

保健センターから

●胃がん・大腸がん検診(予約制)

毎月第4金曜日に胃がん・大腸がん検診を実施していますが、11月は第4金曜日が祝日のため、**第3金曜日**に実施します。また、12月2日(日)にも実施します。

■日時：①11月16日(金)、②12月2日(日)、③12月28日(金)。時間はいずれも午前9時～正午(受け付けは午前10時まで)

■会場：北保健センター

■対象：区内にお住まいで、検診を受ける機会のない40歳以上の方

■費用：胃・大腸がん検診セット1,100円、胃がん検診のみ700円、大腸がん検診のみ600円。

※次のいずれかに該当する方は費用が免除されますので、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

○生活保護世帯の方

○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：①11月13日(火)まで、②11月26日(月)まで、③12月21日(金)まで

■その他：大腸がん検診希望の方は、検査日の1週間前までに北保健センターへ検査セットを取りにお越しください(※ただし、①11月16日希望の方は、11/13(火)までに取りにお越しください)

■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。

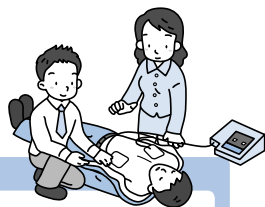
■日時：12月5日(水)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)

■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



北消防署から

●北消防署普通救命講習

■日時：12月16日(日)午前9時30分～午後0時30分

■内容：自動体外式除細動器(AED)の使用法など

■会場：北消防署1階講堂(北24西8)

■定員：30人

■申込・詳細：12月5日(水)までに北消防署警防課 ☎737-2100(電話申し込み可。先着順)



●ブレママ簡単クッキング

■内容：野菜をたっぷり使った簡単にできるおかずの調理実習

■日時：11月29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：初めて妊娠をした方

■定員・費用：30人・無料

■申込・詳細：11月12日(月)～16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)

●北区民健康づくり講演会

■テーマ：温泉の効用

■講師：小西剛氏(北海道大学保健管理センター薬剤師)

■日時：11月30日(金)午後1時30分～3時

■会場：北保健センター2階講堂

■費用：無料

■申込・詳細：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：11月12日(月)～18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：「しっかり食事で寒さに負けない679Kcal」(ブリのチーズ照り焼きサラダ、マグロ山かけ、ふろふき大根、ご飯、みそ汁、コーヒークアウロン茶)

■料金：900円(税込み)

■詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

国民健康保険情報

●国民健康保険料の夜間・休日納付相談

保険料の納付が困難で、平日日中の来庁が難しい方は、ぜひご利用ください。

■夜間：11月21日(水)、22日(木)、26日(月)～30日(金)の午後7時30分まで

■休日：11月25日(日)午前10時～午後3時

■受付窓口：北区役所1階11番(北側玄関をご利用ください)

■必要書類：国民健康保険料納付通知書、印鑑、平成19年中の収入が分かるもの(給与明細など)、納付が困難なことを証明するもの(返済の領収書など)

■詳細：保険年金課収納一係・二係 ☎北区役所内線403

※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。