

## 北保健センター

◆難病講演会「潰瘍性大腸炎・クローン病の病気の理解と望ましい生活について」

日時 11月21日(月)午後1時30分～3時

会場 北区民センター区民ホール

講師 札幌厚生病院第一消化器科部長本谷聡氏

対象 療養中の方およびその家族、関心のある方。講演終了後、療養中の方の交流の場を用意しています。

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

◆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、12月は日曜日にも検診を実施します。

日時 ①11月25日(金)午前8時45分～正午②12月4日(日)午前9時～正午(①②とも受け付けは午前10時まで)

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

検診料 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、老人保健法の医療を受けることができる方や70歳以上の方、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11月18日(金)②は11月25日(金)までの午前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。予約制)。

◆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 11月25日(金)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 11月11日(金)～18日(金)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)。

◆北区民健康づくり講演会「慢性閉塞性肺疾患(COPD)についていろいろな息

切れの種類を理解して上手に

※各施設の所在地・電話番号は「きた5ページ」をご覧ください。

自己管理を〜

日時 11月30日(水)午前10時30分～正午

会場 北区民センター区民ホール

講師 医療法人社団憲仁会牧田病院院長牧田比呂仁氏

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

◆ふれあいへるすサポーター研修(左表)

仲間と楽しく健康づくり活動を推進する方法を学びます。

会場 北保健センターなど

対象 地域で健康づくり活動を行っている方、または健康

●ふれあいへるすサポーター研修の日時・内容(全4回)

日	時	内容
11月	28日(月)	きたきた健康!初めの一步 講話「元気度アップ!みんなで健康」・体力測定
12月	5日(月)	栄養体験「いつ?何を?どう食べる?」 料理カードを使ったおいしい体験学習
	12日(月)	筋力アップで5歳若返る 実技「ダンベル体操」(手作りダンベル紹介)
	19日(月)	継続は力なり 身近な健康づくりを考えよう!

づくりの推進に興味のある方で、全4回参加できる方

定員・受講料 30人・無料

申込・詳細 11月11日(金)～22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、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。

日時 12月7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 無料

申込 当日、直接会場へお越しください。

詳しくは、地域保健課健康推進係☎北保健センター

◆第7回北区のアーティスト展



展示期間 11月23日(祝)～28日(月)午前9時～午後5時

会場 札幌サンプラザ(北24西5)ふれあい広場

詳細 同センター

### ◆国民健康保険料の夜間・休日相談◆

保険料の納付が困難で、平日中の来庁が難しい方は、ぜひご利用ください。

夜間相談 11月15日(火)・16日(水)・22日(火)・24日(木)・25日(金)・28日(月)・29日(火)・30日(水)の午後7時30分まで

休日相談 11月23日(祝)・27日(日)午前10時～午後3時

受付窓口 区役所1階⑩番(北口玄関をご利用ください)

必要書類 国民健康保険料納付通知書、印鑑、納付が困難なことを証明するもの(給与明細や返済の領収書等)。

詳細 保険年金課収納一係・二係☎北区役所内線403