

北保健センター

◆両親教室

内容 沐浴実習、妊婦疑似体験、出生に伴う諸手続きなど
日時 5月14日(金)午後6時30分～8時30分(受け付けは午後6時から)

会場 北保健センター
対象 初めてお父さん・お母さんになる方

定員・受講料 35組・無料

申込・詳細 5月11日(火)～13日(木)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。

◆プレママ簡単クッキング

内容 簡単にできるおかずの調理実習
日時 5月27日(木)午前10時～午後1時

会場 北区民センター料理室
対象 初めてのお子さんを妊娠している方

定員・受講料 30人・無料

申込・詳細 5月11日(火)～20日(木)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。

◆ヘルスアップ教室

内容 講話と体験「知って得!かくれ肥満チェック」内臓脂肪をはかるう」
日時 5月28日(金)午後1時30分～3時30分

会場 北保健センター講堂
対象 区内にお住まいの40歳以上の方

定員・受講料 30人・無料

申込・詳細 5月11日(火)～27日(木)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話のみ)。

※ヘルスアップ教室は11月まで、毎月開催します。

◆食生活改善推進員養成講座

健康の保持増進や生活習慣病予防のための食生活の知識を学び、地域で普及活動を行う食生活改善ボランティアを養成する講座を開催します。
日程 6月7日(月)～7月16日(金)(全11回)

会場 北区民センターなど
対象 区内にお住まいの方

定員 20人

受講料 無料。なお、教材費千800円が必要です。

申込・詳細 5月11日(火)午前9時から地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。

◆地区健康相談(下表)

内容 胸部エックス線撮影、尿検査、血圧測定のほか、40歳以上の方には血液検査(コレステロール・肝機能・血糖値など)。医師が必要と認められた場合は、心電図検査(800円)を行う場合があります。また、

40～70歳の5年刻みの年齢の方には、希望によりB・C型肝炎ウイルス検査(100円から)も受けられます。

なお、老人保健法の医療を受けることができる方や市民税非課税世帯の方などは無料となります。当日、証明できるものをお持ちください。

対象 市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方

費用 無料

申込 当日、直接会場へお越しください。

詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

●地区健康相談の日時・会場

日	時	会場
5月	14日(金) 午前9時30分～11時	麻生総合センター(北39西5)
	午後1時30分～3時	篠路西部会館(篠路3-2)
26日(水)	午後1時30分～3時	幌北会館(北17西5)
6月	1日(火) 午後1時30分～3時	札幌創成高等学校(北29西2)
	2日(水) 午後1時30分～3時	新琴似南会館(新琴似2-2)
	5日(土) 午前9時30分～11時	拓北団地自治会集会室(拓北5-4)

◆「たばこをやめる!」と決めた方へ

禁煙を無理なく行う方法を個別にアドバイスします。

会場 北保健センター

対象 区内にお住まいの禁煙を希望する方で、3カ月間に2回程度来所できる方

定員・受講料 15人・無料

申込・詳細 5月17日(月)午前9時から地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。

◆禁煙週間パネル展

5月31日の世界禁煙デーから始まる禁煙週間に合わせてパネル展を開催します。

期間 5月31日(月)～6月4日(金)

会場 北区役所1階ロビー・北保健センター1階ロビー

詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

◆新米ママの育児相談と交流会

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などを近くに住むお母さんたちや保健師と話し合い、情報交換をします。

日時 ①5月24日(月)午前10時～11時30分、②27日(木)午前10時～11時30分

会場 ①幌北児童会館(北17西6) ②太平児童会館(太平8-7)

対象 生後1～6カ月程度の

初めてのお子さんとお母さん
費用 無料

申込 当日、直接会場へお越しください(母子健康手帳をお持ちください)。

詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

◆今月のメニュー◆

札幌サンプラザレストラン(北24西5)のランチに登場する「北保健センターおすすめランチ」。5月17日(月)～23日(日)は「北海道の旬の魚」です。
詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

新琴似図書館

◆つくしんぼのお話の会
内容 絵本の読み聞かせ

日時 5月15日(土)午後2時～2時30分、26日(水)午後3時～3時30分、6月5日(土)午後2時～2時30分

対象 幼児～小学生

◆親子でたのしむおはなし会「ボランティアグループおはなしかこ」

内容 絵本の読み聞かせ

日時 5月22日(土)午前10時30分～11時30分

対象 幼児～小学生

詳細 いずれも同図書館

※区内の主な施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。