

■住民集団健康診査

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

種類	内容	対象	費用
特定健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査、貧血検査※、心電図検査※、眼底検査※ ※の検査は、医師が必要と認める場合に実施します。	札幌市国民健康保険に加入されている方で、今年度40歳になる方から75歳未満の方	受診券に記載の金額 ※生活保護世帯、支援給付世帯は無料。ただし、証明書が必要。
後期高齢者健康診査	問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査	札幌市民で後期高齢者医療制度に加入されている方	
※受診するには、「受診券」と「被保険者証」が必要です。 (札幌市国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険へお問い合わせください。)			
肺がん検診	胸部X線検査	札幌市民で職場などで受診する機会のない40歳以上の方	無料 ※喀痰検査は400円。
緊急肝炎ウイルス検査	B型・C型ウイルス検査	札幌市民で過去に検査を受けていない方(年齢制限無し)	無料 (平成24年3月31日まで)
※特定健康診査、後期高齢者健康診査では、胸部X線検査を実施していませんが、集団健診で胸部X線検査のみの受診も可能です。			

<日程・会場> ※当日、直接会場へ(できるだけ空腹の状態でお越しください)。

日程	受付時間	実施会場
8月5日(金)	午前9時30分～11時	すみかわ地区センター(澄川4条4丁目4-40)
	午後1時30分～2時30分	北の沢小学校(北ノ沢1727番地5)

■両親教室

初めて出産を迎えるご夫婦を対象に、沐浴人形を使った育児実習や妊婦擬似体験などを行います。

**日時** 8月19日(金)午後6時30分～8時35分(受け付けは午後6時から)。  
**会場** 南保健センター。  
**対象** 10月から来年1月までの間に、初めて出産を迎える予定のご夫婦。  
**定員** 40組。  
**費用** 無料。

**申込方法** 7月25日(月)から電話で左記へ(先着順)。  
**申込・詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581)5211

■更年期に負けない! 「幸せカラダ塾」

気になる更年期のトラブルとうまく付き合う方法を学びましょう(全3回)。  
①骨密度測定・栄養講話・フエイズストレッチ  
**日時** 8月23日(火)午後1時30分～3時30分。  
**会場** 南保健センター。

②講話  
**演題** 「教えて丸山先生! 更年期を乗り切るために」。  
**日時** 8月26日(金)午後1時30分～3時。

③筋力トレーニング・ウオーキング実技  
**日時** 8月30日(火)午後1時30分～3時30分。  
**会場** 南区民センター。  
**対象** 区内にお住まいで、運動制限のない40～50代の女性。

**定員** 30人。  
**費用** 無料。  
**申込方法** 7月11日(月)から左記へ(電話可・先着順)。  
※②のみ受講も可。この場合、申込不要。

正しい知識を身に付けて食中毒を防ぎましょう。  
**日時** 7月30日(土)～8月4日(木)。午前9時～午後9時。  
※4日は午後5時まで。  
**会場** 南区民センター。  
**詳細** 健康・子ども課生活衛生担当 ☎(581)5213

千260円。  
**申込方法** 7月25日(月)までに、講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号(ファックスの方はファックス番号)を明記し、はがきかファックスで左記へ。直接生涯学習センターへ来館も可。  
**申込先** 〒063-0851西区宮の沢1条1丁目 生涯学習センター1ファックス(671)2334

生涯学習センター  
☎(671)2311

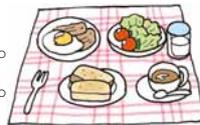
■ご近所先生企画講座

**講座名** 「イタリア語超入門」旅行で使えるイタリア語」。  
**開講日** 9月22日(木)、29日(木)、10月6日(木)、13日(木)、20日(木)(全5回)。  
**時間** 午前10時～正午。  
**会場** 南区民センター。  
**対象** 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。  
**定員** 20人(多数時抽選)。  
**費用** 受講料3千円。教材費

■「簡単おいしい朝ごはんアイデアレシピ」募集!

誰もが思わず「食べたい!」「作ってみたい!」となるような簡単でおいしく作れる朝ごはんのレシピを募集します。

**対象** 区内にお住まい、または通勤・通学している方。  
**募集期間** 7月11日(月)～8月19日(金)(必着)。  
**応募方法** 南保健センターなどで配布する応募用紙に記入の上、完成写真を添えて、郵送または直接下記へ提出してください。  
※優秀作品に選ばれた方には農産物の詰め合わせを差し上げます。



**応募先・詳細** 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

