

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23日(木)	午前11時15分～ (限定30食)	チキンのケチャップ煮、アスパラ サラダ、ご飯、スープ（野菜使用 量134g、エネルギー618Kcal）

◎おすすめランチ

6月20日(月)～26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）》

シェフ直伝食育レシピを札幌サンプラザ、北保健センター等で配布します。

●メニュー カレイのトウチ蒸し、カニクリームコロッケ
サラダ、イカねばあえ、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶（野菜使用量145g、エネルギー642Kcal）

■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

児童会館あかちゃんひろば 《無料》

月日	時間	対象	会場
6月18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19日(日)		0～1歳	光陽児童会館 (新琴似6-12) ☎765-6141
6月26日(日)			麻生児童会館 (北39西5) ☎757-0185

- 内容 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど
- 対象 乳幼児とその保護者
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 各児童会館



赤ちゃんといっしょ

7月6日(木)

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

子育て講座<グループ懇談>

子育てにホットとひといき～おしゃべりタイム

《2日間コース》7月4日(月)、7日(木) 午前10時～11時30分

北区民センター3階児童室 《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 乳幼児を育てている保護者

※子育て講座（グループ懇談）は、1家庭につき年度1回のみ受講可

●定員 先着10人

●申込・詳細 6月14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



北保健センターから

臨時営業（お祭りなど）に関する食品衛生講習会

6月16日(木) 午後2時～3時30分

北保健センター2階講堂 《無料》

●内容 提供できる食品・施設の基準、食中毒とその予防、申請・届出の手続きなどについて

●対象 北区民または臨時営業（お祭りなど）を予定している主催者の方

●申込・詳細 6月15日(水)までに健康・子ども課生活衛生係 ☎北保健センター

げんきアップ教室

《全2回》6月24日(金)、30日(木) 午前10時～正午

北保健センター2階講堂 《無料》

6月24日(金)	講話「健康の秘訣～ワン・ツー・スリー」 運動「歩くスタイルの磨き方」 体力測定「さあみんなで体チェック！」
6月30日(木)	講話「こうして食べればメリハリボディ！」 講話「歯っぴい ライフ」 運動「めざせ！メリハリボディ！」

●対象 区内にお住まいの40～64歳で、運動に支障のない方

●申込・詳細 6月1日(水)～23日(木)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
6月16日(木)	午前9時30分～正午	篠路駅前団地福祉会館 (篠路5-4)
	午後1時30分～3時	
6月17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23日(木)	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	
6月24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	
7月8日(金)	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	

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター