



区役所食堂では、ヘルシー定食を毎月14日の「とよひの日」と第4水曜日に販売します(1食500円・限定15食)



各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
区民センター (平岸6-10) ☎812-7181	①家庭で作れる本格イタリアン (全4回)	水	9/26、10/10・24、 11/7 10時～12時30分	24人	3,000円 (4,000円)	対象 市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 9/11(火)～18(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②自然ウォッチング2012秋 (全4回)	木	9/27～10/18 10時～12時	15人	2,500円	
月寒公民館 (月寒中央通7) ☎851-0482	インターネット講座 (全3回)	月・金	9/21～28 9時30分～11時30分	16人	1,800円 (1,000円)	対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 9/11(火)～18(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
西岡福祉地区センター (西岡4-9) ☎852-4687	①Kids&Juniorダンス講座 (全6回)	土	9/22～10/27 Kids 10時～10時50分 Junior 11時～12時	各30人	3,000円	対象 ①区内在住の、Kidsは幼稚園児～小学1年生、Juniorは小学2年生～中学生、②、③は区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は9/14(金)～21(金)、②は9/27(木)～10/2(火)、③は10/10(水)～16(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②パーソナルカラー診断講座 (全1回)	木	10/4 13時30分～16時30分	20人	2,000円 (500円)	
	③中国料理(肉まん)講座 (全1回)	水	10/17 13時～16時	15人	500円 (1,000円)	
東月寒地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011	①親子でダンス (全1回)	木	9/20 10時30分～11時30分	-	無料	対象 ①は区内在住の乳幼児と保護者、②は区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)、③は区内在住の方。 申込 ①、③は9/11(火)～19(水)、②は9/21(金)～30(日)の9時～17時に、①、②は電話か直接窓口、③は直接窓口で。②、③は先着順。
	②パソコンインターネット講座 (全4回)	火・水・金	10/3～10 10時～12時	20人	2,800円 (1,000円)	
	③AED講習および消火器の取り扱い (全1回)	火	10/9 13時～16時30分	30人	無料	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。

住民集団健康診査(予約不要)

各地区の会館などで住民健康診査を実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	所在地
月寒	9/11(火)	13時30分～15時	月寒五区会館	月寒東1-10-4-100
東月寒	9/11(火)・12(水)	9時～11時	東月寒白樺会館	月寒東4-18-7-6
	9/26(水)	9時30分～11時	東月寒会館	月寒東2-19-4-11
美園	9/12(水)	13時30分～15時	美園会館	美園6-5-4-1
豊平	9/26(水)	13時30分～14時30分	豊平橋南集会所	豊平5-2-1-1

種類	対象者・検査項目	費用	持参書類など
特定健康診査	40～74歳が対象。 ①基本項目 問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、診察、血液検査(脂質・血糖・肝機能など)、尿検査、血圧測定。 ②詳細項目 心電図、眼底検査、貧血検査。 ※②は一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方のみ。	・札幌市国保の方 受診券をご確認ください。 ・札幌市国保以外の方 受診の可否や費用はご加入の健康保険機関(保険者)にご確認ください。	・受診券と保険証をお持ちください。生活保護を受けている方は、受給証明書をお持ちください。 ・前日はアルコールを取らず、当日は直近の食事を控えてください。水は飲んでも構いません。
後期高齢者健康診査	75歳以上が対象(特定障がいのある65～74歳を含む)。 特定健康診査の①(腹囲を除く)のみ。	受診券をご確認ください。	
X線検査	40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。	無料。	・住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。
肝炎ウイルス検査	年齢制限なし。ただし、過去に検査済みの方は対象外。	今年度に限り無料。	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

