

【みんな元気!!食育体験レストラン 「地産地消のどさんこ料理教室」】

※この「レストラン」は事業名です。

- ◆内容 地元の食材を使った料理を研究している食のボランティアが、おいしいレシピを紹介します。
 - ◆メニュー さんまハンバーグ、さんまときのこの焼き浸し ほか。
 - ◆講師 中央区食生活改善推進員。
 - ◆日時 10月30日(水)10時～13時30分（9時45分から受け付け）。
 - ◆会場 中央保健センター2階講堂および栄養実習室（南3西11）。
 - ◆対象 区内在住の方。
 - ◆定員・費用 25人・300円。
 - ◆持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、上履き。
 - ◆申込 10月11日(金)9時から電話で（ファクス不可）。先着順。
- ※託児はありません。



▲中央区食育マスコット「モリス」



（申込・詳細） 健康・子ども課健やか推進係 ☎511-7221

中央保健センターからのお知らせ
（健）康guide
ガイド

（申込・詳細） 健康・子ども課健やか推進係
 ☎511-7221

【胃がん・大腸がん検診】

保健センターでは毎月1回、予約制で胃がん検診（バリウム検査）と大腸がん検診（便潜血検査）を行っています。

- ◆検診日・受付時間 10月～平成26年3月は、毎月第2木曜日の8時45分～10時。
 - ◆会場 中央保健センター1階（南3西11）。
 - ◆対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の市民の方。
- ※検診は、年1回で前回検診よりおおむね1年経過で受診可能となります。
- ◆費用 胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。

ただし、次の方は検診費用が免除されます。各証明書類をご持参ください。

- ①70歳以上の方：健康保険証など年齢を確認できる公的書類。
- ②65～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方：被保険者証。
- ③生活保護世帯の方：生活保護受給証明書。
- ④支援給付世帯の方：本人確認証。
- ⑤市・道民税非課税世帯の方：下記ア・イのいずれか1つ。
 ア)市・道民税課税証明書（18歳未満を除く世帯員全員分）。
 イ)介護保険料納入通知書（保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの）。



- ◆持ち物 健康保険証や運転免許証など氏名・年齢・住所が確認できる公的証明書類、胃・大腸がん検診受診票、採便容器（大腸がん検診を申し込まれた方）、費用免除対象者は、各証明書類。
- ◆申込 それぞれ希望日の10日前までに電話で。

区役所へは公共交通機関でお越しく下さい

区役所周辺は駐車禁止となっています。路上駐車はおやめください。また、区役所駐車場をご利用になる場合は、交通の妨げとならないよう南3条線側からお進みください。

なお、中央保健センター（南3西11 区役所南側）の立体駐車場も利用できます。

駐車の際には、短時間の利用にご協力ください。

（詳細） 総務企画課庶務係 ☎205-3205

