

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

ぷちママる〜む

託児あり



妊娠中の方、子育て中のママのための教室です。

内容 ママのための運動、自由なお話の時間

日時 11月29日(火) 午後1時30分〜3時

会場 区役所3階 健康増進フロア

対象 22歳以下で現在妊娠中または子育て中のお母さん

定員・費用 20人・無料

申込 11月11日(金)〜22日(火)に電話(土・日曜日を除く)またはEメール(氏名、託児を利用されるお子さんの氏名と生年月日を明記)でお申し込みください。**先着**

申込先・詳細:健康・子ども課健やか推進係

☎ 889-2400(内線 526) **E** sukoyaka.phn@city.sapporo.jp

昼食の美味しい笑顔写真展 写真募集

12/28(水) 必着!

私の**お昼ごはん**をテーマに、家庭や学校、職場などで食べる
とっておきのお昼ごはんの笑顔の写真を大募集!

応募内容 「昼食時の笑顔と料理」または「昼食のみ」の写真

応募方法 写真はJPEGデータまたは2L判のいずれかを持参(土・日曜、祝日を除く)、郵送またはEメール(1.5MB以下)でお寄せください(住所、氏名、性別、年齢、写真タイトル、献立名を明記)。

応募条件 ①合成加工をしていないこと

②肖像権や著作権を侵害していないこと

応募先・詳細:健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)

〒004-8613 平岡1条1丁目 ☎ 889-2400(内線 521・522)

E kiyota.kenko@city.sapporo.jp

写真展は来年
2月開催予定!



住民集団健康診査

詳細:健康・子ども課健やか推進係
☎ 889-2400(内線 523)

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(申込不要)。
※午前中が混雑していた場合、午後からの受診をお願いすることがあります。 ※本年度の住民集団健康診査は今回で終了です。

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、血圧測定、血液検査、尿検査 ※2 付加健診 (心電図検査、貧血検査、血清尿酸など) ※3	受診券に記載の自己負担額 500円	特定健診受診券、健康保険証、前年度の健診結果表(お持ちの方のみ) 付加健診受診券 健康保険証
	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 付加健診 (心電図検査、貧血検査、血清尿酸など) ※4	受診券に記載の自己負担額 500円	後期高齢者健診の受診券 健康保険証 付加健診受診券 健康保険証
	生活保護受給世帯、支援給付世帯は上記区分に従い同内容の健診を実施(付加健診は実施しません)			生活保護受給証明書 本人確認証
肺がん検診	40歳以上	問診、胸部X線撮影、読影、結核検査(65歳以上) ※5	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	過去の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 札幌市国民健康保険加入者のうち、希望者に実施。

※4 希望者に実施。

※5 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、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(確認書類要)。

日 時	会 場
11月13日(日)、12月4日(日) 午前9時30分〜正午・午後1時30分〜3時	区民センター 清田1条2丁目

認定こども園にじいろ

真栄2条1丁目
☎ 883-3044

子育て講座

無料

内容	赤ちゃんといっしょに	ナースの健康アドバイス2
講師	にじいろ 保育士	にじいろ 看護師
日時	11月28日(月) 午前10時30分〜11時15分	12月13日(火) 午前10時30分〜11時15分
会場	にじいろ カンガルーの部屋	にじいろ 研究実践室
対象	1歳未満のお子さんと保護者	就学前のお子さんを育てている保護者
定員	10組	12人
申込	申込開始日から電話または窓口でお申し込みください(日曜、祝日を除く)。 先着	
申込開始日	11月14日(月) 午前10時	11月30日(水) 午前10時

さくらんぼの日(わくわくさくらんぼ)

にじいろの3歳〜5歳児と一緒に遊びます。

テーマ 劇ごっこや踊りを楽しもう

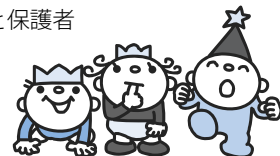
日時 12月1日(木) 午前10時〜11時30分

会場 にじいろ ホール

対象 平成21年4月1日以前に生まれた
お子さんと保護者

費用 無料

申込 不要



陸上自衛隊高等工科学校 生徒募集説明会

内容 教育内容、採用試験、受験手続きなど

日時 11月19日(土) 午後1時30分〜3時30分

会場 区民センター(清田1条2丁目)集会室1

対象 平成24年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子および保護者

問い合わせ先

自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊 ☎ 581-0736

詳細:地域振興課まちづくり推進係 ☎ 889-2400(内線 227)



写真募集 きよたの魅力を伝える“一枚”

テーマ 区内で撮影した魅力あふれる写真

応募方法 写真はJPEGデータ(1,500×2,100ピクセル以上を推奨)または2L判のいずれかの形式のもの。住所、氏名、電話番号、撮影場所、タイトルを明記の上、持参、郵送またはEメール(1.5MB以下)でお寄せください。

応募先・詳細:

総務企画課公聴係(1階33番窓口) 〒004-8613 平岡1条1丁目

☎ 889-2400(内線 226) **E** kiyota.somu@city.sapporo.jp

