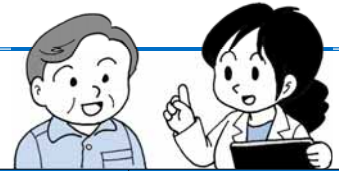


## 札幌市東区住民集団健康診査



**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し、直接会場へお越しください。  
**詳細** 東保健センター ☎711-3211 (実施内容)  
 保険年金課 ☎741-2400  
 (国保、後期高齢者医療の受診券)  
 ※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
6	28	(火)	北27条会館 (北27東10)	午前9時30分 ～11時
			17分区町内会むつみ会館 (北12東15)	午後1時30分 ～2時30分

### プレママクッキング

調理実習を通して、妊娠・授乳期の食事を楽しく学んでみませんか。

**日時** 7/19(木)午前10時～午後1時。  
**会場** 東保健センター(北10東7)。  
**対象** 初めて出産される妊婦の方。  
**費用・定員** 無料。15人(先着順)。  
**申込** 6/13(月)～7/11(月)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



### 図書室の休室

下表の期間、図書室を休室します。

図書室	期間
ふしこ地区センター	6月9日(木)～15日(水)
苗穂・本町地区センター	6月30日(木)～7月6日(水)

#### 休室期間中の本の返却

各地区センターに設置されている「返却ポスト」をご利用ください。

### 絵本の読み聞かせボランティア募集

絵本の読み聞かせを通して、赤ちゃんとお母さんとの触れ合いの時間を過ごしませんか。

**活動時間** 毎月第1～4(木)午前9時45分～10時45分(一人当たり月1回程度の活動)。  
**場所** 東保健センター1階ロビー。  
**内容** ボランティアグループ「とんとん」のメンバーとして、東保健センターの10カ月児健診に来所した親子に声を掛け、絵本の読み聞かせを行います。年4回メンバーとの情報交換あり。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎711-3211

### 地域ボランティア入門セミナー

講義、車いす実習、施設ボランティア体験を通して、活動に必要な知識と技術を学びます。

**日時** 7月6日(水)、8日(金)、13日(水)、14日(木)(全4回)。  
 いずれも午前10時～正午。  
**会場** 東区民センター3階「視聴覚室」ほか。  
**対象** 東区にお住まいで、地域での福祉ボランティア活動に関心のある方。  
**費用・定員** 500円(開講初日に納入)。30人(先着順)。  
**申込** 6月13日(月)午前9時から電話で申し込み。  
**詳細** 東区社会福祉協議会 ☎741-6440

### 東保健センターから

#### ■東区健康講座

#### ～バイバイ高血圧～

**日時** ①6月28日(火)、②6月30日(木)、③12月15日(木)午後1時30分から3時30分まで(全3回)。

**会場** 東保健センター2階講堂。

**対象** 東区にお住まいの40歳

#### ■夏季キャンプ参加者募集



**日程** 7月30日(土)・31日(日)。  
**場所** 大志塾広場(サッポロさとらんど交流館横)。  
**内容** 野外炊事やキャンプファイヤーなど(一泊二日)。  
**対象** 区内にお住まいの小学5・6年生。30人程度。  
**費用・申込** 千500円。6月30日(木)午前9時から電話で申し込み受け付け。先着順。  
**詳細** 子ども会育成連合会東区事務局 ☎(742) 5515

#### ■胃がん・大腸がん検診

**日時** 6月20日(月)(受付時間は午前8時45分～10時)。  
**会場** 東保健センター。  
**対象** 東区にお住まいの40歳以上の方。  
**費用** 胃がん700円、大腸がん400円(70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯の方は無料です。各種証明書をもちください)。  
**申込** 6月15日(水)までに☎(711) 3211または直接窓口で申し込み。  
**その他** 6月15日(水)までに東保健センターで受診票などをお受け取りください。

以上64歳以下の方。20人(多数時抽選)。

**内容** ①身体計測、生活習慣チェックなど。②講話、運動実践など。③身体計測、グループワークなど。

**費用・申込** 無料。6月13日(月)から21日(火)までに窓口または電話で申し込み。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎(711) 3211

