

子育て講座「あそびのたね」

- ▷内容 手あそびや手作りおもちゃなどの親子あそびを紹介
- ▷日時 10月20日(水)午前10時～11時30分
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 就学前の子どもの保護者。託児あり
- ▷定員 20人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 10月12日(火)午前9時から電話で
- 申込先 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2400内線507

子育て支援セミナー「親子で楽しむ音楽会」

- ▷内容 ギター、アコーディオンなどの演奏会
- ▷日時 11月13日(土)午前10時30分～11時30分
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 就学前の子どもの保護者、家族
- ▷定員 100組【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 10月14日(木)午前9時から電話で
- 申込先 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2400内線507

胃がん・大腸がん検診 **HP**

- ▷実施日 11月9日(火)午前8時45分～10時
- ▷会場 厚別保健センター▷対象 40歳以上
- ▷費用 胃がん(バリウム)700円、大腸がん(検便)400円
- ▷申込方法 10月30日(土)までに電話で
- ▷その他 減免制度あり
- 申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

ポリオワクチン服用

- ▷日時 10月13日(水)・18日(月)の午前9時～10時、25日(月)午後1時15分～2時30分
- ▷会場 厚別保健センター▷費用 無料
- 詳細 厚別保健センター ☎895-1881

住民集団健康診査 予約不要。直接会場へお越しください。 **詳細** 厚別保健センター ☎895-1881

種類	対象者	主な内容	自己負担額
①健康診査 ※市・道民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方は無料です。生活保護受給世帯の方は証明書をお持ちください。	(特定健康診査) 40歳～74歳で国民健康保険加入の方 ※他の健康保険に加入の方は保険者にお問い合わせください。 後期高齢者医療制度加入の方	診察、計測、血圧、血液・尿検査 ※一定の条件に該当する方のみ、心電図、眼底検査、貧血検査を実施	600円
②胸部エックス線検査	40歳以上の方	胸部エックス線撮影、読影	無料(喀痰検査は400円)
③緊急肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことがない方	B・C型肝炎ウイルス検査	無料

- ▷持参するもの ①事前に送付されている受診券と健康保険証。②③氏名、年齢等が確認できるもの(健康保険証等)
- ▷日時・会場 ●10月26日(火)午前9時30分～11時 青葉会館(青葉町3)。●11月8日(月)午前9時30分～正午と午後1時30分～3時 厚別区民センター。 ※本年度の住民集団健康診査はこれで終了です。

すっきりヘルシークラス～ちょいチャレ～

- ▷内容 野菜量測定、歯ブラシ圧・体脂肪測定、運動実技などを行う体験中心の教室
- ▷日時 11月12日(金)午後1時15分～3時30分、11月19日(金)午後1時15分～3時30分。【全2回】
- ▷会場 厚別保健センター▷対象 40歳～64歳
- ▷定員 30人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 10月25日(月)～11月5日(金)に電話で
- 申込先 厚別保健センター ☎895-1881

パパといっしょにわくわくクッキング

- ▷内容 簡単な調理実習とお楽しみ食育ゲーム
- ▷日時 10月23日(土)午前10時～午後0時30分
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 小学1～6年生の子どもの保護者、家族
- ▷定員 8組【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 10月12日(火)～15日(金)に電話で
- 申込先 厚別保健センター ☎895-1881

大人のための歯みがき教室

- ▷内容 だ液による歯周病検査や歯ブラシ圧測定
- ▷日時 11月9日(火)午後1時30分～3時30分
- ▷会場 厚別保健センター
- ▷定員 20人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 10月26日(火)から電話で
- 申込先 厚別保健センター ☎895-1881

地域健康教室「うつ病や統合失調症の予防」

- ▷日時 11月2日(火)午後2時～3時30分
- ▷会場 厚別会館(厚別中央4の3)
- ▷講師 札幌こぶしくリニック 院長 かめかわよしこ 亀川淑子氏
- ▷費用 無料。直接会場へ
- 詳細 厚別保健センター ☎895-1881

