

## 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
7月12日(木)	11時15分～ (限定30食)	豆腐ハンバーグなど（野菜使用量180g、エネルギー631Kcal）
7月26日(木)		いかの昆布茶炒めなど（野菜使用量160g、エネルギー607Kcal）
8月9日(木)		夏野菜カレーなど（野菜使用量310g、エネルギー610Kcal）

### ◎おすすめランチ

7月23日(月)～29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 青野菜とエビのあっさり炒めなど（野菜使用量167g、エネルギー583Kcal）

■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	
	生活保護世帯で40歳以上の方	無料
	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
7月13日(金)	9時～11時	麻生地区会館（北39西5）
7月24日(火)	13時30分～15時	新川地区会館（新川1-4）
8月1日(水)	9時30分～11時	光陽小学校（新琴似5-11）
	13時30分～15時	たいへいみなみ幼稚園（太平4-3）
8月2日(木)	9時30分～11時	拓北小学校（あいの里2-1）
8月7日(火)	9時30分～11時	札幌創成高校（北29西2）
	13時30分～15時	新川地区会館（新川1-4）
8月10日(金)	9時30分～11時30分	屯田地区センター（屯田5-6）
	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



## 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、近隣の方が利用できます。また、月1回程度、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。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	13時～16時 ※1
新陽小	北27西14	756-1538	月・水・金	
新川中央小	新川13-3	761-1511	月・水・金	
北陽小	北31西9	716-1657	秋～冬頃閉館予定	
新川小	新川15-15	762-1737	月・水・金	13時～15時30分
新琴似小	新琴似7-3	761-3178		13時～16時 ※2
新琴似西小	新琴似11-15	762-1127	月・火・木	13時～16時
屯田小	屯田7-6	771-3151	月・水・木	
太平小	篠路1-2	771-1131	月・水・金	13時～16時 ※1
篠路小	篠路4-9	771-2221	火・木・金	
あいの里西小	あいの里2-3	778-2130	月・水・金	13時～16時
拓北小	あいの里2-1	772-7035		
鴻城小	あいの里3-6	770-5151	火・木・金	13時～16時 ※1
あいの里東小	あいの里3-7	778-2311	火・水・金	

※1…11～3月は15時30分まで ※2…10～3月は15時45分まで



## 北保健センターから

### 北区食育展

7月25日(水)、26日(木) 13時～17時

札幌サンプラザふれあい広場（北24西5）《無料》

●内容 食育体験など。ノースロード24 フェスタと同時開催

●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



### 父親教室

8月18日(土) 10時～12時〔受け付けは9時30分から〕

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 8月6日(月)～15日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

広告