

「食生活改善推進員養成講座」受講者募集

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 6月9日(木)～7月11日(月) (全6回)

月 日	時 間
6月9日(木)	午前9時15分～午後0時15分
6月13日(月)	午前9時15分～午後0時15分
6月20日(月)	午前9時15分～午後0時15分
6月24日(金)	午前9時30分～午後1時30分
7月4日(月)	午前9時15分～午後0時15分
7月11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(教材費) ※受講料は無料

申 込 5月11日(水)～31日(火)に電話で申し込み

《申込先・詳細》 保健センター ☎ 681-1211

住民集団健康診査のご案内

《詳細》 保健センター ☎ 681-1211

日時・場所

月 日	時 間	場 所
6月8日(水)	午前9時30分～正午	稲穂会館 (稲穂3条5丁目)
	午後1時30分～2時30分	
6月9日(木)	午前9時30分～11時	鉄北コミュニティー プラザ (曙7条3丁目)
	午後1時30分～3時	
6月10日(金)	午前9時30分～11時	新陵小学校 (新発寒6条6丁目)
	午後1時30分～3時	

内容・対象・費用

内 容	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	
	生活保護世帯、支援給付世帯で40歳以上の市民	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24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。

保健センターから



◆「禁煙週間・食育月間」パ ネル展のお知らせ

●パネル展

日時 5月31日(火)～6月6日

場所 区役所1階ロビー。

●イベント

内容 ①禁煙グッズプレゼン
ト(先着200人)。

②「健康づくり宣言(食生活編)」にご協力いただいた方に、手稲区マスコットキャラクター「ていぬ」の缶バッジまたはマグネットを差し上げます(先着100人)。

日時 6月3日(金)午後2時～3時。

場所 区役所1階ロビー。

〔詳細〕保健センター(前田1条11丁目) ☎ 681-1211

ほしみ 星観緑地「春の散策会」



内容 桜の季節。草木を観察しながら公園散策に出掛けましょう!

日時 5月15日(日)午前10時～正午(雨天決行)。

集合 星観緑地休憩所(手稲

星置201番地)。

費用 無料。
申込 当日、直接会場へお越しください。

〔詳細〕ほしみパークプロジェクト(市川造園) ☎ (783) 5411

おでかけ元気キャラバン

「おでかけ元気教室」が各地域を回ります。楽しく交流しながら介護予防を学びましょう。

内容 歌、リズム運動、昔遊

び、ほか。

講師 佐藤洋子氏(福祉レクリエーションワーカー)。

日時 5月18日(水)午後1時～3時。

場所 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)。

対象 区内在住の65歳以上の方。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

〔詳細〕手稲区介護予防センター中央・鉄北 ☎ (682) 1294