北保健センター

◆ヘルスアップ教室

内容 講話「中高年のこころの問題」～うつ病ともの忘れ～
日時 8月27日㈮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 30人
受講料 無料
申込・詳細 8月11日㈬～26日㈭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(電話可。先着順)。
※ヘルスアップ教室は11月まで、毎月開催します。

◆5杯食べよう野菜の日クッキング

内容 野菜の日（8月31日）に生活習慣病予防に役立つ「野菜」のお話と調理実習
日時 8月31日㈫午前10時～12時30分
会場 北区民センター料理室
対象 区内にお住まいの方
講師 南波好男ホテル札幌サンプラザ総調理長、長崎春夫同調理課長、北保健センター管理栄養士
定員 36人
受講料 無料
申込・詳細 8月11日㈬～18日㈬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)。

◆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

◆「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カ月に2回程度来所できる方
定員・受講料 15人・無料
申込・詳細 8月20日㈮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）。

◆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ます。
日時 ①8月20日㈮午後1時30分～3時、②23日㈪午前10時～11時30分
会場 ①プラザ新琴似（新琴似7-4）、②篠路駅前団地福祉会館（篠路5-4）
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

◆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 9月17日㈮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 9月1日㈬～10日㈮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)。

◆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」。8月16日(月)～22日(日)は「ヘルシー弁当（ご飯、味噌汁、カモとオレンジのソテー、カキのグラタン、豆腐サラダ)」です。
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
8月	16日㈪	午前9時30分～11時	光陽小学校（新琴似5－11）
		午後1時30分～3時	第四太平会館（太平9－7）
	21日㈯	午前9時30分～11時	新光小学校（新琴似1－12）
	23日㈪	午後1時30分～3時	新琴似双葉福祉会館（新琴似9－14）
	27日㈮	午前9時30分～11時	プラザ新琴似（新琴似7－4）
		午後1時30分～3時	屯田二番通東会館（屯田5－2）
9月	2日㈭	午前9時～11時	新琴似西会館（新琴似3－8）
		午後1時30分～3時	南新川会館（北25西13）
	3日㈮	午前9時30分～11時	新川西会館（新川3－16）
		午後1時30分～3時	北陽小学校（北31西9）

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 8月21日㈯午後2時～2時30分、25日㈬午後3時～3時30分
対象 幼児～小学生

◆休館のお知らせ

　9月1日㈬～30日㈭は、改修工事のため休館します。
詳細 いずれも同図書館

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。