

## 北保健センター

◆「北区民ウォーキング大会」歴史と文化の八十八選」  
日時 10月16日(日)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から。雨天中止)。

集合場所 JRあいの里教育大駅前  
コース JRあいの里教育大駅ーあいの里公園ーあいの里緑道ーJRあいの里教育大駅(約5キロメートル)

対象 区内にお住まいの小学生以上の方  
費用 無料。なお、飲み物・帽子などは各自で用意してください。

申込 当日、直接集合場所へお越しください。

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

禁煙を達成するために個別に相談に乗り、支援します。

なお、支援開始時期はご相談に応じます。

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・費用 20人・無料

申込・詳細 10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(電話可。先着順)。

◆ヘルシーおいしいクッキング  
内容 札幌市食生活指針についての講話と調理実習

日時 10月27日(木)午前10時～午後1時

会場 北区民センター料理室

講師 ホテル札幌サンプラザ調理係長丹野秀則氏、同宮田博光氏、同平林三明氏、北保健センター管理栄養士

対象 区内にお住まいの方  
定員・受講料 36人・無料

申込・詳細 10月11日(火)～18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)。

◆児童虐待予防講演会「子育てが不安になる時つらい時」

日時 10月27日(木)午前10時～11時30分

会場 北区民センター区民ホール

講師 母子相談室「みみずく」臨床心理士相場幸子氏

対象 区内にお住まいの方  
参加料 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

◆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」赤ちゃんの接し方・お風呂の入れ方」の実習

日時 11月11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(妊娠5カ月以上)

定員・受講料 35組・無料

申込・詳細 10月31日(月)～11月9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)。

◆40～50歳代のためのヘルスアップ教室(左表)

先着順)。

### ●40～50歳代のためのヘルスアップ教室の日時・内容

実施日	時間	内容
11月11日(金)	午後1時30分～3時40分	運動「その1歩があなたを変える!」リズムウォーキング 講話「からだの未来はあなたの未来」
11月18日(金)		運動「めざせ!メリハリボディ!」筋力トレーニング 講話「食べてがっつん!身体がよるこぶ食事」
11月25日(金)		運動「素敵にエクササイズ」 講話「歯っぴい ライフ」

会場 北区民センター3階実習室ほか

対象 区内にお住まいの40～59歳の方で運動習慣を身に付けたい方。なお、運動に支障のない方で、3回続けて参加できる方に限ります。

定員・受講料 30人・無料

申込・詳細 10月21日(金)午前9時から地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話可。先着順)。

◆赤ちゃんといっしょ

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や

保健師と話し合います。また後半に母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流を予定しています。

日時 11月2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

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 無料

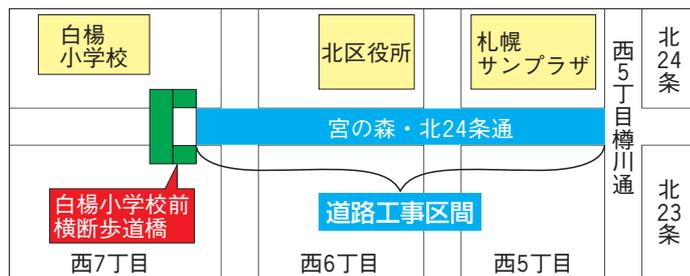
申込 当日、直接会場へお越しください。

詳細 地域保健課健康推進係

☎北保健センター

### 白楊小学校前横断歩道橋の撤去について

「白楊小学校前横断歩道橋」は、地元町内会や白楊小学校関係者、周辺施設関係者、警察などと検討・協議した結果、現在施工中の道路工事に合わせて撤去することになりました。工事期間中は道路の規制や施工に伴う振動・騒音が一時的に発生しますので、自動車や自転車での通行、歩行の際には、交通安全への注意をよろしくお願いいたします。なお、歩道橋撤去工事は10月下旬から11月下旬までの期間を予定しています。



詳細 撤去について 総務企画課交通防災・施設担当係  
工事について 建設局工事二課 ☎211-2623

※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。