

◆ヘルシーおいしいクッキング
 内容 弁当箱ダイエットの
 話と実習
 日時 10月31日(火)午前10時～
 午後1時

会場 北区民センター料理室
 対象 区内にお住まいの方
 定員・受講料 36人・無料

申込・詳細 10月11日(水)～
 18日(水)午前9時～午後5時に
 ☎北保健センターへ(電話の
 み。先着順)。

◆大人のための歯みがき教室
 内容 歯周病予防のための歯
 磨き実習など

日時 11月2日(木)午後1時30
 分～3時

会場 北保健センター講堂
 対象 区内にお住まいの方
 定員・受講料 20人・無料

申込・詳細 10月16日(月)～27
 日(金)午前9時～午後5時に☎
 北保健センターへ(電話可。
 先着順)。

◆父親教室
 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10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 40組・無料
 申込・詳細 11月1日(水)～9
 日(木)午前9時～午後5時に☎
 北保健センターへ(電話の
 み。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。
 日時 11月1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

◆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。
 ①70歳以上の方②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ることができる方③市民税非課税世帯の方④生活保護世帯の方⑤65歳以上の方で介護保険料第1～第3段階に該当する方

日時 10月13日(金)①午前9時～11時②午後1時30分～3時
 会場 ①新琴似双葉福祉会館(新琴似9-14)②拓北会館(あいの里4-6)
 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。

会室
 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。

◆児童虐待予防講演会「見つ
 めなおそう!親と子の関係」
 日時 11月10日(金)午後1時30
 分～3時

会場 北区民センター区民
 ホール
 講師 北海道保健福祉部医療
 参事(精神科医) 渡部正行氏
 参加料・申込 無料・当日、
 直接会場へお越しください。

※「きた5ページ」上記3段
 の北保健センター行事につい
 ての詳細は、健康・子ども
 課健やか推進係☎北保健セン
 ターへ

◆子育て講座グループ懇談会
 「おしゃべり広場」
 子育てに関わることなどを
 参加者同士や保育士とお話し
 してみませんか。懇談中はお
 子さんをお預かりします。
 日時 11月29日(水)、12月1日
 (金)午後2時～3時30分(全2回)
 会場 北保健センター講堂
 対象 0歳～就学前までのお
 子さんを育てている保護者
 定員・費用 10人・無料
 申込・詳細 10月25日(水)午前
 9時から健康・子ども課子育
 て支援係☎北区役所内線415へ
 (電話のみ。先着順)。

新琴似図書館

◆読書週間特別行事

内容 マジックショー
 日時 10月21日(土)午後2時～
 2時30分

◆つくしんぼのお話の会
 内容 絵本の読み聞かせ
 日時 10月14日(土)午後2時～
 2時30分、28日(土)午後2時～
 2時30分、11月1日(水)午後3
 時～3時30分

対象 いずれも幼児～小学生
 詳細 いずれも同図書館

※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。

広告欄