

北区歴史と文化の八十八選
北区民ウォーキング大会
(鉄西・幌北コース)



10月23日(金) 午前10時～正午
【受け付けは午前9時30分から】

- 集合 北海道大学構内中央ロウン (北8西7)
- 持ち物 飲み物、タオル、帽子
- 申込・詳細 10月5日(月)～16日(金)に市コールセンター(本誌1ページ・☎ FAX Eメール可) または健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北区民健康づくり講演会



11月9日(月) 午後2時～3時
北保健センター2階講堂《無料》

- テーマ お口の健康と若返り
- 講師 タナベ歯科医院院長 たなべたかし 田辺 隆氏
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

住民集団健康診査

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の札幌市国民健康保険に加入の方 長寿(後期高齢者)医療制度に加入の方	受診券に記載の自己負担額
	生活保護世帯で40歳以上の方	無料
胸部X線検査	40歳以上の方	無料(喀痰検査を行った場合は400円)
緊急肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイ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み受診できます
- 胸部X線検査を希望される方は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください
- 健康診査受診時には、受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書)を必ず持参してください
- 健康診査以外の検査・健康相談は、受診券は不要です。氏名、年齢、住所が確認できるものを持参してください

月日	実施時間	会場
10月17日(土)	午前9時30分～11時	豊明高等養護学校(西茨戸4-1)
10月20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)
10月23日(金)	午前9時30分～11時	内外太平会館(太平10-4)
	午後1時30分～3時	市営住宅拓北団地集会所(拓北5-4)
10月28日(水)	午前9時～11時	新川地区会館(新川1-4)
	午後1時30分～3時	新琴似双葉福祉会館(新琴似9-14)
10月30日(金)	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)
11月10日(火)	午前9時30分～11時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)
	午後1時30分～3時	拓北会館(あいの里4-6)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

小学生広報記者募集

活動期間 12月上旬～2月中旬

広報さっぽろ「北区民のページ」特集記事の作成に参加していただきます。活動内容は、北区内施設の取材、写真撮影などです。詳しくは北区ホームページ「みてきて北区」のお知らせをご覧ください。



- 対象 区内にお住まいの小学5・6年生で、取材活動のほか、事前説明会や編集作業に参加できる方
- 定員 4人(定員超過時は抽選)
- 申込 はがき・ファクス・Eメールで、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、学校名、学年を記入し、10月30日(金)(必着)までに総務企画課広聴係へ(あて先、ファクス番号、Eメールアドレスはきた1ページをご覧ください)。電話でも受け付けます
- 詳細 総務企画課広聴係 ☎北区役所内線224



北保健センターから

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

10月22日(木) 午前11時15分～(限定30食)
北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

- メニュー 豚肉の和風焼き、ヒジキの梅煮、ご飯、みそ汁(野菜使用量140g、エネルギー657Kcal)

◎おすすめランチ

10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 和風キノコあんかけご飯、シヤモとリンゴの甘酢サラダ、スープ、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量120g、エネルギー641Kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

父親教室

11月13日(金) 午後6時30分～8時30分
北保健センター2階講堂《無料》



- 内容 赤ちゃんの入浴・着替え体験や妊婦疑似体験
- 対象・定員 初めてお父さん・お母さんになる方・先着40組
- 申込・詳細 11月4日(水)～11日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

大人のための歯みがき教室

11月19日(木) 午後1時30分～3時
北保健センター2階講堂《無料》



- 内容 歯周病を予防するための体験や実習(歯みがき圧測定や歯間ブラシの使い方など) ※要歯ブラシ持参
- 定員 先着20人
- 申込・詳細 10月13日(火)～11月16日(月)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター