

北保健センター

◆赤ちゃんといっしょ

日ごろのお子さんの成長ぶりや悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また交流会の後半では、先輩お母さんとして、妊婦さんたちへの助言もお願いします。

日時 5月11日(水)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)

会場 北区民センター2階集會室

対象 生後1～3カ月までの初めてのお子さんとお母さん
費用・申込 無料・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

◆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、それを地域で普及させる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6日(月)～7月11日(月)(全10回)

会場 北区民センターほか

対象 区内にお住まいの方
定員・受講料 20人・無料

教材費 千155円

申込・詳細 5月11日(水)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(左表)

内容 無料で尿検査、血圧測定のほか、40歳以上の方には血液検査と胸部エックス線撮影(希望される方のみ)を行います。ただし、医師が必要と認めた場合は、有料で心電図検査(千200円)を行う場合があります。40～70歳の5年刻みの年齢の方は、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、70歳以上の方や老人保健法の医療を受けることができる方、市民税非課税世帯の方などはこれらの費用も無料となります。当日、証明できるものをお持ちください。

●地区健康相談の日時・会場

日	時	会場
5月	13日(金) 午前9時30分～11時	麻生地区会館(北39西5)
	午後1時30分～3時	篠路西部会館(篠路3-2)
31日(火)	午後1時30分～3時	新琴似南会館(新琴似2-2)
6月	1日(水)	午後1時30分～3時 札幌創成高等学校(北29西2)
	10日(金)	午前9時～11時30分 プラザ新琴似(新琴似7-4)
		午後2時～3時30分 第四太平会館(太平9-7)

◆今月のメニュー◆

5月16日(月)～22日(日)に札幌サンブラザレストラン(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」。今月のテーマは「不足しがちな鉄を補う」です。メニューは、高野豆腐のステーキ・蒸しナスのカニ身あん・シーフードサラダ・ご飯・みそ汁です。
詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

※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。

申込 当日、直接会場へお越しください。講演終了後、希望される方に呼気一酸化炭素濃度測定を実施します。

詳細 地域保健課健康推進係
☎北保健センター

◆禁煙週間パネル展

期間 5月30日(月)～6月3日(金)
会場 北区役所1階ロビーおよび北保健センター1階ロビー
詳細 地域保健課健康推進係
☎北保健センター

母子健康手帳の交付申請をお忘れなく

母子健康手帳の交付申請は、北保健センターへ行ってください。妊婦さんには参加してください。
詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

市民見学会

◆北区市民見学会

日時 6月2日(木)午前10時～午後3時(午前9時45分に区役所正面玄関前に集合)
コース 札幌市下水道科学館
～男女共同参画センター・消費者センター～北海道警察交通管制センターほか
対象 区内にお住まいの方
定員 50人(多数時抽選)
参加料 無料。なお、昼食は各自で用意してください。
申込 往復はがき(はがき1

屯田地区センター

◆第1期講座「誰でもできるトールペイント」

日時 6月8日(水)、15日(水)、29日(水)、7月13日(水)午前10時～正午(全4回)

対象 15歳以上(中学生・高校生を除く)で、区内にお住まいか、勤務先のある方
定員・受講料 20人・2千300円
教材費 5千170円(3作品分)

申込・詳細 5月12日(木)～26日(木)午前10時～午後4時に受講料を用意の上、同センターへ(電話不可。先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選)。教材費は受講日に納めてください。