

◆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 8月24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・受講料 30人・無料
 申込 8月11日(金)～17日(木)午前9時～午後5時に☎北保健センターへ(電話可。先着順)。
 ◆いきいき体操教室
 内容 運動「貯筋で若返り! ストレッチと筋力トレーニング」と講話「第2の人生! ころもいきいき」
 日時 8月29日(火)午後1時30分～3時20分
 会場 北区民センター区民ホール
 対象 区内にお住まいの60歳以上の方で運動に支障のない方
 定員・受講料 30人・無料
 申込 8月18日(金)から☎北保健センターへ(電話可。先着順)。
 ◆5杯食べよう野菜の日クッキング
 内容 野菜の日(8月31日)に健康づくりに欠かせない「野菜」のお話とプロから学ぶおいしい野菜の調理実習
 講師 札幌サンプラザ調理係 長丹野秀則氏・主任皆勝裕司氏、北保健センター管理栄養士

日時 8月31日(木)午前10時～午後1時
 会場 北区民センター料理室
 対象 区内にお住まいの方
 定員・受講料 36人・無料
 申込 8月11日(金)～17日(木)午前9時～午後5時に☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。
 ◆やるき満マン! 男性料理教室
 内容 プロの腕前拝見「調理の基本」、簡単しつかり家庭料理(全2回)
 日時 9月1日(金)・15日(金)午前10時～午後1時
 会場 北区民センター料理室
 対象 区内にお住まいで料理経験の少ない男性の方、料理を通して健康づくりの仲間を作りたい男性の方
 定員・受講料 20人・無料
 申込 8月11日(金)～17日(木)午前9時～午後5時に☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。
 ◆赤ちゃんといっしょ
 日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。



◆地区健康相談◆

市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方を対象に下記の検診を行います。

検診内容	料金※	対象者
血圧測定・尿検査	無料	15歳以上の方
血液検査(肝機能・腎機能・脂質など)	無料	40歳以上の方
胸部エックス線間接撮影	無料	40歳以上の方(妊娠中の方は受診できません)
心電図検査	1,200円	医師が必要と認めた場合
C型・B型肝炎検査	400円	検査当日満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳で希望される方
C型肝炎のみ	350円	
B型肝炎のみ	100円	
口腔内の視診・関節の触診	無料	65歳以上の方
反復唾液嚥下テスト・血清アルブミン検査	無料	65歳以上の方で医師が必要と認めた場合

※次のいずれかに該当する方は心電図、C型・B型肝炎検査の料金も無料となります。証明できるものをお持ちください。

- ①70歳以上の方②特定の障がいのある65～69歳の方で老人保健法の医療を受けることができる方③市民税非課税世帯の方④生活保護世帯の方⑤65歳以上の方で介護保険料第1～第3段階に該当する方

日時		会場
8月	24日(木)	午前9時～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)
	30日(木)	午前9時～11時 十軒会館(篠路町上篠路312) 午後1時30分～3時 篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)
9月	2日(土)	午前9時～11時 烈々布会館(百合が原11)
	6日(木)	午後1時30分～3時 北陽小学校(北31西9)
	8日(金)	午前9時～11時 新川西会館(新川3-16) 午後1時30分～3時 南新川会館(北25西13)

申込 住所・氏名・年齢が確認できるものをご持参の上、当日、直接会場へお越しください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

日時 9月6日(水)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)
 会場 北区民センター3階講義室
 対象 生後1～3カ月まで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。
 ◆難病講演会
 内容 「パーキンソン病の薬物療法と日常生活での注意点について」

講師 北祐会神経内科病院院長 長濱田毅氏
 日時 9月7日(木)午後1時30分～3時
 会場 北保健センター2階講義室
 対象 区内にお住まいの療養中の方やその家族、関心のある方
 申込 当日、直接会場へお越しください。
 ※「きた5ページ」の北保健センター行事についての詳細は、健康・子ども課健やか推進係☎北保健センターへ

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 8月12日(土)、26日(土)午後2時～2時30分
 対象 幼児・小学生
 詳細 同図書館
 ※8月31日(木)～9月11日(月)は蔵書一斉点検のため、休館します。
 なお、休館期間中、本の返却は返却ポストを利用してください。

※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。