

胃がん・大腸がん検診（予約制）

①4月27日(金) ②5月13日(日) 午前9時～10時
 ※毎月第4金曜日に実施しています(ただし11・12月は第3金曜日)
 北保健センター

《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・先着60人
- 70歳以上の方、65～69歳で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証明書、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 4月11日(水)から①4月20日(金)まで②5月2日(水)までに健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



子育て情報

あつまれ! 0～1歳

児童会館あかちゃんひろば 《無料》

月日	時間	対象	会場
4月22日(日)	午前10時～11時30分	0～1歳	エルムの森児童会館 (北27西12) ☎737-3974

- 内容 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、ボランティアとの語らいなど
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 会場の児童会館



赤ちゃんといっしょ

5月2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



北保健センターから

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
4月12日(木)	午前11時15分～ (限定各30食)	ホタテとチンゲン菜のうま煮、ごまみそポテト、ハムとキノコの中華スープ、果物、ご飯(野菜使用量145g、エネルギー601Kcal)
4月26日(木)		牛肉と小松菜のオイスターソース炒め、長イモの梅あえ、カブの甘酢漬、ご飯、みそ汁(野菜使用量160g、エネルギー608Kcal)
5月10日(木)		道産子フライ、ウドのごまあえ、果物、ご飯、みそ汁(野菜使用量155g、エネルギー659Kcal)

◎おすすめランチ

4月16日(月)～22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 豚肉とフキの炒めもの、豆腐の蒸し物桜エビあん、カツオたたきサラダ、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量140g、エネルギー688Kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

ポリオ(小児まひ)ワクチンの服用 《無料》

本誌24ページも併せてご覧ください

月日	受付時間	会場
5月11日(金)	午後1時30分～2時30分	北区民センター
5月17日(木)		北区民センター
5月18日(金)	午後2時～3時	拓北・あいの里地区センター
5月21日(月)	午前9時30分～10時30分	北区民センター
5月25日(金)	午後2時～3時	篠路コミュニティセンター
5月28日(月)	午前9時30分～10時30分	北区民センター

- 1歳を過ぎたお子さんは、ポリオよりもMRワクチン第1期を優先して接種してください
- 各会場とも駐車場が狭いので、公共交通機関をご利用ください
- 詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎北保健センター

父親教室

5月18日(金) 午後6時30分～8時30分(受付は午後6時から)
 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 5月7日(月)～16日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

広告