

## 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《500円(税込み)》

月日	時間	メニュー
11月11日(木)	午前11時15分～ (限定30食)	山菜ご飯、揚げ出し豆腐、キュウリのショウガあえ、うしお汁(野菜使用量170g、エネルギー664Kcal)
11月25日(木)		サケのホイル焼き、おひたし、大根と柿の酢の物、ご飯、みそ汁(野菜使用量140g、エネルギー637Kcal)

### ◎おすすめランチ

11月15日(月)～21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 栗ご飯、サメカレイの南蛮みそ焼き、豚肉のおろし煮、サラダ、みそ汁、コーヒークーロン茶(野菜使用量140g、エネルギー780Kcal)

■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

11月26日(金) 午前10時～午後0時30分

北保健センター2階料理室《無料》

●内容 妊娠に必要な栄養素の話や毎日の食事作りに役立つ簡単調理のこつ、簡単なおかずの調理実習など

●対象・定員 初めてのお子さんを妊娠している方・先着24人

●申込・詳細 11月11日(木)～19日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

## へるすサポーター研修

《全4回》11月22日(月)～12月13日(月) 午後1時30分～3時30分

北保健センター・北区民センター《無料》

仲間と楽しく体験学習し、日々の健康づくりを語り合いませんか。

月日	内容
11月22日(月)	講演「元気度アップ!みんなで健康」、献立カードを使った体験学習「いつ?何を?どう食べる?」
11月29日(月)	正しいウォーキングと筋力アップで5歳若返る♪実技「効果的なウォーキングとセラバンドを使った体操」
12月6日(月)	講話・実技「ノルディックウォーキング」 ポールレンタルあり
12月13日(月)	継続は力なり 楽しくみんなで健康づくり 座談会「身近な健康づくりを考えよう!」

●対象・定員 健康づくりに関心のある方・先着25人

●申込・詳細 11月11日(木)～17日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



## 子ども会育成連合会から

### 北区子どもクリスマス会

12月12日(日) 午前9時～正午  
北区民センター3階ホール《無料》

●内容 お菓子の家作り、お楽しみクリスマスなど。上靴を持参してください

●対象 北区在住の小学生

●申込・詳細 12月8日(水)までに市子ども会育成連合会北区事務局 ☎FAX 736-5531



## 北保健センターから

### 胃がん・大腸がん検診(予約制)

①11月26日(金) ②12月5日(日)

受け付け時間 午前9時～10時

北保健センター

《胃がん700円/大腸がん400円》両方の受診可

●対象・定員 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・各先着60人

●70歳以上の方、65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護世帯の方、市・道民税非課税世帯に属する方は費用が免除されますので、保険証や生活保護受給証明書、課税証明書などの証明できる書類をお持ちください

●検査日の1週間前までに、北保健センターに検査セットを取りにお越しください

●申込・詳細 ①11月19日(金)まで②26日(金)までに健康・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
11月17日(水)	午前9時30分～11時	屯田地区センター(屯田5-6)
11月18日(木)		拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
11月30日(火)		麻生地区会館(北39西5)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



## 税の情報

### 市税 夜間・休日納税相談

北州市税事務所②窓口

平日の午後5時15分までにお越しになれない方について、市税の夜間・休日相談を行いますのでご利用ください。

夜間	11月15日(月)～19日(金)	午後5時15分～8時
休日	11月20日(土)、21日(日)	午前9時～午後4時

■詳細 北州市税事務所納税課納税係 ☎207-3913