

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14日(木) | 11時15分～ (限定各30食) | チキンのケチャップ煮、アスパラ サラダ、ご飯、スープ、果物(野菜 使用量155g、エネルギー642Kcal) |
| 6月28日(木) | | エビとイカの辛味炒め、レタスサ ラダ、ご飯、みそ汁、果物(野菜 使用量170g、エネルギー601Kcal) |

◎さっぽろ食スタイルランチ

6月19日(火) 11時15分から売り切れまで(限定30食)

北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

●メニュー ペンネ入りアサリの米粉チャウダー、サラダ、パン、果物(野菜使用量190g、エネルギー688Kcal)

◎おすすめランチ

6月18日(月)～24日(日) 11時～14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 ポークチャップ、ゴボウとインゲンのヨーグルトあえ、ペンネとじゃがいものグラタン、ご飯、スープ、コーヒーカウロン茶(野菜使用量160g、エネルギー707Kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



北保健センターから

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 | |
| | 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 | 無料 |
| 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12日(火) | 9時30分～11時30分 | 篠路駅前団地福祉会館 (篠路5-4) |
| | 13時30分～15時 | |
| 6月14日(木) | 13時30分～15時 | プラザ新琴似(新琴似7-4) |
| 6月15日(金) | 9時～11時 13時30分～15時 | |
| 6月21日(木) | 9時30分～11時30分 | 拓北・あいの里地区センター (あいの里1-6) |
| | 13時30分～15時 | |
| 6月22日(金) | 9時～11時 | 麻生地区会館(北39西5) |
| | 13時30分～15時 | |
| 7月6日(金) | 9時～11時 | |
| | 13時30分～15時 | |

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



土木センターから

せんてい 剪定枝などの無料配布

6月20日(水) 9時30分～12時(無くなり次第終了)

茨戸川緑地パークゴルフ場西側

(篠路町拓北 茨戸川緑地内)《無料》

公園の樹木や街路樹の伐採などで発生した幹や枝を無料でお譲りします。長さは1メートル程度です。

※事業・販売目的の方はご遠慮ください。

■詳細 維持管理課公園緑化係 ☎北区土木センター

コンサドーレ札幌 北区民応援デー

7月7日(土) 対アルビレックス新潟戦(札幌厚別公園競技場・14時試合開始・SB自由席)へご招待します

●対象・定員 区内にお住まいの方・300人

●申込 6月22日(金)(消印有効)までに、往復はがきの往信側に観戦希望者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、返信側にあて先を明記の上、送付先まで郵送

●備考 申し込みは、はがき1枚につき1名様、1通のみ有効。多数時抽選(返信はがきで結果をお知らせします)

●詳細・送付先 〒062-0045 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地
コンサドーレ札幌 北区民応援デー係

☎858-5310

※応募者の個人情報は、コンサドーレ札幌(株式会社北海道フットボールクラブ)が適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には使用しません。



©1996 HOKKAIDO FOOTBALL CLUB CO.,LTD.

広告