと、里塚・美しが丘地区のまちづくり運営委員会「里美ふれあいクラブ」が防犯・防災情報などを掲載した「里・美さぼーとマップ」を作成しました。下記窓口で配布しています。

配布窓口・詳細：里塚・美しが丘まちづくりセンター（里塚2条5丁目）☎ 884-1210



里美ふれあいクラブ 8月のパソコン講座

内容	Word（ワード）発展編 デジタルカメラで撮った写真の挿入や、テキストボックス・段組みで、凝ったチラシを作成してみましょう。
日時	8月3日(月)、4日(火)、5日(水) (全3回) 午前10時～正午
会場	里塚・美しが丘地区センター（里塚2条5丁目）視聴覚室
対象	ワードの基本的な操作ができる方
定員・費用	20人・2,500円
申込	7月17日(金)までに電話または直接窓口でお申し込みください（土・日曜日を除く）。 抽選
申込先・詳細：里塚・美しが丘まちづくりセンター（里塚2条5丁目）☎ 884-1210	



たのしいおはなしの会

日時 7月11日(土)午後2時30分、16日(木)午前10時30分、25日(土)午後2時30分、8月6日(木)午前10時30分、8日(土)午後2時30分。
 会場 清田図書館（区役所4階）お話し室
 対象 幼児とその保護者
 申込 不要

詳細：清田図書館 ☎ 889-2484



住民集団健康診査

検査の種類	対象者	費用
①特定健康診査	40歳～74歳の国民健康保険加入者（※1）	600円（※2）
②後期高齢者の健康診査	75歳以上（原則）の後期高齢者医療制度加入者	400円（※2）
③生活保護世帯の方の健康診査	生活保護世帯（生活保護受給証明書を持参）	無料
④支援給付世帯の方の健康診査	支援給付世帯（本人確認証を持参）	無料
⑤胸部X線検査	40歳以上の方	無料（喀痰検査400円※3）
⑥緊急肝炎ウイルス検査（B型・C型）	検査を受けたことのない希望者	無料
⑦健康相談	15歳～39歳の方	無料

詳細については本誌5月号区民のページ6ページをご覧ください。
 ※1 国民健康保険以外の健康保険加入者は、住民集団健康診査が健診先に指定されている場合のみ受診可。
 ※2 市・道民税非課税世帯は免除。
 ※3 70歳以上、市・道民税非課税世帯等は免除。

日時	会場
7/15(水)	① 平岡公園会館（平岡9条4丁目）
	② 羊ヶ丘通町内会館（美しが丘3条5丁目）
7/18(土)	① ライブヒルズ町内会館（平岡公園東3丁目）
7/29(水)	① 羊ヶ丘通町内会館（美しが丘3条5丁目）
	② 北野連合会館（北野4条2丁目）

（時間：①午前9時～11時、②午後1時30分～3時）
 8～11月実施分は来月以降に掲載します。

申込 不要

●本誌5月号の記事の訂正について
 「後期高齢者の健康診査」の受診対象者の記載に誤りがありました。深くおわびいたします。
 「高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病で、医療機関ですでに受診している方は対象外」と記載しましたが、本年度からは上記の方も**受診可能**です。

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 内線 523

介護予防教室「若返ろう！しゃっきり教室」～もっと介護予防、ほっと仲間づくり～

介護予防の方法を体験しながら、仲間づくりをしてみませんか？ いつまでも元気であるために、みんなで支え合いながら介護予防の達人を目指しましょう！

内容	実施日
①リラックスして、しゃっきり教室を楽しもう！ 一緒に学ぶ仲間とレクリエーションをしながら交流を深めます。	7/29(水)
②お口から始める健口づくり（講師：歯科衛生士） お口の健康を維持する健口体操などを行います。	8/5(水)
③体にえーよー、バランス食事編（講師：管理栄養士） バランスよく食べるためのコツや簡単な調理実習を行います。	8/11(火)
④1歳でも若く！脳力向上編（講師：作業療法士） 脳の若さを保つコツを講話や実習で学びます。	8/19(水)
⑤あせらず、転ばず、足腰しっかり編（講師：理学療法士） 転ばないために必要な足腰の筋力をつける体操を行います。	8/26(水)
⑥見つけた！私のしゃっきり生活編 （講師：日本ユニバーサルカラー協会） 今までを振り返り、自分のしゃっきり生活を見つけましょう！健康的な色使いについてのお話も聞けます。	9/2(水)

時間	午後2時から2時間程度（午後1時45分受け付け開始）
会場	区役所2階保健センター講堂ほか
対象	区内にお住まいの介護予防に興味のある方 ※平成19・20年度に受講していない方が優先
定員・費用	30人・無料
申込	7月21日(火)～27日(月)に電話でお申し込みください。 先着
その他	全6回中4回以上出席の方には修了書をお渡しします。

申込先・詳細：保健福祉課保健支援係 ☎ 889-2400 内線 361

