

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
10月14日(木)	午前11時15分～ (限定30食)	粟ご飯、いり鶏、切り干し大根のごま酢あえ、みそ汁(野菜使用量120g、エネルギー627Kcal)
10月28日(木)		ポークソテー、長いもとオクラの甘酢あえ、ご飯、みそ汁(野菜使用量137g、エネルギー600Kcal)

◎おすすめランチ

10月18日(月)～24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 サケの中華風みそいため、肉シューマイ、ゴボウサラダ、とろろ、ご飯、スープ、コーヒーカウロソ茶(野菜使用量120g、エネルギー734Kcal)

■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 夜間・休日納付相談

北区役所1階保険料納付相談窓口(北玄関(休日夜間通用口))をご利用ください

夜間	10月26日(火)、28日(木)	午後5時15分～7時30分
休日	10月31日(日)	午前10時～午後3時

●必要書類 国民健康保険料納付通知書、印鑑、現在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(返済の予定表・請求書など)

■詳細 保険年金課収納一・二係 ☎北区役所内線404



北消防署から

普通救命講習会

11月21日(日)

午前9時30分～午後0時30分

北消防署1階講堂(北24西8)《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など

●定員 先着30人

●申込・詳細 10月11日(祝)～11月10日(水)に ☎北消防署



環境局みどりの推進課から

旧琴似川に新たな緑の空間が完成

旧琴似川河川敷(篠路7-8隣接)

篠路連合町内会が宝くじの助成を活用し、旧琴似川河川敷に樹木やラベンダーなどの植栽を行いました。この整備によって緑あふれる空間が生み出され、河川敷の遊歩道に素敵な憩いの場ができました。

■詳細 環境局みどりの推進課 ☎211-2522



北保健センターから

大人のための歯みがき教室

11月5日(金) 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)※歯ブラシを持参してください

●定員 先着20人

●申込・詳細 10月12日(火)～11月1日(月)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

父親教室

11月12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2日(火)～10日(水)に健康・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	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	無料
	生活保護世帯で40歳以上の方	
	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(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書)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

●当日、直接会場へお越しください

月日	実施時間	会場
10月13日(水)	午前9時30分～11時	新川西会館(新川13-16)
	午後1時30分～3時	南新川会館(北25西13)
10月16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27日(水)	午前9時30分～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29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5日(金)	午前10時～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