

## 北保健センター

### ◆プレママ簡単クッキング

内容 簡単にできるおかずの調理実習

日時 7月22日(木)午前10時～午後1時

会場 北区民センター料理室

対象 初めてのお子さんを妊娠している方

定員 30人

受講料 無料

申込・詳細 7月12日(月)～15日(木)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。

◆ヘルスアップ教室

内容 講話と調理実習「いいかげん?塩加減」

日時 7月23日(金)午前10時～午後1時

会場 北区民センター料理室

対象 区内にお住まいの40歳以上の方

定員 30人

受講料 無料

申込・詳細 7月12日(月)～20日(火)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話可。先着順)。

◆新米ママの育児相談と交流会  
日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、

悩み事などを近くに住むお母さんたちや保健師と話し合いませんか。



日時 7月16日(金)午前10時～11時30分

会場 新川中央児童会館(新川3-3)

対象 生後1～6カ月程度の初めてのお子さんとお母さん

費用 無料

申込 当日、直接会場へお越しください(母子健康手帳をお持ちください)。

◆胃がん・大腸がん検診

毎月第4金曜日に胃がん・大腸がん検診を実施しています。また、8月は土曜日にも検診を実施します。

日時 ①7月23日(金)午前8時45分～10時、②8月7日(土)午前9時～10時

会場 北保健センター

対象 市内にお住まいの検診を受ける機会のない40歳以上の方

費用 胃がん・大腸がん800円

胃がんのみ500円、大腸がんのみ600円。検診料は当日に納め

てください。

### ●地区健康相談の日時・会場

日	時	会場	
7月	17日(土) 午前9時～11時	拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)	
	20日(火)	午前9時30分～11時	篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)
		午後1時30分～3時	茨戸福祉会館(東茨戸1-1)
	26日(月)	午後1時30分～3時	新琴似緑小学校(新琴似10-11)
	29日(木)	午前9時～11時30分	屯田地区センター(屯田5-6)
		午後2時～3時30分	篠路こまどり会館(篠路7-4)
30日(金)	午前9時～11時	新川地区会館(新川1-4)	
	午後1時30分～3時	屯田団地会館(屯田3-4)	
8月	6日(金)	午前9時30分～11時	拓北ひまわり会館(拓北7-3)
		午後1時30分～3時	横新道会館(篠路2-6)

なお、老人保健法の医療を受けることができる方や市民税非課税世帯の方などは無料となります。当日、証明できるものをお持ちください。

◆地区健康相談(左表)

内容 胸部エックス線撮影、尿検査、血圧測定のほか、40歳以上の方には血液検査(コレステロール・肝機能・血糖値など)。医師が必要と認められた場合は、心電図検査(800円)

を行う場合があります。また、40～70歳の5年刻みの年齢の方には、希望によりB・C型肝炎ウイルス検査(100円から)も受けられます。

なお、老人保健法の医療を受けることができる方や市民税非課税世帯の方などは無料となります。当日、証明できるものをお持ちください。

対象 市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15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 地域保健課健康推進係☎北保健センター

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。

### ◆今月のメニュー◆

札幌サンプラザレストラン(北24西5)のランチに登場する「北保健センターおすすめランチ」。7月19日(祝)～25日(日)は「ビタミンB群で疲労回復ランチ」です。詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター



◆両親教室

内容 沐浴実習、妊婦疑似体験、出生に伴う諸手続きなど

日時 8月7日(土)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

会場 北保健センター

対象 初めてお父さん・お母さんになれる方

定員・受講料 35組・無料

申込・詳細 7月26日(月)～8月4日(水)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。