

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

月日	時間	メニュー
8月12日(木)	午前11時15分～ (各限定30食)	エビとイカの辛みいため、レタスのおかかサラダ、ご飯、野菜たっぷりみそ汁(野菜使用量155g、エネルギー603Kcal)
8月26日(木)		豆腐ハンバーグ、トマトサラダ、ご飯、みそ汁(野菜使用量178g、エネルギー658Kcal)

◎おすすめランチ

8月23日(月)～29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 サバのおろし煮、白あえ、サラダ、ご飯、みそ汁、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量131g、エネルギー700Kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



北区社会福祉協議会から

2+9+4で綴る合言葉募集

誰もが住みよい、お互いに支え合う「人にやさしい福祉のまちづくり」に対する理解を多くの方に深めていただくため「福祉(2+9+4)で綴る合言葉」を募集します。

●募集作品 2+9+4=15文字以内の福祉に関する合言葉

●応募・詳細 9月30日(木)までに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、北区社会福祉協議会まで郵送または持参。入賞作品には図書カード贈呈 ☎北区社会福祉協議会



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

休日	8月29日(日)	午前10時～午後3時
夜間	8月30日(月)、31日(火)	午後5時15分～7時30分

●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404



経済局経済企画課から

修繕・リフォームを安心して頼むためのセミナー

8月29日(日) 午後1時～3時30分

エルプラザ4階大研修室(北8西3)《無料》

●内容 家屋の修繕・建て替えなどの仕組みについて

●対象・定員 北、西、手稲区にお住まいの方・80人

●申込・詳細 8月23日(月)までに ☎市コールセンター(本誌1ページ)(多数時抽選。落選時のみ8月25日(水)までに連絡)



北保健センターから

プレママ簡単クッキング

8月27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の話や毎日の食事作りに関係する簡単調理のこつ、簡単なおかずの調理実習など

●対象・定員 初めてのお子さんを妊娠している方・先着24人

●申込・詳細 8月11日(水)～20日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

5杯食べよう!野菜クッキング

8月31日(火) 午前10時～午後1時

北区民センター2階料理室《無料》

●内容 健康づくりのための野菜のお話とプロから学ぶおいしい野菜料理の実習

●講師 岡田公一氏・大勝省吾氏(札幌サンプラザ調理師)

●定員 先着24人

●申込・詳細 8月11日(水)～23日(月)に健康・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	
	支援給付世帯で40歳以上の方	
肺がん検診	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書)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
8月17日(火)	午前9時～11時	拓北ひまわり会館(拓北7-3)
	午後1時30分～3時	内外太平会館(太平10-4)
8月27日(金)	午前9時30分～正午	屯田地区センター(屯田5-6)
	午後1時30分～2時30分	
9月1日(水)	午前10時～11時	新川公園会館(新川西3-6)
	午後1時30分～2時30分	幌北会館(北17西5)
9月2日(木)	午前9時30分～11時	新琴似南会館(新琴似2-2)
	午後1時30分～3時	北陽小学校(北31西9)
9月3日(金)	午前9時30分～11時	新琴似北会館(新琴似11-5)
	午後1時30分～3時	新陽会館(北26西15)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター