

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	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度に加入の方	
健康診査	生活保護世帯で40歳以上の方	無料
	支援給付世帯で40歳以上の方	
肺がん検診	40歳以上の方	無料 <small>（喀痰検査を行った場合は400円）</small>
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、支援給付世帯の方は本人確認証）を必ず持参してください
- 健康診査以外の検診は、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
6月18日(金)	午前9時～正午	プラザ新琴似（新琴似7-4）
	午後1時30分～3時	
6月25日(金)	午前9時30分～正午	拓北・あいの里地区センター（あいの里1-6）
	午後1時30分～2時30分	
6月30日(水)	午前9時～正午	麻生地区会館（北39西5）
	午後1時30分～2時30分	
7月5日(月)	午前9時～正午	
	午後1時30分～2時30分	

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

児童会館あかちゃんひろば《無料》

月日	時間	対象	会場
6月19日(土)	午前10時～11時30分	0～2歳	あいの里児童会館（あいの里1-3） ☎778-3755
6月20日(日)		0～1歳	新琴似児童会館（新琴似11-7） ☎761-7501
6月27日(日)			新川中央児童会館（新川3-3） ☎762-8433

- 内容 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、ボランティアとの語らいなど
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 各児童会館



北消防署から

北消防署普通救命講習

7月18日(日) 午前9時30分～午後0時30分
北消防署1階講堂《無料》

- 内容 心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法、けが人への応急手当てなど
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 6月11日(金)～7月8日(木)に ☎北消防署



北保健センターから

大人のための歯磨き教室

7月15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 歯ブラシ圧測定、歯間ブラシの使い方などの実習・体験など（歯ブラシを持参してください）
- 対象・定員 北区民・先着20人
- 申込・詳細 6月11日(金)～7月9日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

北区役所食堂（北24西6）《500円（税込み）》

月日	時間	メニュー
6月24日(木)	午前11時15分～ （各限定30食）	チキンのケチャップ煮、アスパラサラダ、キャベツのスープ、ご飯（野菜使用量166g、エネルギー615Kcal）
7月8日(木)		シシャモの南蛮漬け、カボチャのそぼろあんかけ、ご飯、みそ汁（野菜使用量180g、エネルギー640Kcal）

◎おすすめランチ

6月21日(月)～27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 豚肉と海藻のサラダ、白身魚のフリット、サーモンと野菜のあえ物、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶（野菜使用量120g、エネルギー629Kcal）
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



子育て情報

子育て講座＜グループ懇談会＞

子育てにホッとひといき～おしゃべりタイム

《全2回》7月13日(火)、15日(木) 午前10時～11時30分
拓北・あいの里地区センター（あいの里1-6）《無料》

- 子育てのことや自分のことなど、参加者同士で楽しくおしゃべりしませんか。
- 対象・定員 乳幼児を育てている保護者・先着10人（受講中はお子さんをお預かりします）
- 申込・詳細 6月15日(火)午前9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415

赤ちゃんといっしょ

7月7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階講義室《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たち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
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター