



子育て情報

子育て講座

11月7日(金) 午前10時～11時30分
篠路コミュニティセンター 《無料》

- 内容 乳幼児のためのいざという時の応急手当ての仕方
- 対象 乳幼児を育てている保護者(受講中はお子さんをお預かりします)
- 定員 先着20人
- 申込・詳細 10月14日(火)午前9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北區役所内線415

あつまれ! 0歳～2歳
児童会館あかちゃんひろば 《無料》

月日	時間	会場
10月12日(日)	午前10時30分～11時30分	幌北児童会館(北17西6) ☎727-6225
10月26日(日)		屯田北児童会館(屯田8-7) ☎788-8122
11月9日(日)		麻生児童会館(北39西5) ☎757-0185

- 内容 ふれあい遊びやボランティアとの語らいなど
- 対象 0～2歳の乳幼児とその保護者
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 各児童会館



国民健康保険情報

国民健康保険料 夜間・休日納付相談

北區役所1階⑩窓口(北玄関(休日夜間通用口))をご利用ください

夜間	10月16日(木)、23日(木)	午後5時15分～7時30分
休日	10月26日(日)	午前10時～午後3時

- 必要書類 国民健康保険料納付通知書、印鑑、現在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(返済の予定表・請求書など)
- 詳細 保険年金課収納一・二係 ☎北區役所内線403



北消防署から

北消防署普通救命講習

11月16日(日) 午前9時30分～午後0時30分
北消防署1階講堂 《無料》

- 内容 心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法、けが人への応急手当てなど
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 10月11日(土)～31日(金)に ☎北消防署



食生活改善普及月間パネル展

10月16日(木)～22日(水) 午前9時～午後5時
北區民センター1階ロビー 《無料》

- 内容 不足しがちなカルシウムをよりよく摂取するためのパネル展示や牛乳・乳製品を使った料理の紹介など
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

げんきアップ教室(全3回)

10月30日(木)、11月7日(金)、12月5日(金) 午前10時～正午
北保健センター・北區民センター 《無料》

月日	内容
10月30日(木)	講話「メタボって何?あなたの体の秘密」 「こうして食べれば、メリハリボディー!」
11月7日(金)	講話「歯っぴい ライフ」 運動「基礎編～めざせ!メリハリボディー!」
12月5日(金)	運動「応用編～しなやか軽やかボディー!」

- 対象・定員 40～64歳の運動に支障のない方・先着30人
- 申込・詳細 10月14日(火)から健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

住民集団健康診査

地区健康相談に代わり、住民集団健康診査が始まりました。

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の国民健康保険に加入の方	有料(詳細は受診券をご覧ください)
	長寿(後期高齢者)医療制度に加入の方	無料
	生活保護世帯で40歳以上の方	無料
胸部X線検査	40歳以上の方	無料(喀痰検査を行った場合は400円)
緊急肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料
健康相談	15～39歳の方	無料

●健診日程

月日	実施時間	会場
10月18日(土)	午前9時30分～11時	豊明高等養護学校(西茨戸4-1)
10月21日(火)	午前9時30分～11時	新川西会館(新川13-16)
	午後1時30分～3時	南新川会館(北25西13)
10月24日(金)	午前9時30分～11時	十軒会館(篠路町上篠路312)
	午後1時30分～3時	横新道会館(篠路2-6)
10月30日(木)	午前9時30分～11時	プラザ新琴似(新琴似7-4)
	午後1時30分～3時	屯田二番通東会館(屯田5-2)
10月31日(金)	午前9時30分～11時	新琴似双葉福祉会館(新琴似9-14)
	午後1時30分～3時	拓北会館(あいの里4-6)

- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます
- 胸部X線検査を希望する方は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください
- 健康診査受診時には、受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給者証)を必ず持参してください
- その他の検査・健康相談は、受診券は不要です。氏名、年齢、住所が確認できるものを持参してください
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター