

## 北区選挙管理委員会から

### ●期日前投票所をご利用ください

7月29日(日)に第21回参議院議員通常選挙が行われます。これに伴い、**北区民センター（北25西6）1階に期日前投票所を設置**します。

このほかにも下記のとおり、期日前投票所を増設しますので、ご利用ください。各選挙の期日前投票期間など選挙についての詳細は本誌8ページに掲載しています。

■設置日時：7月26日(木)～28日(土)午前10時～午後8時

■設置場所：篠路コミュニティセンター（篠路3-8）

■対象：北区の選挙人名簿に登録されている方



■詳細：北区選挙管理委員会事務局 ☎北区役所内218

## 保健センターから

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センターへ

### ●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検診を行います。

実施日	実施時間	会場
7月21日(土)	午前9時30分～11時	豊明高等養護学校 (西茨戸4-1)
7月26日(木)	午前9時～11時	屯田地区センター (屯田5-6)
	午後1時30分～3時	新琴似北会館 (新琴似11-5)
8月2日(木)	午前9時30分～11時	新川公園会館 (新川西3-6)
	午後1時30分～3時	新光小学校 (新琴似1-12)
8月3日(金)	午前9時～11時	拓北小学校 (あいの里2-1)
	午後1時30分～3時	新琴似緑小学校 (新琴似10-11)
8月6日(月)	午前9時30分～11時	光陽小学校 (新琴似5-11)
	午後1時30分～3時	たいへいみなみ幼稚園 (太平4-3)
8月8日(水)	午前9時～11時	篠路会館 (篠路4-7)
	午前9時30分～11時	新川地区会館 (新川1-4)
	午後2時～3時	幌北会館 (北17西5)
	午後1時30分～3時	札幌創成高等学校 (北29西2)
8月10日(金)	午前9時30分～11時	内外太平会館 (太平10-4)
	午後1時30分～2時30分	市営住宅拓北団地集会所 (拓北5-4)

■申込：年齢を確認できるものをお持ちになり、当日、直接会場へお越しください

### ●胃がん・大腸がん検診(予約制)

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月は下記の日程でも実施します。

■日時：①7月27日(金)②8月4日(土)。時間はいずれも午前9時～正午(受け付けは午前10時まで)

■会場：北保健センター

■対象：区内にお住まいの検診を受ける機会のない40歳以上の方

■申込：①7月23日(月)まで②7月30日(月)まで

■その他：大腸がん検診希望の方は、検査日の1週間前までに北保健センターへ検査セットを取りにお越しください

### ●へるすサポーター研修【全5回】

仲間と楽しく体験学習し、日々の健康づくりを語り合ってみませんか。

実施日	会場
7月23日(月)	きたきた健康!初めの一步 講話「元気度アップ!みんなで健康」・体力測定
7月30日(月)	筋力アップで5歳若返る 実技「ダンベル体操」
8月6日(月)	栄養体験「いつ?何を?どう食べる?」 料理カードを使ったおいしい体験学習
8月27日(月)	楽しく、正しくウォーキング 実技「ウォーキング」
9月3日(月)	継続は力なり 座談会「身近な健康づくりを考えよう!」

■会場：北保健センター・北区民センター

■対象：健康づくりに関心のある方

■定員・受講料：25人・無料

■申込：7月11日(水)～18日(水) (電話申し込み可。先着順)

### ●おやこ料理教室

■日時：①8月1日(水)②8月2日(木)。時間はいずれも午前10時～午後1時

■会場：北区民センター2階料理室

■対象：区内にお住まいの小学生と保護者

■費用：親子1組300円(テキスト代)

■申込：7月11日(水)～20日(金) (電話申し込みのみ。先着順)

### ●父親教室

■日時：8月4日(土)午前10時～正午

■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)

■費用・申込：無料・7月30日(月)～8月3日(金) (電話申し込みのみ。先着順)

### ●今月のおすすめランチ

■期間：7月16日(祝)～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：「暑さのりきるビタミンC660Kcal」(ゴーヤチャンプルホイハン、糸寒天サラダ、中華スープ、ローズヒップゼリー)

■料金：900円(税込)

※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。