

保健センターから



●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が、3月8日(土)にも実施します。
■日時：①2月22日(金)、②3月8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：区内にお住まいで、検診を受ける機会のない40歳以上の方
■費用：胃・大腸がん検診セット1,100円、胃がん検診のみ700円、大腸がん検診のみ600円。
 ※次のいずれかに該当する方は費用が免除されますので、証明できる書類をお持ちください

- 70歳以上の方
- 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
- 生活保護世帯の方
- 65歳以上の方で、介護保険料第1～第3段階に該当する方

■申込：①2月14日(木)まで、②2月28日(木)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
■詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

●ブレママ簡単クッキング

■内容：野菜をたっぷり使った簡単にできるおかずの調理実習
■日時：2月29日(金)午前10時～午後1時
■会場：北区民センター2階料理室
■対象：初めて妊娠した方
■定員・費用：30人・無料
■申込・詳細：2月12日(火)～21日(木)。健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター(電話申し込み可。先着順)

●灯油高騰に伴う対応策事業「食育に関する料理教室」

■内容：知って得するショウガ料理
 ①体の温まる料理法の紹介と試食
 ②食育講座(食べ物クイズ、かるたなど)
■日時：2月22日(金)午前11時～午後3時
■会場：北保健センター2階講堂(北25西6)
■定員：35人
■対象：区内にお住まいの方。ただし、高齢の方、障がいのある方、母子世帯などで市民税非課税世帯、または生活保護世帯の方を優先します。定員を超えた場合は、抽選を行い、結果を全員に通知します
■費用：無料
■申込・詳細：2月15日(金)午後9時までに、市コーポラセンター ☎222-4894

●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：3月5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階集会室
■対象：生後1～3カ月の初めて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

●今月のおすすめランチ



■期間：2月18日(月)～24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：「しっかり食べて寒さに喝644Kcal」(鶏肉と野菜の卵とじ、エビと大根の蒸し物、里芋のヒジキ煮、ご飯、みそ汁、コーヒークーロン茶)
■料金：900円(税込み)
■詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

●国民健康保険料の夜間・休日納付相談

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：2月12日(火)、14日(木)、22日(金)、25日(月)～29日(金)の午後7時30分まで
■休日：2月24日(日)午前10時～午後3時
■受付窓口：北区役所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19年中の収入が分かるもの(給与明細など)、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

国民健康保険情報

●後期高齢者医療制度・国民健康保険の改正に関する説明会

75歳以上の方と一定の障がいのある65歳以上の方は、平成20年度から、新しく創設される「後期高齢者医療制度」に加入することになります。この制度の内容などに関する説明会を行います。

■日時：2月15日(金)午後2時～4時
■会場：北区民センター3階区民ホール(北25西6)
■定員・費用：250人・無料
■申込：当日、直接会場へお越しください
■詳細：保険年金課国保給付係 ☎北区役所内線392

※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。