

### 親子で“Reフレッシュ！”

インストラクターの指導を受けながら、親子でエアロビクスを体験し、心と体のリフレッシュをしましょう。

日時 9月8日(火)午前10時～11時30分。

会場 札幌大学第2体育館(西岡3条7丁目)。

対象 区内にお住まいの就学前のお子さんと保護者。

定員・費用 50組。無料。

申込 8月17日(月)から、午前9時～午後5時に下記へ電話でお申し込みください。先着順。

詳細 区役所健康・子ども課子育て支援係 内線572



### 子育て講座

乳幼児を育てている方のための講座です。

内容 「今が大事！思春期につながる子育て」。

日時 9月28日(月)午後2時～3時30分。

会場 区役所4階会議室。

講師 高橋由紀子氏(札幌国際大学短期大学部非常勤講師)。

対象 区内にお住まいの就学前のお子さんの保護者。託児有。

定員・費用 20人。無料。

申込 9月1日(火)から、午前9時～午後5時に下記へ電話でお申し込みください。先着順。

詳細 区役所健康・子ども課子育て支援係 内線572

### 住民集団健康診査(予約不要)

11月まで、各地区の会館などで実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	所在地
月寒 平岸	8/21(金)	午前9時30分～11時	月寒公民館	月寒中央通7-8-19
		午後1時30分～3時	新木の花団地集会所	平岸1-4-3-3

#### 特定健康診査

40～74歳が対象。※受診券と健康保険証をお持ちください。

①基本項目 問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・診察・血液検査(脂質・血糖・肝機能など)・尿検査・血圧測定。※血液検査のため、前日はアルコールを取らず、健診当日は直近の食事をせずに受診してください。水は飲んでもかまいません。

②詳細項目 心電図・眼底検査・貧血検査…前年度の健診結果などが一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方が対象となります。

費用など	
札幌市国保の方	①は600円、②の心電図・眼底検査は各200円、貧血検査は無料。なお、市民税非課税世帯の方は①、②とも無料(受診券の自己負担額に0円と記載)。
札幌市国保以外の方	受診が可能であるかや、自己負担の金額については、加入している健康保険機関(保険者)にご確認ください。

※生活保護を受けている方は無料(受給証明が必要)。

#### 後期高齢者健康診査

75歳以上が対象。※受診券と後期高齢者保険証をお持ちください。

特定健康診査の①(腹囲を除く)のみ受診でき400円。なお、市民税非課税世帯の方は無料(受診券の自己負担額に0円と記載)。生活保護を受けている方は無料(受給証明が必要)。

#### X線健診

40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。無料。

#### 健康相談

40歳未満が対象。尿検査・血圧測定のみ。無料。

#### 肝炎ウイルス検査

今年度限り年齢を問わず、無料で受けられます。ただし、すでに肝炎ウイルス検査済み、肝炎を治療中あるいは採血不能の方は除きます。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

### じどうかいかんだより

平岸 平岸3-9-15-22 8(ば)トロール～地域清掃活動～ 8月18日(火)午後3時 ☎812-2493 (小1～)	西岡 西岡3-6-6-1 チャレンジ検定～ドミノならべ～ 8月26日(水)午後3時30分 ☎852-8113 (小学生)	
美園 美園6-5-4-1 ザ・日本！～きもだめし～ 8月13日(木)午後4時 ☎824-5440 (幼児～)	東月寒 月寒東3-16-13-28 こま検定 8月25日(火)午後3時30分 ☎853-9741 (小学生)	
豊平 豊平6-7-1-12 ドッジボールクラブ 8月25日(火)、9月1日(火)・8日(火)午後4時30分(小2～6・申込) ☎811-1376	あやめ野 月寒東4-10-6-10 コスモス苑へ行こう！～異世代交流～ 8月14日(金)午後1時45分 ☎857-5862 (小1～・申込)	
中の島 中の島2-3-8-1 おりっこクラブ～全国児童館おりがみ作品展へ向けて～ 8月28日(金)午後3時45分(小学生・20人程度・申込) ☎811-5215	月寒 月寒西1-6-3-21 チャレンジジム～くん～リサイクル工作～ 8月11日(火)午後2時 ☎851-6433 (小1～)	
天神山 平岸1-19-2-55 えほんのもり～絵本の読み聞かせ～ 8月28日(金)午後3時30分 ☎816-0388 (幼児～・申込)	西岡高台 西岡4-11-4-22 クレリアさんのおはなしよみかせ 8月24日(月)午後3時 ☎581-5394 (小1～)	
福住 福住1-1-5-5 おはなしひろば～絵本の読み聞かせ～ 8月27日(木)午後4時 ☎855-0350 (小1～)	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※( )内の「申込」は事前の申し込みが必要です。詳細は各児童会館へ。	