

◆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 6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
申込 当日、直接会場へお越しください。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎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、それを地域で広め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5日(月)、12日(月)、19日(月)、23日(金)、26日(月)、29日(木)、7月3日(月)、7日(金)、10日(月)、24日(月)(全10回)
会場 北保健センター・北区民センター

対象 区内にお住まいの方
定員 20人
受講料 無料
教材費 千155円

◆地区健康相談◆

市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方を対象に下記の検診を行います。

検診内容	料金※	対象者
血圧測定・尿検査	無料	15歳以上の方
血液検査(肝機能・腎機能・脂質など)	無料	40歳以上の方
胸部エックス線間接撮影	無料	40歳以上の方(妊娠中の方は受診できません)
心電図検査	1,200円	医師が必要と認めた場合
C型・B型肝炎検査	400円	検査当日満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方で希望される方
C型肝炎のみ	350円	
B型肝炎のみ	100円	
口腔内の視診・関節の触診	無料	65歳以上の方
反復唾液嚙下テスト・血清アルブミン検査	無料	65歳以上の方で医師が必要と認めた場合

※次のいずれかに該当する方は心電図、C型・B型肝炎検査の料金も無料となります。証明できるものをお持ちください。

70歳以上の方、特定の障がいのある65～69歳の方で老人保健法の医療を受けている方、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、65歳以上の方で介護保険料第1段階～第3段階に該当する方

日 時	会 場	
5月 20日(土) 午前9時～11時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)	
6月 1日(木)	午前9時～11時	篠路西部会館(篠路3-2)
	午後1時30分～3時	札幌創成高等学校(北29西2)
8日(木)	午前9時～11時	第四太平会館(太平9-7)
	午後1時30分～3時	新琴似南会館(新琴似2-2)
9日(金)	午前9時～11時	プラザ新琴似(新琴似7-4)

申込 住所・氏名・年齢が確認できるものをご持参の上、当日、直接会場へお越しください。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

◆ボランティアサロン開催◆

ボランティア活動に参加している方、関心がある方が集まり、意見交換や交流する場「ボランティアサロン」を奇数月の第4水曜日(午前10時～正午)に開催します。毎回手話や点字などのテーマを決めて体験する時間もあります。

日時 5月24日(水) 午前10時～正午

会場 北区民センター2階講義室

テーマ 点字翻訳を体験しよう

費用 無料

申込・詳細 事前に北区社会福祉協議会(☎757-2482)へ(電話可)。

◆申込・詳細

5月11日(木)～25日(木)午前9時～午後5時に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。

◆プレマ簡単クッキング

調理実習
日時 5月26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

新琴似図書館

◆親子でたのしむおはなし会「ボランティアグループおはなしかご」
日時 5月13日(土)午後1時30分～2時30分
内容 絵本の読み聞かせ
対象 幼児～一般

◆つくしんぼのお話の会

日時 5月27日(土)午後2時～2時30分、6月7日(水)午後3時～3時30分、10日(土)午後2時～2時30分
内容 絵本の読み聞かせ
対象 幼児～小学生
詳細 いずれも同図書館

◆第1期講座「手打ちそば」

日時 5月31日(水)、6月14日(水)、28日(水)、7月12日(水)午後6時30分～8時30分(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 10人・2千300円
教材費 各千円(受講日ごとに納めてください)

申込・詳細 5月16日(火)～26日(金)午前10時～午後7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)。なお、17日(水)以降は午前9時～午後7時。

※各施設の所在地・電話番号は「わたのページ」をご覧ください。