

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
4月14日(木)	午前11時15分～ (限定30食)	マーボー豆腐、モヤシとキュウリの酢の物、チンゲンサイのスープ、ご飯、果物（野菜使用量139g、エネルギー609Kcal）
4月28日(木)		牛肉と小松菜のオイスターソースいため、千切り長芋の酢じょうゆあえ、ご飯、みそ汁（野菜使用量132g、エネルギー606Kcal）

◎おすすめランチ

4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 カレイの空揚げ甘酢あんかけ、中華風ポークサラダ、メンマのあえ物、ご飯、スープ、コーヒーカウロン茶（野菜使用量120g、エネルギー732Kcal）

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

胃がん・大腸がん検診（予約制）

①4月22日(金) ②5月8日(日) 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・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 4月11日(月)から①4月15日(金)まで②28日(木)までに健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

ファイターズ北区民応援デー

6月9日(木) 対中日ドラゴンズ戦

(午後6時試合開始・C指定席) へご招待します

●対象・定員 区内にお住まいの方・1000組(2000人)

●申込 4月30日(土) (消印有効) までに、①往復はがき(往信側に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・ファイターズファンクラブ会員番号(会員のみ)・昨年の札幌ドームでの観戦回数、返信側に代表者のあて先を明記)で ☎062-8655 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地 北海道日本ハムファイターズ北区民応援デー係まで郵送 ②球団ホームページ (<http://www.fighters.co.jp/kansen/11/>) の申し込みフォームに入力 ③携帯電話で右記QRコードからア



北保健センターから

父親教室

5月20日(金) 午後6時30分～8時30分 (受付は6時から)

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 5月9日(月)～17日(火)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

ポリオ（小児まひ）ワクチンの服用《無料》

本誌24ページも併せてご覧ください

月日	受付時間	会場
5月9日(月)	午前9時30分～10時30分	北区民センター
5月13日(金)	午後2時～3時	拓北・あいの里地区センター
5月16日(月)	午前9時30分～10時30分	北区民センター
5月19日(木)	午後1時30分～2時30分	
5月20日(金)	午後2時～3時	篠路コミュニティセンター
5月23日(月)	午前9時30分～10時30分	北区民センター
5月27日(金)	午後1時30分～2時30分	

●1歳を過ぎたお子さんは、ポリオよりもMRワクチン第1期を優先して接種してください

●各会場とも駐車場が狭いので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください

■詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎北保健センター

クセスの上、申し込みフォームから申し込み

●備考 申し込みは1組1通のみ。多数時抽選(返信はがきまたはインターネットメールにて結果を通知します)

■詳細 北海道日本ハムファイターズお客様センター ☎857-3939 または地域振興課地域活動担当係 ☎北区役所内線412

※応募者の個人情報、(株)北海道日本ハムファイターズが適切に管理し「ファイターズ北区民応援デー」の結果のお知らせおよび札幌ドームチケット販売のダイレクトメールによる案内、アンケート以外には利用されません



広告