

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

5月24日(木) 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 たけのこご飯、玉ねぎとがんもどきの煮物、きゅうりの酢の物、すまし汁(野菜使用量180g、エネルギー652Kcal)

◎おすすめランチ

5月14日(月)～20日(日) 11時～14時

札幌サンブラザレストラン(北24西5)《900円(税込み)》

●メニュー マスのネギみそ焼き、蒸し鶏と野菜のからしごまあえ、高野豆腐の五目煮、ご飯、みそ汁、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量123.5g、エネルギー646Kcal)

■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

5月25日(金) 10時～12時30分(延長の場合あり)

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や毎日の食事作りに役立つ簡単調理のこつ、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迎える妊婦(妊娠5～8カ月までの方)・先着24人

●持ち物 エプロン・頭を覆うもの・手ぬぐいタオル

●申込・詳細 5月11日(金)～18日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

ばんきアップ教室

《全3回》6月14日(木)、22日(金)、29日(金) 10時～12時

北保健センター2階講堂《無料》

6月14日(木)	講話「健康の秘訣 ^{ひけつ} ～ワン・ツー・スリー」 講話「こうして食べればメリハリボディ!」 運動体験「歩くスタイルの磨き方」
6月22日(金)	講話「歯 ^は っぴいライフ」 運動体験「めざせ! メリハリボディ!」
6月29日(金)	運動体験「ノルディックウォーキングを体験しよう!」

●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 5月11日(金)～6月13日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



北都市税事務所から

市税 夜間納税相談

5月17日(木)、24日(木)、31日(木)、6月7日(木) 17時15分～20時
中央区北4西5 アスティ45 9階

毎週木曜日(祝日を除く)に、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

■詳細 北都市税事務所納税課納税係 ☎207-3913

広告



北保健センターから

禁煙週間パネル展

5月31日(木)～6月6日(水) 8時45分～17時15分(初日は13時～)

北区民センター1階ロビー《無料》

●内容 喫煙が及ぼす健康被害について、パネル、ポスター、展示でわかりやすくお伝えします

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北区食生活改善推進員養成講座

《全6回》6月4日(月)～7月2日(月)

北保健センター2階講堂ほか《教材費1155円》

月 曜	6月4日、11日、18日、25日、7月2日	13時15分～16時15分
金 曜	6月22日	9時30分～13時30分

健康維持と生活習慣病を予防する食生活などの知識を地域で広め、食育を進めるボランティアを養成する講座です。

●対象・定員 区内にお住まいの方・先着30人

●申込・詳細 5月11日(金)～25日(金)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 ^{かくたん} 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
5月23日(水)	9時30分～11時	篠路西部会館(篠路3-2)
	13時30分～15時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター