



道路に雪が積もり、歩行者・自動車ともに見通しが悪くなっています。信号が青に変わっても、周囲をもう一度確認する心のゆとりを大切に。

の公共交通機関でご来場ください(地下鉄東豊線「栄町駅」下車、2番出口から徒歩10分)。  
詳細地域振興課地域活動担当



### 東区スノーホッケー大会

日時 1月31日(日)午前8時30分集合。  
会場 サッポロさとらんど第2駐車場(丘珠町584番地2)。

### チーム編成

【小学生】小学4～6年生(男女別・学年別)。「一般」中学生以上(男女別)。いずれも1チーム7人以上15人以内。  
費用 無料。

申込 1月19日(火)までに電話、FAX(722-2794)または直接窓口で申し込み。  
詳細地域振興課地域活動担当  
障がい福祉サービス事業所  
ガイドブックを配布します

障がいのある方が、東区内にある障がい福祉サービスの事業所を選ぶ際に活用して

ただくため、「札幌市東区障がい福祉サービス事業所ガイドブック」を作成しました。東区役所、東区社会福祉協議会で配布していますので、ご利用ください。  
詳細保健福祉課福祉支援係

### 東保健センターから

#### 東区健康講座

メタボ予防に関する講話や運動を行います。  
日時・会場等左表のとおり(全2回)。

日時	会場・内容
2月12日(金) 午後1時30分～3時30分	東保健センター2階「講堂」 ・医師講話 ・管理栄養士講話 ・身体測定、生活習慣チェック 東保健センター2階「講堂」 ・歯科衛生士講話 ・グループ交流 ・内臓脂肪燃焼運動指導
2月9日(火)	

対象 次のすべてに該当する方。  
①東区にお住まいで40歳以上65歳未満。  
②軽い運動ができる。  
③2回とも参加可能。

定員・費用 20人。無料。  
申込 1月18日(月)～29日(金)に東保健センターへ電話または直接窓口で申し込み(多数時抽選)。

### 胃がん・大腸がん検診

日時 1月18日(月)午前8時45分～10時。

会場 東保健センター1階ホール  
対象 東区にお住まいの40歳以上の方。

費用 胃がん700円、大腸がん400円(70歳以上、65歳以上の後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯の方は無料。各種証明書を持参)。

申込 1月13日(水)までに電話または直接窓口で申し込み。

その他 1月13日(水)までに東保健センターで受診票などをお受け取りください。

## 子育て&健康情報掲示板

### 子育て講座受講者募集

「乳幼児期の食育～偏食、好き嫌いどうしたらいいの?」

日時 3月4日(木)午後2時～3時30分。  
会場 東区民センター3階「講義室」。  
対象 就学前のお子さんの保護者。  
定員・費用 20人程度(先着順)。無料。  
申込 2月1日(月)午前9時から電話で申し込み。  
その他 受講中はお子さんをお預かりします。  
詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎712-6331

### ちあふる・ひがしから

会場: すべて「ちあふる・ひがし」(北9条東7丁目)  
電話: 711-7807

#### 親子体操

日時 1月26日(火)午前10時30分～11時30分。  
対象 1歳以上のお子さんと保護者。  
定員・費用 20組(先着順)。無料。  
申込 1月12日(火)午前10時より電話か窓口で申し込み。

#### 離乳食講座「かみかみ期」

日時 2月10日(水)午後2時～3時。  
対象 離乳後期のお子さんと保護者。  
定員・費用 10組(先着順)。無料。  
申込 1月27日(水)午前10時より電話か窓口で申し込み。



## コミュニティマーケットin東区 (通称COME) 参加団体募集中!

東区を中心に、福祉・文化・国際交流・まちづくりなどの活動を行う団体の情報発信・活動発表・相互交流を目的としたイベントです。皆さんの参加をお待ちしています。

日程 2月20日(土)午前11時～午後5時。  
会場 アリオ札幌(北7条東9丁目)。  
内容 活動紹介ブースでの出展、ステージ発表など。  
参加費 1団体2,000円。  
申込 1月29日(金)までに地域振興課まちづくり調整担当へ、電話または直接窓口で申し込み。  
詳細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2400

