

## 若者向け料理教室の参加者募集!

自分で簡単な料理を作りたい方、同世代と一緒に料理にチャレンジしてみたい方、ぜひご参加ください!  
タコライス、カボチャと大豆のサラダ、ラッシーを作ります。

**と き** 7月31日(金) 18時30分～20時30分  
**と ころ** 北区民センター2階料理室(北25西6)  
**対象・定員** 北区にお住まいまたは通勤・通学する15～29歳の方(中学生を除く)。先着24人  
**申 込** 7月13日(月)～21日(火)12時までに、地域保健一係へ電話または上記コードのホームページから。  
健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181



## こそだてインフォメーション「ほっぴい★らんど」をご利用ください!

●保育士が常駐し、子育てに関する相談や情報提供を行っています(電話相談可)。  
●壁遊具などがあり、親子で遊ぶことができます。  
●絵本や育児書の閲覧ができ、貸出も行っています。  
●ファミリー・サポート・センター事業等の事前登録説明会を実施しています。  
**と き** 月曜日～金曜日(祝休日を除く) 8時45分～17時15分  
**と ころ** 北保健センター1階(北25西6)  
健康・子ども課子育て支援担当係 TEL 757-2566



## もっと野菜を食べよう! ヘルシーサマーフェスタ(食育展)

手のひらで野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」や「肌水分量チェック」のほか、おすすめ野菜料理レシピの配布、野菜クイズや輪投げにも挑戦できます。

**と き** 7月22日(水)、23日(木)13時～16時  
**と ころ** 札幌サンプラザ1階カフェコーナー(北24西5)



各日、先着50人に  
カレー用野菜セットを  
プレゼント!



詳しくは、ホームページにて▷

健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

## アプリでほっぴいウォーキング+1000

地域コミュニティアプリ「ピアッザ」を利用し、期間中に3日以上、1日8,000歩を達成された方の中から**抽選で20人にお米券2,200円分**が当たります!  
応募方法などは、右記コードのホームページをご確認ください。  
**期 間** 7月20日(月・祝)～7月26日(日)  
**対 象** 北区にお住まいまたは通勤・通学する18歳以上の方  
健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181



## 住民集団健康診査

申込不要

と き	と ころ
7月26日(日) 9時30分～11時	篠路コミュニティセンター(篠路3-8)
7月28日(火) 9時30分～11時	札幌創成高等学校(北29西2)
7月29日(水) 9時～11時 13時30分～15時	麻生地区会館(北39西5)
7月31日(金) 9時30分～11時	拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
8月7日(金)	9時～11時 十軒会館(篠路町上篠路312)
	13時30分～15時 新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳で札幌市国民健康保険に加入の方、協会けんぽにご加入の被扶養者	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	
	中国残留邦人等支援給付世帯で40歳以上の方	
肺がん検診	40歳以上の方	無料※
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

※医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円です。  
▷健康診査は、ご自宅に郵送される受診券、マイナ保険証または資格確認書を、生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、中国残留邦人等支援給付世帯の方は本人確認証をお持ちください。  
▷肺がん検診と肝炎ウイルス検査は、受診券は不要です。氏名・年齢・住所が確認できるものをお持ちください。  
健康・子ども課地域保健一・二係 TEL 757-1181

## 北区はつらつサポーター育成講座

介護予防センターが実施する体力測定会のサポーターを養成する講座です。介護予防やボランティア活動に関心がある方は、ぜひご参加ください。

と き	と ころ
9月7日(月)	かおろじ 覚王寺(麻生町5)
9月14日(月)	
9月28日(月)	

**対 象** 北区にお住まいのおおむね65歳以上の方で、全日程ご参加いただける方。  
**定 員** 先着20人。  
**申 込** 7月13日(月)～8月31日(月)12時までに介護予防センター新道南へ電話。

介護予防センター新道南 TEL 707-4129  
健康・子ども課地域保健一係 TEL 757-1181

## 情報プラザ

7月11日(土)～8月10日(月)

費用の記載がないイベントは参加費無料です。



## 「北区二十歳を祝う会」 二十歳運営スタッフ募集

令和9年1月に開催する「北区二十歳を祝う会」を自分たちで企画・運営してみませんか?10月～12月に行う数回の打ち合わせのほか、当日はスタッフとして参加いただけます。

**対 象** 北区にお住まいで、平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方。

**定 員** 6人程度。応募多数時抽選。

**申 込** 8月28日(金)までに地域活動担当係へ電話または右記コードのホームページからEメールにて(Eメールの場合は、二十歳運営スタッフ希望であること、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入)。

昨年度の活動の様子



地域振興課地域活動担当係 TEL 757-2407  
Eメール kita.hatachi@city.sapporo.jp

## 胃がん・大腸がん・肺がん検診【3種類同時可】

**と き** 7月24日(金)9時～11時  
**と ころ** 北保健センター1階(北25西6)

種類	対象	定員	料金
胃がん(バリウム)	50歳以上で偶数歳の方※1	先着25人	1,300円
大腸がん(検便)	40歳以上の方	先着40人	400円
肺がん(胸部エックス線)		なし	無料※2

※1 50歳以上で奇数歳の方は、直前の偶数歳のときに札幌市胃がん検診を受診していなければ対象です。  
※2 医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円です。

料金減免の対象となる方	必要書類
70歳以上の方	生年月日が確認できる本人確認書類
65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方	マイナ保険証または資格確認書など
生活保護世帯の方	生活保護受給証明書
市・道民税非課税世帯の方	課税証明書
中国残留邦人等支援給付世帯の方	本人確認証

**申 込** 7月16日(木)までに、地域保健一・二係へ電話またはファクス(希望する検診の種類・日付、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入)。肺がん検診のみの場合は申込不要。

健康・子ども課地域保健一・二係 TEL 757-1181 FAX 757-1187

北区で唯一の市立幼稚園 **はくよう**

## 札幌市立白楊幼稚園に遊びにきませんか?

在園児でなくても参加できます!

### ポロップひろば

就学前のお子さんとその保護者を対象とした子育て広場です。園庭や園舎で遊ぶことができます。

**と き** 月1回程度、1時間30分  
**次回は、8月4日(火)10時～11時30分(予約不要)**

※イベントにより、事前予約が必要な場合があります。詳細は、右記コードのホームページをご確認ください。

**はくようちゃんクラブ** 事前登録必要

幼稚園の生活や遊びを体験する未就園児親子クラスです。先生や在園児と関わりながら、少人数でゆったりと幼稚園の遊びを経験することができます。

**対象・定員** 令和5年4月2日～令和7年4月1日生まれの子どもと保護者。先着20組程度

**登 録** 白楊幼稚園へ電話または下記コードのホームページ内、申込フォームから。

札幌市立白楊幼稚園  
TEL 736-0764  
北 24 条西 7 丁目  
地下鉄南北線北24条駅  
1番出口から徒歩8分

水遊びや運動会ごっこ、やきいも会などイベントが盛りだくさん!

広告