

保健センターから

●ポリオ（小児まひ）ワクチンの服用

詳細は、本誌28ページをご覧ください。区内での実施日時および会場は下表のとおりです。

なお、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：健康・子ども課保健予防係 ☎北保健センター

月 日	受付時間	会 場
5月7日(月)	午前10時～11時	篠路コミュニティセンター
5月10日(木)	午後2時～3時	拓北・あいの里地区センター
5月14日(月)	午前9時30分～10時45分	北区民センター (札幌新道以南にお住まいの方)
5月17日(木)	午後1時30分～2時45分	北区民センター (屯田地区にお住まいの方)
5月18日(金)	午後1時30分～2時45分	北区民センター (札幌新道以北にお住まいの方)
5月24日(木)	午後1時30分～3時	北区民センター (新琴似・新川地区にお住まいの方)
5月25日(金)	午後1時30分～2時45分	北区民センター (札幌新道以南にお住まいの方)
5月29日(火)	午前9時30分～10時45分	北区民センター (札幌新道以北にお住まいの方)
5月30日(水)	午後1時30分～2時45分	北区民センター (指定日に服用できなかった方)

●今月のおすすめランチ

■期間：4月16日(月)～22日(日)午前11時～午後2時

■会場：札幌サンプラザレストラン（北24西5）

■メニュー：めん類にも野菜プラスでバランスアップ 620Kcal（ベトナム温めん・イトヨリの豆鼓（トウチー）蒸し・ジャスミン茶ゼリー）

■料金：900円（税込）

■詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

国民健康保険から

●国民健康保険料の夜間・休日相談

保険料の納付が困難で、平日日中の来庁が難しい方は、ぜひご利用ください。

■夜間相談：4月11日(水)・12日(木)の午後7時30分まで

■休日相談：4月15日(日)午前10時～午後3時

■受付窓口：区役所1階11番（北側玄関をご利用ください）

■必要書類：国民健康保険料納付通知書、印鑑、平成18年中の収入が分かるもの（源泉徴収票や給与明細、確定申告書控えなど）、納付が困難なことを証明するもの（返済の領収書など）。

■詳細：保険年金課収納一係・二係 ☎北区役所内線403

●各種健康相談

北保健センターでは下表の各種健康相談や健康診断を行っています。実施曜日や予約方法など詳細はお問い合わせください。

■詳細：北保健センター

・4カ月児健診	・妊産婦歯科健診
・BCG接種	・母性健康相談
・10カ月児健診	・母親教室
・1歳6カ月児健診	・離乳食ステップ1・2
・3歳児健診	・生活習慣改善相談
・乳幼児の心とことばの相談	・胃がん・大腸がん検診
・チャレンジむし歯ゼロセミナー	・エキノコックス抗体検査
・歯科相談	・B型肝炎検査〔HBV〕
・若者の性の健康相談	・C型肝炎検査〔HCV〕
・女性の健康相談	・エイズ検査〔HIV〕
・妊産婦健康相談	

●父親教室

■内容：ビデオ「お父さんへ～赤ちゃんからのメッセージ」と「妊婦疑似体験」「赤ちゃんの接し方・お風呂の入れ方」の実習

■日時：5月11日(金)午後6時30分～8時30分（受け付けは午後6時から）

■会場：北保健センター

■対象：初めてお父さん・お母さんになる方（妊娠5カ月以上）

■定員・受講料：40組・無料

■申込・詳細：5月1日(火)～9日(水)午前9時～午後5時に健康・子ども課健やか推進係 ☎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との交流もあります。

■日時：5月2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2階集會室

■対象：生後1～3カ月までの初めてののお子さんとお母さん。参加は1回に限ります。

■費用：無料

■申込：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

●胃がん・大腸がん検診

毎月第4金曜日に実施していますが、4月は第4日曜日も検診を実施します。

■日時：①4月22日(日)②27日(金)午前9時～正午（①②とも受け付けは午前10時まで）

■会場：北保健センター

■対象：市内にお住まいで、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1,100円、胃がんのみ700円、大腸がんのみ600円。検診料は当日納めてください。なお、老人保健法の医療を受けることができる方や70歳以上の方、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。

■申込・詳細：①は4月18日(水)②は23日(月)までの午前9時～午後5時に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センターへ（電話可。予約制）。なお、大腸がん検診を希望する方は、検査日の1週間前までに北保健センターで検査セットをお受け取りください。

