

「食生活改善推進員養成講座」受講者募集

食生活を通して健康づくりの輪を広げるボランティアを養成する講座を開催します。食と健康について楽しく学び、食生活改善推進員の仲間入りをしませんか？

内容 栄養の知識、食品衛生などの講話や調理実習など。

期間 6月11日(月)～7月9日(月) (全6回)。

月 日	時 間
6月11日(月)	9時15分～12時15分
6月18日(月)	
6月22日(金)	
6月26日(火)	9時30分～13時30分
7月2日(月)	9時15分～12時15分
7月9日(月)	



場所 保健センター、区民センター (前田1条11丁目)。

対象 区内在住の方。定員 先着30人。

費用 1,155円 (教材費)。※受講料は無料。

申込 5月11日(金)～31日(木)に電話で申し込み。

《申込先・詳細》保健センター ☎681-1211

国保からのお知らせ

平成23年度国民健康保険料の納付期限はすでに終了しております。お忘れの方はお早めに納付してください。

また、病気や失業などで保険料の納付が困難な方はご相談ください。

夜間相談日 5月10日(木)、15日(火)、17日(木)の20時まで。

休日相談日 5月13日(日)9時

子育て支援係から

◆子育て応援隊大募集！
子どもの発達や親子との関

14時30分。
場所 区役所2階①番窓口 (前田1条11丁目)。
※保険サービス員が訪問徴収に訪れた際は、身分証明書をご確認ください。

【詳細】保険年金課収納係 ☎(681)2400内線394・395

住民集団健康診査のご案内

日時・場所 《詳細》保健センター ☎681-1211

月 日	時 間	場 所
6月6日(水)	9時30分～11時30分	稲穂会館 (稲穂3条5丁目)
	13時30分～15時	
6月7日(木)	9時30分～11時	鉄北コミュニティプラザ (曙7条3丁目)
	13時30分～15時	
6月8日(金)	9時30分～11時	新陵小学校 (新発寒6条6丁目)
	13時30分～15時	

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
付加健診 (血液・貧血・心電図検査)	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民 後期高齢者医療制度にご加入の市民	500円 (健康診査と併せて受診、付加健診のみの受診は不可)
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25年3月31日まで)

※非課税世帯、生活保護世帯、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。

わり方などについて学ぶ講習会に参加しませんか。
日時 ①6月6日(水)、②7日(木)、③8日(金)、④11日(月)～15日(金)のうちから都合の良い日を選択 (全4回)。時間はいずれも10時～12時。

場所 ①②保健センター2階講堂 (前田1条11丁目)、③手稲区保育・子育て支援センター (ちあふる・ていね) (手稲本町3条2丁目)、④区内子育てサロン。

対象 子どもやボランティア活動に関心のある方。
定員 先着15人。
費用 無料。
申込 5月16日(水)9時から電話で申し込み。
◆子育て講座
テーマ にこにこHAPPY子育てコーチャング♪お母さんの笑顔が子どもの笑顔♪前向き子育てチャレンジ♪。
日時 6月18日(月)10時～11時30分。

場所 区民センター3階視聴覚室 (前田1条11丁目)。
対象 就学前のお子さんを持つ保護者。
※希望者には託児を行います。
定員 先着20人。
費用 無料。
申込 5月28日(月)9時から電話で申し込み。
【申込先・詳細】健康・子ども課 ☎(681)2400内線551