

保健センターから

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センターへ

●北区健康フェア

実施日	時間	会場・内容
9月26日(水)	午前10時～正午	■親子の健康コーナー 親と子のストレッチ体操、小児科医の健康相談、歯科相談・虫歯チェック、薬の相談、育児相談のほか、魚釣り、木のプールなど遊びのコーナーもあります。 会場：北区民センター区民ホール
	午後1時30分～3時	■健康づくり講演会 演題「脳を若く保つために」～減りゆく脳細胞～ 講師 北海道医療大学看護福祉学部 井出訓准教授 会場：北区民センター区民ホール
9月27日(木)	午前10時～正午 (受け付けは午前9時30分から)	■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(鉄西・幌北コース)～ ※小雨決行 北海道大学中央ローン～同大学北18条門(約4km) ※動きやすい服装で運動靴を履き、帽子、タオル、水分補給用の飲み物をお持ちください。
9月26日(水)～27日(木)	午前10時30分～午後4時 (※26日は午前11時から)	■北区食改善展 「毎月1日は野菜の日。5杯(いっぱい)食べよう野菜!」をテーマに食生活を通しての健康づくりのパネル展示や試食を行います。 会場：北区民センター1階ロビー
	午前10時～午後4時	■地域健康づくり活動パネル展 会場：北区民センター1階ロビー

※当日、直接会場へお越しください。ただし、北区民ウォーキング大会は申し込みが必要です

■申込：9月11日(火)～25日(火)午前8時～午後9時。市コールセンター ☎222-4894



●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検診を行います。

実施日	実施時間	会場
10月2日(火)	午前9時30分～11時	プラザ新琴似(新琴似7-4)
	午後1時30分～3時	屯田二番通東会館(屯田5-2)
10月3日(水)	午前9時～11時	新琴似双葉福祉会館(新琴似9-14)
	午後1時30分～3時	拓北会館(あいの里4-6)

■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

●40～50歳代のための「げんきアップ教室」

実施日	内容
10月23日(火)	運動「その1歩があなたを変える!」 講話「アンチエイジング!健康の秘訣」
10月30日(火)	運動「めざせ!メリハリボディ!」 講話「食べてがってん!身体がよくなる食事」
11月6日(火)	運動「軽やかにステップ!しなやかな身体に!」 講話「歯っぴいライフ」

※時間いずれも午前9時50分～正午

■会場：北保健センター・北区民センター

■対象：区内にお住まいで、運動習慣を身に付けた40～59歳の方

■定員・受講料：25人・無料

■申込：9月18日(火)から(電話申し込み可。先着順)

●難病講演会「関節リウマチ治療の今日的問題点と日常生活の過ごし方」

■日時：9月28日(金)午後2時～3時40分

■会場：北保健センター2階講堂

■対象：療養している方やその家族、または関心のある方

■講師：クラーク病院整形外科医師 丹治裕氏

■定員・費用：40人・無料

■申込：9月11日(火)～21日(金)(電話申し込みのみ。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：10月3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階児童室

■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：9月17日(祝)～23日(祝)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：「旬のさかな秋刀魚686Kcal」(サンマのムニエルトマトソース、鶏肉のトウモロコシいため、大根サラダ、ワカメスープ、ご飯)

■料金：コーヒーカウロン茶付き900円(税込)

※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。

●ポリオ(小児まひ)ワクチンの服用

実施日	受付時間	会場
10月1日(月)	午前10時～11時	篠路コミュニティセンター(篠路3-8)
10月4日(木)	午後2時～3時	拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
10月11日(木)	午後1時30分～2時45分	北区民センター(北25西6)(新川地区にお住まいの方)
10月12日(金)	午後1時30分～2時45分	北区民センター(北25西6)(札幌新道以南にお住まいの方)
10月18日(木)	午後1時30分～2時45分	北区民センター(北25西6)(札幌新道以北にお住まいの方)
10月19日(金)	午後1時30分～2時45分	北区民センター(北25西6)(新琴似地区にお住まいの方)
10月22日(月)	午前9時～10時45分	北区民センター(北25西6)(札幌新道以南にお住まいの方)
10月25日(木)	午後1時30分～2時45分	北区民センター(北25西6)(屯田地区にお住まいの方)
10月26日(金)	午後1時30分～2時45分	北区民センター(北25西6)(札幌新道以北にお住まいの方)

■詳細は本誌22ページをご覧ください

■区民センターでは、会場での混雑が予想されるため地域を指定しますので、実施日を確認してください

■各会場とも駐車場が狭いので、お車でのご来場はご遠慮ください