

赤ちゃんといっしょ

6月4日(水) 午後1時30分～3時30分 (受け付けは午後1時から)

北区民センター3階児童室《無料》

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。

●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)

●申込 当日、直接会場へお越しください

■詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎北保健センター



子育て情報

元気！にこにこセミナー

6月30日(月) 午前10時～11時30分

篠路コミュニティセンター《無料》

●テーマ 「子育てコーチング」自分らしい子育て～いきいきと楽しく子育てするために

●対象 乳幼児を育てている保護者 (受講中はお子さんをお預かりします)

●定員 先着30人

●申込・詳細 5月29日(木)から午前9時～午後5時に健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415 (電話申し込みのみ)

子育てボランティア講習会

6月24日(火)、26日(木) 午前10時～正午

(2日間の日程終了後、子育てサロン体験実習があります)

北保健センター2階講堂《無料》

●内容 子育て家庭の現状や子育て支援の必要性、親子とかかわるときの知識と実技などについて

●対象 子どもやボランティア活動に関心のある方

●定員 先着20人

●申込・詳細 5月15日(木)から午前9時～午後5時に健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415 (電話申し込みのみ)

子育て講座

6月19日(木) 午前10時～11時30分

北保健センター2階講堂《無料》

●内容 乳幼児のための応急手当の仕方

●対象 乳幼児を育てている保護者 (受講中はお子さんをお預かりします)

●定員 先着20人

●申込・詳細 5月20日(火)から午前9時～午後5時に健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415 (電話申し込みのみ)

保健センターから

北区食生活改善推進員養成講座

6月2日(月)～7月14日(月) 午前9時15分～午後0時15分
《全10回》

北保健センター2階講堂ほか《教材費1155円》

健康を維持し、生活習慣病を予防するための食生活の知識を学び、それを地域で広める活動を行う食生活改善ボランティアを養成する講座です。

●対象 区内にお住まいの方

●定員 先着20人

●申込・詳細 5月12日(月)～23日(金)午前9時～午後5時に健康・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)

住民集団健康診査

地区健康相談に代わり、住民集団健康診査が始まります。日程は来月以降の広報さっぽろの情報プラザなどでお知らせします。

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の国民健康保険に加入の方	有料(詳細は、5月下旬以降に送付される受診券をご覧ください)
	後期高齢者医療保険に加入の方	無料(生活保護受給者証を提示)
	生活保護世帯で40歳以上の方	無料(喀痰検査を行った場合400円)
胸部X線検査	40歳以上の方	無料(喀痰検査を行った場合400円)
緊急肝炎ウィルス検査	過去に肝炎ウィルス検査を受けたことがない方	無料
健康相談	15～39歳の方	無料

●健康診査は、年1回指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかの受診となります。

●指定医療機関での健康診査では、胸部X線撮影はありませんので、希望する方は住民集団健康診査会場で受診してください。

今月のおすすめランチ

5月19日(月)～25日(日) 午前11時～午後2時

札幌サンプラザレストラン(北24西5)

《900円(税込み)》

●メニュー 「新緑のにぎわいを楽しむ732Kcal」(ジャージャー麺・ミニピビンバ丼・マンゴープリン・コーヒーかウーロン茶)

■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

5月29日(木) 午前10時～午後0時30分

北区民センター2階料理室《無料》

たっぷりと野菜を使った、おいしく簡単なおかずの調理実習です。毎日の食事作りに役立つ簡単調理のこつなどを紹介します。

●対象 区内にお住まいの初妊婦(ご夫婦での参加も可)

●定員 先着24人

●申込・詳細 5月12日(月)～22日(木)の午前9時～午後5時に健康・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)