

保健センターから

◆「地産地消による北海道型食生活」料理教室「親子で楽しくクッキング」

朝ご飯にもぴったりの簡単メニューを作ります。

講師 区内の学校栄養士。

日時 8月1日(月)午前10時～午後1時。

場所 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

対象 区内在住の小学生とその保護者。

定員 先着12組(保護者1人につき、小学生2人まで可)。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、マイ箸。

申込 7月11日(月)から電話で申し込み。

◆両親教室

初めて親になる方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験などを行います。

日時 8月19日(金)午後6時30分～8時30分。

場所 同センター。

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着30組。

費用 無料。

持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申込 8月8日(月)から電話で申し込み。
(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目)
☎(681)1211

子育て支援係から

◆手稲わいわいひろば

乳幼児から大人まで、楽しく遊びましょう。

内容 水遊び、お面、昔遊びなど。

日時 ①8月10日(水)、②8月

11日(木)午前10時～11時30分。
場所 ①星置公園(星置2条1丁目) ※雨天時は星置東小学校体育館(星置2条1丁目)、②手稲稲積公園(前田1条5丁目) ※雨天時は稲積中学校体育館(前田4条5丁目)。
対象 区内または近隣にお住まいの方(就学前のお子さんは保護者同伴)。
費用 無料。
持ち物 帽子、着替え、タオル、水筒など。

申込 当日、直接会場へお越しください。 ※駐車スペースがありませんので公共交通機関のご利用をお願いします。
(申込先・詳細) 健康・子ども課子育て支援係
☎(681)2400内線551

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 7月14日(木)午前10時～正午。
場所 鉄北コミュニティプラザ(曙7条3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

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
7月13日(水)	午前9時～正午 午後1時30分～2時30分	前田中央会館 (前田8条11丁目)
7月14日(木)	午前9時～11時	前田中央会館 (前田8条11丁目)
7月22日(金)	午後1時30分～3時	新発寒地区センター (新発寒5条4丁目)
7月28日(木)	午前9時30分～11時	星置会館 (星置3条9丁目)
	午後1時30分～3時	金山会館 (金山2条2丁目)
8月1日(月)	午前9時～11時	星置地区センター (星置2条3丁目)
8月2日(火)	午前9時～11時	星置地区センター (星置2条3丁目)
	午後1時30分～3時	おおぞら町内会館 (西宮の沢2条5丁目)

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証)」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。