

北保健センター

◆おやこ料理教室

親子で楽しく作れる料理を、食生活改善推進員が紹介し、調理実習をします。

日時 2月19日(土)午前10時～午後0時30分

会場 北区民センター料理室

対象 区内にお住まいの小学生のお子さんとその保護者

定員・受講料 親子20組・無料

材料費 大人200円・子ども100円

申込・詳細 2月10日(木)～16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)。材料費は開催日に納めてください。

◆北区民健康づくり講演会
①「心と体のケアをしていますか」中高年におけるストレス疾患うつ病について

日時 2月16日(水)午後1時30分～2時30分

会場 北区民センター区民ホール

講師 医療法人中江病院 中江重孝院長

②おいしい食事は歯周病の予防と最新の治療から

日時 2月22日(火)午後1時30分～2時50分

会場 北保健センター講堂

講師 医療法人社団北楡会北

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

保健センター

ピル歯科 渡邊岳彰院長
参加料 ①②とも無料

申込 ①②とも当日、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

◆新米ママの育児相談と交流会(左表)

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。

対象 生後1～6カ月程度の初めての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

◆難病講演会「シエーグレン症候群の病態と生活支援について」

日時 2月21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 北海道大学大学院医学研究科病態内科学講座・第二内科 小池隆夫教授

対象 療養中の方およびご家族、関心のある方。講演終了後、療養中の方の交流の場を用意しています。

参加料 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

●新米ママの育児相談と交流会の日時・会場

日	時	会場
2月	18日(金) 午後1時30分～3時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)
	23日(水) 午前10時～11時30分	屯田児童会館(屯田5-6)
	28日(月) 午前10時～11時30分	麻生地区会館(北39西5)
3月	7日(月) 午前10時～11時30分	エルムの森児童会館(北27西12)

◆今月のメニュー◆

2月14日(月)～20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」。今月のテーマは「しっかり食べて体の中から温まろう」です。献立は、ご飯・おでん・タコとタマネギのサラダ・ワカサギのてんぷら・みそ汁です。
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。

◆生活習慣病予防講演会「ふえる糖尿病・しのび寄る臓器障害」
日時 3月3日(木)午後2時～3時30分
会場 北区民センター区民ホール

講師 北海道医療大学医療科学センター 井出肇教授

参加料 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

新琴似図書館

◆つくしんぼのお話の会
内容 絵本の読み聞かせ
日時 2月19日(土)午後2時～2時30分、23日(水)午後3時～3時30分、3月5日(土)午後2時～2時30分
対象 幼児・小学生
詳細 同図書館

◆特別連携北区民講座「北民知って安心・知り得講座」
①女性と年金改正後のポイント、②いざという時の救命法、知っておきたい子どもを守る親の心得
日時 ①2月28日(月)午前10時～正午、②3月2日(水)午後1時30分～4時

◆選挙クイズ(1月号掲載)の答え◆
答え ① ア 期日
② イ 前
正解者多数のため、厳正な抽選の上、20人の方にウィズユーカードをお送りしました。
詳細 北区明るい選挙推進協会・北区選挙管理委員会 ☎北区役所内線216

◆親子ふれあいグラウンドゴルフ大会
日時 3月12日(土)午前10時～午後2時
対象 太平百合が原地区にお住まいか、勤務先のある方で、小学4年生以上中学生以下のお子さんとその家族(原則として2人1組)
定員・参加料 100人・無料
申込・詳細 2月15日(火)～28日(月)午前10時～午後5時に同センターへ(電話不可。先着順)。

◆大平百合が原地区センター
◆親子ふれあいグラウンドゴルフ大会

日時 3月12日(土)午前10時～午後2時

対象 太平百合が原地区にお住まいか、勤務先のある方で、小学4年生以上中学生以下のお子さんとその家族(原則として2人1組)

定員・参加料 100人・無料

申込・詳細 2月15日(火)～28日(月)午前10時～午後5時に同センターへ(電話不可。先着順)。

◆大平百合が原地区センター

◆親子ふれあいグラウンドゴルフ大会

日時 3月12日(土)午前10時～午後2時

対象 太平百合が原地区にお住まいか、勤務先のある方で、小学4年生以上中学生以下のお子さんとその家族(原則として2人1組)

定員・参加料 100人・無料

申込・詳細 2月15日(火)～28日(月)午前10時～午後5時に同センターへ(電話不可。先着順)。

◆大平百合が原地区センター

◆親子ふれあいグラウンドゴルフ大会

日時 3月12日(土)午前10時～午後2時

対象 太平百合が原地区にお住まいか、勤務先のある方で、小学4年生以上中学生以下のお子さんとその家族(原則として2人1組)

定員・参加料 100人・無料

申込・詳細 2月15日(火)～28日(月)午前10時～午後5時に同センターへ(電話不可。先着順)。

◆大平百合が原地区センター