

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

11月13日(木) 午前11時15分～(限定30食)
北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

●メニュー 山菜ご飯、うしお汁、揚げ出し豆腐、カボチャ甘煮(野菜使用量165g、エネルギー717Kcal)

◎おすすめランチ

11月17日(月)～23日(祝) 午前11時～午後2時
札幌サンプラザレストラン(北24西5)《900円(税込み)》

●メニュー 「街を色づいた木々の葉で飾る」野菜麻婆、タラの蒸し物サラダ、ご飯、スープ、コーヒークーロン茶(エネルギー724Kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**



国民健康保険情報

国民健康保険料 夜間・休日納付相談

北区役所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	11月21日(金)、25日(火)、27日(木)、28日(金)、12月4日(木)	午後5時15分～7時30分
休日	11月30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 **北区役所内線403**



北消防署から

北消防署普通救命講習

12月21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 11月11日(火)～12月12日(金)に **北消防署**



北保健センターから

胃がん・大腸がん検診(予約制)

①11月28日(金) ②12月7日(日) 午前9時～正午
北保健センター〔受け付けは①②とも午前10時まで〕
《胃がん700円/大腸がん400円》両方の受診可

●対象・定員 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・各先着60人

●70歳以上の方、65～69歳で長寿(後期高齢者)医療制度に加入の方、生活保護世帯の方、市・道民税非課税世帯に属する方は費用が免除されますので、保険証や生活保護受給者証、課税証明書などの証明できる書類をお持ちください

●検査日の1週間前までに、北保健センターに検査セットを取りにお越しください

●申込・詳細 ①11月20日(木)まで②27日(木)までに健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**

北区民健康づくり講演会

11月28日(金) 午後2時～3時30分
北保健センター2階講堂《無料》



●テーマ 高齢者に多い白内障・緑内障

●講師 笹本洋一氏(ささもとやういち) 眼科クリニック理事長

●申込 当日、直接会場へ

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**

赤ちゃんといっしょ

12月3日(水) 午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)
北区民センター3階児童室《無料》

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。

●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)

●申込 当日、直接会場へ

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**



プレママ簡単クッキング

11月28日(金) 午前10時～午後0時30分
北区民センター2階料理室《無料》

●内容 妊娠期に必要な栄養素を多く含む食品を使った、簡単に作れるおかずの調理実習

●対象 初めてのお子さんを妊娠している方(夫婦での参加も可)

●定員 先着20人

●申込・詳細 11月11日(火)～21日(金)に健康・子ども課健やか推進係 **北保健センター**