

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

7月22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 夏野菜カレー、盛り合わせサラダ、果物(野菜使用量243g、エネルギー636Kcal)

◎おすすめランチ

7月12日(月)～18日(日) 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 マーボー春雨会飯^{ホイル}、エビの甘酢、スープ、マンゴープリン、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量133g、エネルギー738Kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

父親教室

8月7日(土) 午前10時～正午
北保健センター2階講堂《無料》

- 内容 赤ちゃんの入浴・着替え体験や妊婦疑似体験
- 対象・定員 初めてお父さん・お母さんになる方・先着40組
- 申込・詳細 7月28日(水)～8月4日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北消防署から

北消防署普通救命講習

8月15日(日) 午前9時30分～午後0時30分
北消防署1階講堂(北24西8)《無料》

- 内容 心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法など
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 7月11日(日)～8月5日(木)に ☎北消防署

建設局河川管理課から

篠路川クリーンアップ作戦

8月1日(日) 午前10時～正午
東茨戸橋(山口茨戸連絡線道路橋)《無料》

河川敷を散策しながら、ごみ拾いや草刈りをします。

- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 建設局河川管理課 ☎818-3415



北保健センターから

北区食育展～野菜を食べよう！～

7月29日(木)、30日(金) 午後1時～9時
札幌サンプラザふれあい広場(北24西5)《無料》

- 内容 野菜に関するパネル展示や野菜計量コーナー等。ノースロード24フェスタと同時開催
- 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



住民集団健康診査

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の札幌市国民健康保険に加入の方	受診券に記載の自己負担額
	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	
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証明書、支援給付世帯の方は本人確認証)を必ず持参してください
- 健康診査以外の検診は、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
- 当日、直接会場へお越しください

月日	実施時間	会場
7月13日(火)	午前9時～11時	麻生地区会館(北39西5)
	午後1時30分～3時	篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)
7月27日(火)	午後1時30分～3時	新川地区会館(新川1-4)
7月28日(水)	午前9時30分～11時	
8月5日(木)	午前9時30分～11時	拓北小学校(あいの里2-1)
	午後1時30分～3時	新光小学校(新琴似1-12)
8月6日(金)	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)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

広告

区役所からのお知らせ

北保健センターから

子育て情報

国民健康保険情報

税の情報

土木センターから

北消防署

社会福祉協議会から

その他の

区内各施設の講座など