計画停電が実施された際は、掲載している行事などが変更・中止になる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

プレママ簡単クッキング

8月24日(金)　10時～12時30分
北区民センター2階料理室《無料》

●内容　妊娠期に必要な栄養の話と簡単なおかずの調理実習。毎日の食事作りに役立つ簡単調理のこつなどを紹介
●対象　初めてのお子さんで、妊娠5～8カ月までの方
●定員　先着24人
●申込・詳細　8月13日(月)～17日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

国民健康保険情報

国民健康保険料　休日・夜間納付相談

8月26日(日)　10時～15時
8月27日(月)、28日(火)、29日(水)　17時15分～19時30分
北区役所1階⑪窓口（北玄関（休日夜間通用口）をご利用ください）

●必要書類　国民健康保険料納付通知書、印鑑、現在の収入が分かるもの（給与明細など）、納付が困難なことを証明するもの（返済の予定表・請求書など）
■詳細　保険年金課収納一・二係　☎北区役所内線404

北部市税事務所から

市税　夜間納税相談

8月16日(木)、23日(木)、30日(木)、9月6日(木)　17時15分～20時
中央区北4西5　アスティ45 9階

毎週木曜日（祝日を除く）に、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。
■詳細　北部市税事務所納税課納税係　☎207-3913

環境局から

生ごみ堆肥化セミナー

9月5日(水)　段ボールを使った堆肥化セミナー　13時30分～15時
拓北・あいの里地区センター（あいの里1-6）《無料》

●内容　家庭から出る生ごみを堆肥化する方法を伝授（堆肥化セットを無料進呈します）
●申込　電話・FAX・Eメール（FAX・Eメールの場合は住所、氏名、電話番号を記入）
●申込先・詳細　生ごみ堆肥化相談窓口
☎、FAX 621-5318（月～土曜日の10時～16時）
Eメール　kitagomi@alles.or.jp

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	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(かくたん)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
8月24日(金)	9時～11時	拓北ひまわり会館（拓北7-3）
	13時30分～15時	内外太平会館（太平10-4）
8月29日(水)	9時30分～11時	新川公園会館（新川西3-6）
	13時30分～15時	幌北会館（北17西5）
8月31日(金)	9時30分～11時	新琴似南会館（新琴似2-2）
	13時30分～15時	北陽小学校（北31西9）
9月7日(金)	9時30分～11時	新琴似北会館（新琴似11-5）
	13時30分～15時	新陽会館（北26西15）

■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
8月23日(木)	11時15分～（限定30食）	モヤシと豆腐のチャンプルー、オイスターソース煮、トマトの香りあえなど（野菜使用量190g、エネルギー601Kcal）

◎おすすめランチ

8月20日(月)～26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　アブラコの甘酢野菜あんかけ、ナスとエリンギのわさびあえなど（野菜使用量130g、エネルギー641Kcal）
■詳細　健康・子ども課健やか推進係　☎北保健センター

広告