

北保健センター

◆おやこ料理教室

親子で楽しく作れる料理を、食生活改善推進員が紹介し、調理実習をします。

日時 ①8月2日(火)②3日(水) 午前10時～午後1時

会場 北区民センター料理室

対象 区内にお住まいの小学生とその保護者

定員 各15組

受講料 1組300円。当日会場
で納めてください。

申込・詳細 7月11日(月)～19日(火)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)。

◆両親教室



内容 ビデオ「お父さんへ、赤ちゃんからのメッセージ」と妊婦疑似体験、赤ちゃんのお風呂の入れ方の実習

日時 8月6日(土)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)

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(妊娠5カ月以上)

定員・受講料 35組・無料

申込・詳細 7月25日(月)～8月3日(水)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)。

◆胃がん・大腸がん検診

毎月第4金曜日に胃がん・大腸がん検診を実施しています。また、8月は土曜日にも検診を実施します。

日時 ①7月22日(金)午前8時45分～10時②8月6日(土)午前9時～10時

会場 北保健センター

対象 市内にお住まいの検診を受ける機会のない40歳以上の方

費用 胃がん・大腸がん千100円、胃がんのみ700円、大腸がんのみ600円。検診料は当日に納めてください。

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無料となります。

当日、証明できるものをお持ちください。

申込・詳細 ①は7月15日(金)までに②は8月1日(月)までに地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話可。予約制)。

◆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

●地区健康相談の日時・会場

日	時	会場
7月	11日(月)	午前9時～11時 拓北・あいの里地区センター
		午後2時～3時30分 市営住宅拓北団地集会室(拓北5-4)
	12日(火)	午前9時～11時 新川地区会館(新川1-4)
		午後1時30分～3時 烈々布会館(百合が原11)
13日(水)	午前9時～11時30分 屯田地区センター	
	午後2時～3時30分 屯田団地会館(屯田3-4)	
25日(月)	午後1時30分～3時 篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)	
8月	8日(月)	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 たいへいみなみ幼稚園(太平4-3)
	9日(火)	午前9時30分～11時 新琴似緑小学校(新琴似10-11)
		午後1時30分～3時 新光小学校(新琴似1-12)

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。

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

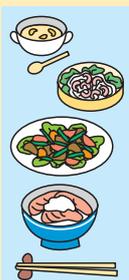
申込 当日、直接会場へお越しください。

☎北保健センター 詳細 地域保健課健康推進係

※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。

◆今月のメニュー◆

7月11日(月)～17日(日)に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」。今月のテーマは「野菜と豚肉で暑さに負けない!」です。メニューは、豚肉と夏野菜いため・エビと春雨のサラダ・サーモン山かけ・卵スープです。



詳細 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 7月28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 30人

受講料 無料

申込・詳細 7月11日(月)～21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)。