

●地区健康相談の日時・会場

日	時	会場	
9月	13日(月)	午前 9時30分～11時 午後 1時30分～3時	内外太平会館 (太平10-4) 十軒会館 (篠路町上篠路313)
	16日(木)	午前 9時30分～11時 午後 1時30分～3時	拓北ひまわり会館 (拓北7-3) 拓北会館 (あいの里4-6)

◆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検査料が無料となります。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

◆今月のメニュー◆

9月20日(祝)～26日(日)に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」。今月は「ヘルシーパンセット」です。メニューは、パン3種類(豚角煮中華蒸しパン・ナン緑カレー・まぐろ照り焼きサンド)、ビーンズサラダ、ミネストローネです。
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター

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
◆北区民健康づくり講演会「これが快適すいみん健康法」
日時 9月17日(金)午後1時40分～2時50分
会場 北区民センター区民ホール
講師 エルムの杜内科クリニック 澁谷英二院長
参加料 無料
申込 当日、直接会場へお越しください。

「野菜を食べよう・朝食を食べよう」をテーマに、生活改善推進員が食生活を通じた健康づくりのパネル展示や試食の提供を行います。



◆第20回北区食改善展
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター

してください。
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター
◆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、情報交換をします。
日時 9月22日(水)午前10時～11時30分
会場 ①幌北児童会館(北17西6) ②太平児童会館(太平8-17)
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)。
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。

●ポリオワクチン服用の日時・会場

実施日	受付時間	会場	
10月	1日(金)	午後2時～3時	拓北・あいの里地区センター
	7日(木)	午後2時～3時	篠路コミュニティセンター
	14日(木)	午後1時30分～2時30分	北区民センター(札幌新道以南にお住まいの方)
	15日(金)	午後1時30分～2時30分	北区民センター(札幌新道以北にお住まいの方)
	18日(月)	午後1時30分～2時30分	北区民センター(新琴似・新川地区にお住まいの方)
	22日(金)	午後1時30分～2時30分	北区民センター(屯田地区にお住まいの方)
	26日(火)	午後1時30分～2時30分	北区民センター(札幌新道以南にお住まいの方)
	28日(木)	午後1時30分～2時30分	北区民センター(札幌新道以北にお住まいの方)

日時 9月29日(水)・30日(木)午前10時30分～午後4時
会場 北区民センター1階ロビー
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター
◆講演会「子どもの心の発達」
いろいろなときに、大人は子どもとどう向き合うか
日時 10月4日(月)午後1時30分～3時
会場 北区民センター区民ホール
講師 北海道大学大学院教育学研究科 田中康雄教授
対象 子育て中の父母、または区内にお住まいの方
参加料 無料

申込 当日、直接会場へお越しください。
詳細 北区児童虐待予防・防止ネットワーク会議事務局 ☎北保健センター
◆ポリオ(小児マヒ)ワクチンの服用(左表)
詳細は、本誌30ページをご覧ください。区内での実施日時および会場は左表のとおりです。北区民センター会場は混雑するため、お住まいの地域により、実施日を指定しています。また、各会場とも駐車場が狭いので、お車でのご来場はご遠慮ください。
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター