

保健センターから

●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。

実施日	実施時間	会場
8月23日(木)	午前9時30分～11時	烈々布会館 (百合が原11)
	午後1時30分～3時	篠路駅前団地福祉会館 (篠路5-4)
8月24日(金)	午前9時～11時	拓北ひまわり会館 (拓北7-3)
	午後1時30分～3時	屯田団地会館 (屯田3-4)
8月28日(火)	午前9時30分～11時	新川西会館 (新川3-16)
	午後1時30分～3時	南新川会館 (北25西13)
8月31日(金)	午前9時～11時	十軒会館 (篠路町上篠路312)
	午後1時30分～3時	横新道会館 (篠路2-6)
9月4日(火)	午後1時30分～3時	北陽小学校 (北31西9)

- ※次のいずれかに該当する方は費用が免除となりますので、証明できる書類をお持ちください。
- 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ることができる方
 - 市・道民税非課税世帯に属する方
 - 生活保護世帯に属する方
 - 65歳以上の方で、介護保険料第1～第3段階に該当する方
- 申込: 年齢を確認できるものをお持ちになり、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

●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との交流もあります。

- 日時: 9月5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 3階講義室
- 対象: 生後1～3カ月の初めてのお子さんとお母さん。参加は1回に限ります
- 費用: 無料
- 申込: 当日、直接会場へお越しください

●今月のおすすめランチ

- 期間: 8月20日(月)～26日(日)午前11時～午後2時
- 会場: 札幌サンプラザレストラン(北24西5)
- メニュー: 「やさい食べちゃオ644Kcal」(赤魚のムニエル、肉団子の甘酢サラダ、蒸しなすのおろしソース、ご飯、みそ汁)
- 料金: コーヒーかウーロン茶付き900円(税込)
- 詳細: 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

●「北区民ウォーキング大会～北区歴史と文化の八十八選コース」【屯田コース】

屯田防風林の植物を見ながらのウォーキング。薬剤師による薬草の解説もあります。

- 日時: 8月23日(木)午前10時集合(小雨決行)
- 集合場所: JR新琴似駅 北口前広場
- コース: 屯田防風林～屯田西公園(往復)
- 持ち物: 飲み物、タオル、帽子
- 費用: 無料
- 申込: 8月13日(月)～20日(月)午前8時～午後9時。市コールセンターへ ☎222-4894・FAX 221-4894
- Eメール info4894@city.sapporo.jp
- 詳細: 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

●プレママ簡単クッキング

- 内容: 「おいしい野菜料理を食卓に」～簡単にできるおかずの調理実習
- 日時: 8月23日(木)午前10時～午後1時
- 会場: 北区民センター 2階料理室
- 対象: 初めてのお子さんを妊娠している方
- 定員・費用: 30人・無料
- 申込・詳細: 8月13日(月)～17日(金)。健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター(電話申し込み可。先着順)

●5杯食べよう野菜の日クッキング

野(8)菜(31)の日に健康づくりに欠かせない「野菜」のお話とプロから学ぶおいしい野菜料理の実習です。

- 講師: おかだこういち 岡田公一氏(札幌サンプラザ調理主任)
みなかつゆうじ 皆勝裕司氏(札幌サンプラザ調理主任)
北保健センター管理栄養士
- 日時: 8月31日(金)午前10時～午後1時
- 会場: 北区民センター 2階料理室
- 定員・費用: 36人・無料
- 申込・詳細: 8月13日(月)～20日(月)。健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター(電話申し込みのみ。先着順)

●やるき満マン! 男性料理教室【全2回】

料理経験の少ない男性の方、料理を通しての健康づくりの仲間を作りたい方、お集まりください。

- 内容: ①プロの腕前拝見「調理の基本」
②簡単おいしい家庭料理
- 日時: ①9月7日(金)②9月21日(金)。時間はいずれも午前10時～午後1時
- 会場: 北区民センター 2階料理室
- 定員・費用: 20人・無料
- 申込・詳細: 8月13日(月)～20日(月)。健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター(電話申し込みのみ。先着順)



※各施設の所在地・電話番号は「きた2ページ」をご覧ください。