

禁煙週間パネル展

5月27日(金)～6月2日(木) 午前8時45分～午後5時15分
北区民センター1階ロビー 《無料》

- 内容 喫煙が及ぼす健康被害について、パネル、ポスター展示でわかりやすくお伝えします
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北区食生活改善推進員養成講座

《全6回》6月6日(月)～7月11日(月)
北保健センター2階講堂ほか 《教材費1155円》

| | | |
|-----|-----------------------|-----------------|
| 月 曜 | 6月6日、13日、20日、7月4日、11日 | 午後1時15分～4時15分 |
| 水 曜 | 6月29日 | 午前9時30分～午後1時30分 |

健康維持と生活習慣病を予防する食生活などの知識を地域で広め、食育を進めるボランティアを養成する講座です。

- 対象・定員 区内にお住まいの方・先着20人
- 申込・詳細 5月11日(水)～31日(火)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



学校図書館から

学校図書館地域開放校のお知らせ 《無料》

幼児向けの絵本から一般書(趣味の本・ベストセラーなど)まで幅広い本を揃えており、どなたでも借りることができます。また、月1回程度で図書館の日常業務や読み聞かせなどのお手伝いをしていただくボランティアも募集しています。年齢は問いませんし、お子様連れの方でも参加できます。

- 詳細 各開放校または教育委員会生涯学習推進課 ☎211-3872

| 実施館 | 所在地 | 電話 | 実施曜日 | 開放時間 |
|--------|----------|----------|-------|--------------|
| 幌北小 | 北19西2 | 726-2461 | 火・木・金 | 午後1時～4時※1 |
| 新陽小 | 北27西14 | 756-1538 | 月・水・金 | 午後1時～3時30分 |
| 新川中央小 | 新川3-3 | 761-1511 | 月・水・金 | 午後1時30分～4時※2 |
| 新川小 | 新川5-15 | 762-1737 | 月・水・金 | 午後1時～4時 |
| 新琴似小 | 新琴似7-3 | 761-3178 | 月・水・金 | 午後1時～4時 |
| 新琴似西小 | 新琴似11-15 | 762-1127 | 月・火・木 | 午後1時～4時 |
| 屯田小 | 屯田7-6 | 771-3151 | 月・水・木 | 午後1時～4時 |
| 太平小 | 篠路1-2 | 771-1131 | 月・水・金 | 午後1時～4時※1 |
| 篠路小 | 篠路4-9 | 771-2221 | 火・木・金 | 午後1時～4時 |
| 拓北小 | あいの里2-1 | 772-7035 | 月・水・金 | 午後1時～4時 |
| あいの里西小 | あいの里2-3 | 778-2130 | 月・水・金 | 午後1時～4時※1 |
| 鴻城小 | あいの里3-6 | 770-5151 | 火・木・金 | 午後1時～4時 |
| あいの里東小 | あいの里3-7 | 778-2311 | 火・水・金 | 午後1時～4時※1 |

※1…11～3月は午後3時30分まで ※2…10～3月は午後3時45分まで



北保健センターから

プレママ簡単クッキング

5月27日(金) 午前10時～午後0時30分(延長の場合あり)
北区民センター2階料理室 《無料》

- 内容 妊娠に必要な栄養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、妊娠5～8カ月の方・先着24人
- 持ち物 エプロン・頭を覆うもの・手拭き用タオル
- 申込・詳細 5月11日(水)～20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 |
|----------|------------------|--|
| 5月12日(木) | 午前11時15分～(限定30食) | ホッケの野菜あんかけ、レタスの青のりサラダ、ご飯、みそ汁(野菜使用量171g、エネルギー601Kcal) |
| 5月26日(木) | | 厚揚げステーキ、キュウリの酢の物、たけのこご飯、みそ汁(野菜使用量154g、エネルギー602Kcal) |

◎おすすめランチ

5月16日(月)～22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 鶏肉と野菜の水炊き、ダイコンのエビそぼろあえ、ホウレン草のツナあえ、ご飯、みそ汁、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量120g、エネルギー502Kcal)
- 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 | 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 | |
| 肺がん健診 | 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 |
|----------|------------|--------------------|
| 5月25日(水) | 午前9時30分～正午 | 篠路西部会館(篠路3-2) |
| | 午後1時30分～3時 | 新琴似三和福祉会館(新琴似7-14) |

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター