

## 「食生活改善推進員養成講座」受講生募集

食生活を通して健康づくりの輪を広げるボランティアを養成する講座を開催します。

内容 公衆衛生、栄養の知識、健康づくりについての講話や調理実習など

日時 5月31日（月）～7月12日（月）（全10回）

月日	時間
5月31日（月） 6月7日（月） 6月10日（木）	午前9時15分～午後0時15分
6月14日（月）	午後1時30分～4時30分
6月21日（月） 6月25日（金）	午前9時15分～午後0時15分
6月29日（火）	午前9時30分～午後1時
7月5日（月） 7月8日（木） 7月12日（月）	午前9時15分～午後0時15分

場所 保健センター、区民センター（前田1条11丁目）

対象 区内在住の方

定員 先着30人

費用 1,155円

申込 5月11日（火）～21日（金）に電話で申し込み

《申込先・詳細》 保健センター（前田1条11丁目） ☎681-1211

## 住民集団健康診査のご案内

日時・場所 《詳細》 保健センター ☎681-1211

月日	時間	場所
6月10日（木）	午前9時30分～11時	稲穂会館（稲穂3条5丁目）
	午後1時30分～3時	鉄北コミュニティープラザ（曙7条3丁目）

内容・対象・費用

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度にご加入の市民	無料
	生活保護世帯、支援給付世帯で40歳以上の方	
胸部X線検査（肺がん検診）	40歳以上の市民	無料（喀痰検査を行った場合は400円※）
緊急肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	無料（平成23年3月31日まで）

※非課税世帯、生活保護受給世帯、支援給付世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は各種証明書を提示することで無料です。

- 健康診査受診時には、事前に郵送されている「受診券」と「健康保険証（生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認書）」を必ず持参してください。
- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます。
- 胸部X線検査は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください。
- 申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

## 手稲老人福祉センターから

### ◆健康レクリエーション教室

内容 みんなで楽しく頭と体を動かしませんか？

日時 5月26日（水）午後1時～3時。

場所 同センター1階大広間。

費用 無料。

申込 5月24日（月）までに電話か窓口で申し込み。

《申込先・詳細》 手稲老人福祉センター（曙2条1丁目） ☎（684）3131

## 保健センターから

### ◆「北海道型食生活」料理教室「シェフに教わる季節の力フェーズはん」

講師 小寺幸一氏（Bistro Cafe gopan 料理長）。

メニュー 鮮魚のこんがり焼きアスパラのスープ仕立てほか1品。

日時 5月26日（水）午前10時～午後0時30分。

場所 区民センター3階料理実習室（前田1条11丁目）。

《申込先・詳細》 保健センター（前田1条11丁目） ☎681-1211

対象 区内在住の方。  
※希望者には託児を行います（先着10人）。

定員 先着24人。

費用 無料。

申込 5月11日（火）～21日（金）に電話で申し込み。

◆「両親教室参加者募集」  
赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験などを行います。

日時 5月28日（金）午後6時30分～8時30分。

場所 同センター。

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着30組。

費用 無料。

持ち物 母子健康手帳・テキスト（わが家に赤ちゃんがやってくる）。

申込 5月17日（月）から電話で申し込み。

◆「禁煙・歯の衛生週間」行事

●禁煙・歯の衛生週間パネル展

日時 5月31日（月）～6月4日（金）

場所 区役所1階ロビー。

●歯の衛生週間イベントもあな  
たも「歯ブラシ+1（ぷらすワン）」！

内容 歯ブラシ圧測定体験、

歯間ブラシのサンプルを無料配布（1日先着50人）。

日時 6月3日（木）午前10時30分～11時30分、4日（金）午後2時～3時。

場所 区役所1階ロビー。

《申込先・詳細》 保健センター（前田1条11丁目）

☎（681）1211

