

## 東区防災訓練を実施します

東区では、防災意識の向上と災害時における各機関の協力体制を維持するため、毎年防災訓練を行っています。今年は北栄地区の美香保公園で実施しますので、お近くの方はぜひご参加ください。

**日時** 9月2日(木)午前9時30分～正午(雨天中止)。

**会場** 美香保公園「自由広場」(北21条東5丁目)。当日午前中は一般利用できません。

**その他** 会場内には駐車できません。お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。  
なお、会場周辺の路上駐車はご遠慮ください。

**詳細** 総務企画課地域安全担当 ☎741-2400



## タッピー健康ガイド

### 札幌市東区住民集団健康診査

**対象** 札幌市にお住まいの40歳以上の方。

**持ち物・申込** 受診券と保険証を持参の上、直接会場へお越しください。

**詳細** (実施内容について)

東保健センター ☎711-3211

(国保、後期高齢者医療の受診券について)

保険年金課 ☎741-2400

※国保、後期高齢者医療以外の健康保険に加入されている方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

月	日	曜	会場	受付時間
8	18	水	元町北27条会館 (北27条東19丁目)	午前9時～11時
			鉄東会館 (北9条東5丁目)	午後1時30分～3時
9	7	火	元町児童会館 (北21条東18丁目)	午前9時30分～11時
			丘珠新栄団地会館 (北丘珠4条2丁目)	午後1時30分～2時30分
8	水	水	苗穂記念館 (苗穂町3丁目)	午前10時～11時
			中沼会館 (中沼町27番地)	午後1時30分～2時30分

### もっと食べよう！野菜パネル展

～8月は野菜摂取強化月間です～

健康のために、毎日の食生活を見直してみませんか。  
1日に必要な野菜の量などを分かりやすく紹介します。  
おいしい野菜料理のレシピもあります。

**日程** 8/24(火)～27(金)。

**会場** 東区民センター1階ロビー。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係  
☎711-3211



### 作って食べよう野菜DEクッキング

親子で、野菜を使ったピザを作ってみませんか。

**日時** 8/31(火)午前10時～午後1時。

**会場** 東区民センター2階「実習室」。

**対象** 東区にお住まいの親子(子どもは小学生未満)。

**費用・定員** 無料。20組(先着順)。

**申込** 8/11(水)～18(水)の午前9時～午後5時に電話で申し込み。

**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

## 食中毒を予防しましょう！

夏は食中毒の原因となる細菌が増えやすい季節です。

3つのきまり(食中毒予防の3原則)を守って、食中毒を予防しましょう。

### 1 付けない！

台所を清潔にする。  
しっかり手洗いをする。

### 2 増やさない！

料理は室温に放置しないで  
早めに食べる。  
保存するときは冷蔵庫へ。

### 3 やっつける！

料理をするときはしっかり  
加熱する。また、調理器具  
を消毒(煮沸など)する。

詳細

健康・子ども課生活衛生係 ☎711-3213

