

6月23日～29日は男女共同参画週間です

平成22年度の標語「話そう、働こう、育てよう。いっしょに。」をテーマに、手稲区では次の事業を行います。

《パネル展》

期 間 6月23日(水)～29日(火)
場 所 J R手稲駅自由通路「あいくる」多目的広場
(手稲本町1条4丁目)

《座談会》

テーマ 『夫婦別性を使いこなす』
日 時 6月29日(火) 午後7時～8時30分
場 所 手稲区民センター2階第1・2会議室
申 込 当日、直接会場へお越しください。
※内容等は変更になる場合があります。
詳 細 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400 内線255

保健センターから

◆地産地消による北海道型食生活 料理教室「フライパンで作る道産小麦パン」



内容 道産小麦のパンのほか2、3品を作ります。初心者向けですので、お気軽にご参加ください。

講師 札幌市食育サポーター(食生活改善推進員)。
日時 6月30日(水)午前10時～午後1時30分(受付開始は午前9時45分)。
場所 区民センター3階料理実習室。
対象 区内在住の方。
定員 先着24人。
費用 無料。
申込 6月11日(金)～21日(月)までに電話で申し込み。

◆健康チャレンジ教室

健康でいきいきと暮らすために、食事や運動、歯の手入れについて学びませんか。

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	会 場
6月11日(金)	午前9時30分～11時	稲穂会館(稲穂3-5)
6月11日(金)	午後1時30分～3時	新陵小学校(新発寒6-6)
7月2日(金)	午前9時～11時	手稲コミュニティセンター(手稲本町3-1)
7月3日(土)	午前9時30分～11時	新発寒わらび会館(新発寒3-5)

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	
	生活保護受給世帯、支援給付世帯で40歳以上の方	無 料
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)」を必ずご持参ください。
- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康検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。

日 時	内 容
① 6月23日(水) 午後1時～4時	血圧・体組成測定 講話 「健診結果を活用して健康に！」 運動 「ウォーキングで姿勢美人になろう」 「ストレッチポールでリラックス」 場所 同センター2階講堂、 区民センター2階区民ホール
② 7月1日(木) 午後1時15分～3時30分	講話 「その食事はあなたにピッタリ?」 自分でできる食事チェック」 講話 「よく噛んでめがせ健康!」 ～歯と歯肉を守ろう!～」 場所 同センター2階講堂

対象 区内在住の40歳～69歳の運動が可能な方。
定員 先着25人。
費用 無料。
持ち物 ①室内用運動靴。
申込 6月11日(金)から電話で申し込み(2日間1コース)。
(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目)
☎(681)1211

修繕・リフォームを安心して頼むためのセミナー

家屋の修繕、建て替え、リフォームなどを安心して頼める仕組みを説明します。

日時 7月19日(祝)午後1時～3時30分。
場所 エルプラザ4階大研修室(北区北8条西3丁目)。
対象・定員 北区、西区、手稲区在住の方80人(申し込み多数時は抽選)。
費用 無料。
申込 7月11日(日)までに電話で申し込み。
(申込先・詳細) 市コールセンター ☎(222)4894

