

#### ④ 北保健センター6月のおすすめランチ

と き 6月15日(月)～19日(金)11時～14時  
 ところ 札幌サンプラザレストラン(北24西5)  
 メニュー 赤魚のみそマヨネーズ焼き、高野豆腐の卵とじ、蒸し鶏のサラダ、ご飯、吸物【エネルギー507kcal、野菜使用量137g】  
 料 金 1,200円(税込み)

#### ⑤ 住民集団健康診査

申込不要

| と き                                 | ところ   |
|-------------------------------------|---|
| 6月15日(月)<br>9時30分～11時<br>13時30分～15時 | プラザ新琴似<br>(新琴似7-4)  |
| 7月3日(金)                             | 9時30分～11時<br>第四太平会館<br>(太平9-7)                            |
|                                     | 13時30分～14時30分<br>拓北会館<br>(あいの里4-6)                        |
| 7月7日(火)                             | 9時30分～11時<br>屯田二番通東会館<br>(屯田5-2)                          |
|                                     | 13時30分～15時<br>篠路こまどり会館<br>(篠路7-4)                         |
| 7月10日(金)                            | 9時30分～11時<br>13時30分～15時<br>拓北・あいの里<br>地区センター<br>(あいの里1-6) |

| 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               | 無料           |
| 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。

#### 以下②～⑥について

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

#### ② 胃がん・大腸がん・肺がん検診(3種類同時可)

と き 6月26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<br>(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<br>(検便)     | 40歳以上の方       | 先着40人 | 400円   |
| 肺がん<br>(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 6月18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。

#### ③ ノルディックウォーキング講座

ポールを使って歩く「ノルディックウォーキング」を体験し、一緒に健康づくり活動を行う仲間を作るきっかけにさせていただきます。本講座は「札幌健康アプリ"アルカサル"」のポイント付与対象イベントです。

と き 6月26日(金)14時～16時(受付13時45分)  
 ところ 北区民センター3階区民ホール(北25西6)  
 基本動作を学んだ後は周辺を約2km歩きます。

定員 先着20人  
 申込 6月12日(金)～19日(金)に地域保健一・二係へ電話。  
 持ち物等 飲み物、タオル、歩きやすい服装と靴。両手が使えるように、リュックなどでお越しください。ポールは貸し出します。



#### 北大魅力探検隊 ～北大生と夢のロードマップを作ろう～

中学生を対象に、YOSAKOIソーランサークル「北海道大学"縁"」の学生による北海道大学キャンパスツアーと、将来のロードマップを作成するイベントを開催します。自身の将来に対する視野を広げ、勉強する理由を見つけるきっかけをつくります。

と き 7月12日(日)13時～17時【雨天決行】  
 ところ 北海道大学(北8西5)  
 対象・定員 北区にお住まいの中学生15人  
 多数時抽選。保護者の同伴可。  
 申込 6月11日(木)～6月24日(水)に  
 右記コードから。



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.katsudou@city.sapporo.jp

#### 第14回ほっかいもっかい杯 スポGOMI大会in札幌

「スポーツで街をキレイにする!」がテーマのスポGOMIは、ごみ拾いに「スポーツ」のエッセンスを加え、今までの社会奉仕活動を「競技」へと変換させた日本発祥の全く新しいスポーツです。決められたエリアで制限時間内に、チーム対抗でごみを拾い、ごみの量と質でポイントを競います。参加者全員に参加賞、入賞者には賞品が当たります!

と き 9月5日(土)10時～14時【雨天決行】  
 ところ 北区役所正面駐車場(北24西6)  
 対象 1チーム5人以下の編成。安全上、10歳以下のみのチームは不可(要保護者同伴)。  
 定員 先着50チーム  
 申込 6月11日(木)～7月10日(金)に右記コードから。



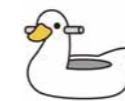
NPO法人北海道スポーツGOMI拾い連盟 TEL 0120-84-4682  
 地域振興課地域活動担当係 TEL 757-2407

#### 保健センターからのお知らせ

##### ① 子育て講座「トイレトレーニング」

トイレトレーニングを始める目安や進め方について保育士がお話しします。

と き 7月6日(月)10時30分～11時15分  
 ところ 北区保育・子育て支援センター(ちあふる・きた)(北25西3)  
 定員 先着8組程度  
 対象 就学前の子どもと保護者、これから親になる方  
 申込 6月22日(月)9時～7月3日(金)17時に、子育て支援担当係へ電話またはファクス(講座名、保護者と子どもの氏名(ふりがな)、子どもの月齢、電話番号を記入)



健康・子ども課子育て支援担当係 TEL 757-2566  
 FAX 756-0874



#### 6月30日(火)は個人市民税第1期の納期限です

納税通知書は6月11日(木)以降、順次発送します。病気、災害などのご事情により納期限までに納付できない場合はご相談ください。毎週木曜日(祝休日を除く)は20時まで夜間納税相談を行っています。

北部市税事務所納税課納税係 TEL 207-3913  
 (中央区北4西5 アスティ45 9階)

#### 北区少年少女スポーツ大会 ～バスケットボール・バドミントン教室～

レバンガ北海道によるバスケットボール、北海道コンサドーレ札幌バドミントンチームによるバドミントンの無料体験教室です。各チームの選手がやってくる!

と き 7月26日(日)  
 ところ 北区体育館(新琴似8-2)



| 種類           | 対象           | 実施時間                            | 定員  |
|--------------|--------------|---------------------------------|-----|
| バスケットボール     | 小学1～3年生(初心者) | 9時10分～11時10分<br>(受付8時45分～9時)    | 40人 |
|              | 小学4～6年生(初心者) |                                 | 40人 |
|              | 小学4～6年生(経験者) | 12時30分～15時<br>(受付12時5分～12時20分)  | 60人 |
| バドミントン(経験不問) | 小学1～3年生      | 9時40分～11時40分<br>(受付9時15分～9時30分) | 30人 |
|              | 小学4～6年生      | 13時～15時<br>(受付12時35分～12時50分)    | 30人 |

▷北区にお住まいまたは北区の学校に通う小学生が対象です。個人またはグループでコースを選んでお申し込みください。申込多数時は抽選です。

▷持ち物や最新情報、その他の注意事項は右記コードから北区ホームページをご覧ください。



申込 6月15日(月)～7月3日(金)に上記ホームページから。または申込用紙を持参、郵送(必着)、ファクス、Eメールのいずれかにて地域活動担当係へ。申込用紙は上記ホームページからダウンロード、または地域振興課で配布します。

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