

◆ヘルシーおいしいクッキング
 内容 弁当箱ダイエツトのお話と実習
 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(電話のみ。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

◆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 |
| 反復唾液嚥下テスト・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。

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

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