

③ 北区食改善展

推定野菜摂取量測定(ベジチェック)や北区産野菜の展示、減塩や野菜のパネル展示を楽しめるほか、レシピを学んだり、健康的な食事の試食もできます。

と き 9月30日(火)11時～15時30分
10月1日(水)10時30分～15時
と ころ 北区民センター1階(北25西6)



④ ぽっぴいウォーキング会

秋の景観を楽しみながら北区のウォーキングコースを歩くイベントです。※小雨決行・荒天中止



④A 百合が原公園を歩こう！リフレッシュ風景コース(約5キロ)

と き 10月10日(金)14時～16時
集合場所 百合が原公園リートレイン駅舎横(百合が原公園210)

④B 北大を歩こう！ウォーキング基礎コース(約2キロ)

と き 10月17日(金)10時～12時
集合場所 鉄西会館2階集会室(北10西4)
※歩き方講座あり

④C 北大を歩こう！リフレッシュ風景コース(約5キロ)

と き 10月24日(金)10時～12時
集合場所 鉄西会館2階集会室(北10西4)

対 象 北区にお住まいの方
定 員 各コース先着20人
※申込は一人につきA～Cのいずれか1コースのみ。複数コースの参加不可。
持ち物 飲み物、雨具、帽子などウォーキングに必要なもの(ノルディックポールの使用不可)
申 込 9月18日(木)8時～25日(木)に札幌市コールセンター(TEL222-4894)に電話

以上①～④について
健康・子ども課健やか推進係 TEL 757-1181 FAX 757-1187

パパママのための子育て ハンドブックin北区 ができました！

妊娠期から就学前までの子育てに役立つ情報を集約した冊子になっています。ぜひ活用ください！



HPでも公開中▶



- 【配布場所】**
- ・こそだてインフォメーション(北保健センター1階)
 - ・北区民センター
 - ・北区役所1階パンフレットコーナー
 - ・北区内各子育てサロン
 - ・北区内まちづくりセンター
 - ・北区内児童会館

健康・子ども課子育て支援担当係 TEL 757-2566

保健センターからのお知らせ

① 住民集団健康診査

申込不要

	と き	と ころ
9月12日(金)	9時～11時	拓北ひまわり会館(拓北7-3)
	13時30分～15時	内外太平会館(太平10-4)
9月17日(水)	9時30分～11時	新川公園会館(新川西3-6)
	13時30分～15時	新琴似西会館(新琴似3-8)

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	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※
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とマイナ保険証など(資格確認証、健康保険証(有効期限内))、生活保護世帯健康診査受診券、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。

② 胃がん・大腸がん・肺がん検診(3種類同時可)

と き ①9月26日(金)9時～11時
②10月5日(日)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	費 用
胃がん(バリウム)	50歳以上で偶数歳の方※1	先着25人	1,100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。
▷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・道民税非課税世帯の方、支援給付世帯の方は費用が免除されます。マイナ保険証など(資格確認証、健康保険証(有効期限内))、生活保護受給証明書、課税証明書、本人確認証などの証明できる書類をお持ちください。

申 込 ①9月18日(木)、②9月25日(木)までに、健やか推進係へ電話またはファクス(住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望する検診の種類・日付を記入)。肺がん検診のみの場合は申込不要。

拓北・あいの里地区センターの一時休館

拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)は、エアコン更新工事に伴い休館し、貸室および図書室の利用を停止します。

休館期間 10月1日(水)～11月9日(日)
なお、地区センター事務室のみ開室し、貸室の予約や講座の受付を行います。また、地区センター内の拓北・あいの里まちづくりセンターは、通常通り開室しています。

地域振興課地域活動担当係 TEL 757-2407
拓北・あいの里地区センター TEL 778-8000
拓北・あいの里まちづくりセンター TEL 778-2355

北区役所駐車場補修工事のお知らせ

北区役所南側駐車場(下記図■)の全面補修工事を実施します。工事開始日などの詳細については、決まり次第、北区役所ホームページにてお知らせします。なお、開庁時間中は通常どおり駐車できる予定ですが、状況により利用制限を設ける場合があります。

予定期間 9月～10月ごろ(2～3週間程度)
工事時間 平日の区役所閉庁後(19時～翌2時ごろを予定)



▲お知らせHP

総務企画課庶務係 TEL 757-2403



9・10月は行政相談月間！

行政についてのお困りごとはありませんか？

行政相談マスコット キクーン

総務省から委嘱を受けた民間の行政相談委員が、行政(国やその関係機関など)に関する苦情、意見、要望を受け付けます。

■相談窓口は定期的に開設しています(予約不要)
第1・3木曜日13時～16時
北区役所1階⑩番窓口(北24西6)

【問い合わせ】総務企画課広聴係 TEL 757-2503

第2回 みんなで楽しく北区ポッチャ大会(体験会)

ポッチャは、年齢・性別・障がいのあるなしに関わらず、全ての人が一緒に競い合えるスポーツです。初心者の方や家族での参加大歓迎！みんなでポッチャを楽しもう！

と き 10月19日(日)12時50分～16時
と ころ 北区体育館(新琴似8-2)

対 象 小学生以上で3～6人のチーム(メンバーの1人以上は北区在住または北区に通勤、通学していること)

定 員 16チーム(多数時抽選)

申 込 9月16日(火)～10月3日(金)にホームページ(右記コード)から申込フォームにて。または申込書(ホームページからダウンロード可)を持参、郵送、ファクス、もしくは下記アドレスまでEメールにて。

問い合わせ 地域振興課地域活動担当係 TEL 757-2407 FAX 747-5898
〒001-8612 北24西6 ✉kita.sports@city.sapporo.jp



広告