

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11日(木)	午前11時15分～ (限定各30食)	豆腐ハンバーグ、トマトサラダ、ご飯、みそ汁（野菜使用量154g、エネルギー605Kcal）
8月25日(木)		エビとイカの辛味炒め、レタスののりサラダ、ご飯、野菜たっぷりみそ汁（野菜使用量135g、エネルギー603Kcal）

◎おすすめランチ

8月22日(月)～28日(日) 午前11時～午後2時

札幌サンブラザレストラン（北24西5）《900円（税込み）》

8月は野菜摂取強化月間です。「シェフ直伝！食育レシピ」を札幌サンブラザ、北保健センターなどで配布します。

●メニュー サバの空揚げ黒酢あんかけ、トマトと水菜のしらすあえ、根菜の炒め煮、ご飯、みそ汁、コーヒークーロン茶（野菜使用量144g、エネルギー595Kcal）

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



子育て情報

児童会館あかちゃんひろば《無料》

月日	時間	対象	会場
8月20日(土)	午前10時～11時30分	0～2歳	太平児童会館 (太平8-7) ☎771-6324
8月28日(日)		0～1歳	新川児童会館 (新川4-11) ☎764-3664

- 内容 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど
- 対象 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

子育て講座（テーマ）

9月2日(金) 午前10時～11時30分
篠路コミュニティセンター（篠路3-8）《無料》※託児あり

- 内容 知ってよかった!!～小児科^{ドクター}Dr.からのアドバイス
- 対象・定員 乳幼児を育てている家庭・先着20人
- ※子育て講座（テーマ）は、1家庭につき年度1回のみ受講可
- 申込・詳細 8月16日(火)午前9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415

赤ちゃんといっしょ

9月7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階講義室《無料》

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てに関わる心配、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。

- 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

ボランティア講習会「にこにこ子育て応援隊」募集

9月27日(火)、29日(木) 午前10時～正午
北保健センター2階講堂《無料》

講習会終了後、子育てサロン体験があります。

地域で子育て家庭を見守るボランティア活動を始めてみませんか。

- 対象 子育てボランティア活動に関心のある方
- 定員 先着15人
- 申込・詳細 8月23日(火)午前9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415



北保健センターから

プレママ簡単クッキング

8月26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の話と簡単なおかずの調理実習。毎日の食事作りに役立つ簡単調理のこつなどを紹介。
- 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24人
- 申込・詳細 8月11日(木)～19日(金)に健康・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2回》9月22日(木)、30日(金) 午前10時～正午

北保健センター2階講堂《無料》

9月22日(木)	講話「健康の秘訣～ワン・ツー・スリー」 運動「歩くスタイルの磨き方」 体力測定「さあみんなで体チェック！」
9月30日(金)	講話「こうして食べればメリハリボディ！」 講話「歯っぴいライフ」 運動「めざせ！メリハリボディ！」

- 対象 区内にお住まいの40～64歳で、運動に支障のない方
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 8月15日(月)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

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	
肺がん検診	40歳以上の方	無料（ ^{かくたん} 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19日(金)	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26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	
8月31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～3時	幌北会館（北17西5）
9月1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9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