

本文中の記号の見方

- 内 = 内容   日 = 日時   所 = 会場   対 = 対象   定 = 定員   ￥ = 費用   申 = 申込  
 E = Eメール   他 = その他   先着 = 先着順   抽選 = 多数時抽選

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細 保険年金課収納係  
 ☎(889)2400

内線406

はつらつ健康まつり

ヨガや太極拳などの動きを取り入れた健康体操「健美操」の体験教室や介護者教室、健康相談のほか、健康チェック(超音波骨量測定、血管年齢測定など)もあります。  
**日時** 7月20日(水) 午前10時～午後3時  
**会場** 札幌市社会福祉総合センター(中央区大通西19丁目)  
**交通機関** 地下鉄東西線「西18丁目駅」下車 1番出口徒歩5分  
**費用・申込** 無料・不要  
**その他** 健康チェックは午後0時30分から実施します。  
 各種測定ごとの定員30人 **先着**(ただし、60歳以上の方を優先)  
**詳細** 清田老人福祉センター ☎885-8500

**チャレンジ むし歯ゼロセミナー**  
 内 むし歯菌チェック、歯磨きレッスン、幼児食のお話、親子遊び。  
**日** 7月15日(金) 午前10時～11時20分。  
**所** 区役所2階 保健センタ1講堂。  
**対** 平成22年7月または8月生まれの第一子とその保護者。  
**定** 20組。無料。  
**申** 前日までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**先着**  
**申込先・詳細** 健康・子ども課 ☎(889)2400 内線523

実践!体験!  
 初心者限定!

ボランティア「はじめて」講座

これからボランティア活動を始めようという方向けの講座です。車いす操作の実習や区内の福祉施設でボランティア体験も行います。  
**日時** 7月25日(月)～27日(水)(3日間) 午前9時～正午  
**会場** 区役所3階 大会議室、区内の福祉施設(2日目)  
**対象** 区内在住でボランティア活動に興味があり、3日間とも参加できる方  
**定員・費用** 30人・無料  
**申込** 7月19日(火)までの午前9時～午後5時に電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。**抽選**  
**申込先・詳細** 清田区社会福祉協議会 ☎889-2491

**鳥松射撃場訓練**  
 航空自衛隊の訓練が鳥松射撃場で行われます。  
**日** 7月25日(月)～8月3日(水)(土・日曜日を除く) 午前8時～午後5時。  
**問い合わせ先** 航空自衛隊第2航空団基地対策室 ☎0123(23)3101(内線214)  
**詳細** 市民まちづくり局 政課 ☎(21)2252

住民集団健康診査

※ 予約不要

市内にお住まいで、本年度内に特定健診の指定医療機関または職場などの健診で同内容の検査を受けていない方が対象です。

検査の種類	対象者	内容	費用	持参するもの
健康診査	40歳～74歳の札幌市国民健康保険加入者、協会けんぽ加入の被扶養者※1	問診、身体計測、身体診察※2、血圧測定、血液検査、尿検査	受診券に記載の自己負担額	特定健診または後期高齢者健診の受診券、健康保険証、前年度の健診結果表(お持ちの方のみ)
	75歳以上(原則)の後期高齢者医療制度加入者	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査		
肺がん検診	40歳以上	問診、胸部X線撮影、読影※3、結核検査(65歳以上)	無料	住所、氏名、年齢が確認できるもの(健康保険証など)
緊急肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことのない方	B型・C型肝炎ウイルス検査		

※1 その他の健康保険に加入の方は、当該健診を受診できるか加入の健康保険にご確認ください。  
 ※2 医師の判断で心電図検査、眼底検査、貧血検査を無料で追加実施。  
 ※3 医師の判断で喀痰(かくたん)検査(400円)を追加実施。ただし、市・道民税非課税世帯(課税証明書要)、65歳～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯は無料。

日	時	会場
7月16日(土)	午前9時～11時	ライブヒルズ町内会館 平岡公園東3丁目
7月27日(水)	午前9時～11時	羊ヶ丘通町内会館 美しが丘3条5丁目
7月27日(水)	午後1時30分～3時	北野連合会館 北野4条2丁目

※8月11日以降分は8月号以降に掲載  
**詳細**：健康・子ども課健康やか推進係 ☎889-2400(内線523)

里美ふれあいクラブ 第2期パソコン講座

内容	8月：一歩進んだ文字入力力で簡単な文書作成～意外と知らない文字入力の秘訣(ひけつ)。 9月：デジカメの写真を取り込んで、整理してみましよう。CDへバックアップしてみましよう。 10月：ホームページを活用してみましよう!～お得な情報をゲットして、旅行計画をたててみましよう。 11月：フリーの年賀状ソフトを利用!～宛名入力や年賀状の作成に挑戦してみましよう。
日時	8月22日(月)・23日(火)・24日(水) 9月12日(月)・13日(火)・14日(水) 10月17日(月)・18日(火)・19日(水) 11月14日(月)・15日(火)・16日(水) (全12回) 午前10時～正午
会場	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) 視聴覚室
対象	日常的にパソコンを使う方、一歩進んだ活用法を習得したい方
定員	20人
費用	12,000円(12回分)
申込	8月4日(木)までに電話または窓口でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。 <b>抽選</b>
申込先・詳細	里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条5丁目) ☎884-1210



広告