

●ふれあいへるすサポーター研修の日時・内容

| 実施日 | 時間 | 内容 |
|----------------------------------|---------------|-------------------------------------|
| 1月 15日(木) 23日(金) 30日(金) | 午後1時30分～3時30分 | 講話「健康づくりは何のため？」 講師 北区保健担当部長 |
| | | 健康人の歩き方 「再発見！ウォーキング法」 |
| | | 講話「育てあう元気なところ」 講師 北海道大学病院 前沢政次教授 |
| 2月 5日(木) 12日(木) | | 人・交流・健康づくり 「元気な健康づくりグループと会おう！」 |
| | | 健康なまちはあなたがつくる 「皆でできる健康づくりを考える」 |

北保健センター
北25西6 ☎(767)1181

ふれあいへるすサポーター研修(左表)
健康づくり活動を楽しく推進する方法を学びます。
会場 北保健センターなど
対象 地域で健康づくり活動を行っている方、または健康づくりの推進に興味がある方で、全日程(全5回)に参加できる方
定員 30人
受講料 無料
申込・詳細 12月15日(月)～26

日時 ①12月15日(月)午前10時～11時30分、②19日(金)午後1時30分～3時
会場 ①篠路駅前団地福祉会館(篠路5-1-4) ②プラザ新琴似(新琴似7-1-4)
対象 生後1～6カ月程度の初めてのお子さんとお母さん
費用 無料
申込 当日、直接会場へお越しください。(母子健康手帳、バスタオル、オムツ、ミルクなどをお持ちください)
詳細 地域保健課健康推進係



新米ママの育児相談と交流会
日(金)午前9時～午後5時に、地域保健課健康推進係へ(電話可。先着順)。
日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などを近くに住むお母さんたちや保健師と話し合い、情報交換をします。

児童会館 児童会館では、ほかにもさまざまな行事を行っています。幼児は保護者同伴でご来館ください。
詳細 各児童会館

| | |
|----------------------------------|---|
| 幌北児童会館 北17西6 ☎727-6225 | 囲碁教室 12月17日(水)午後3時 (小1～30人) |
| エルムの森児童会館 北27西12 ☎737-3974 | シャキーンとお正月かざり※ 12月26日(金)午前10時 (小1～6 15人) |
| 麻生児童会館 北39西5 ☎757-0185 | 冬至(かぼちゃ団子作り)※ 12月17日(水)午後3時 (幼児～50人) |
| 新川児童会館 新川4-11 ☎764-3664 | アトリエ5(親子しめ縄作り)※ 12月13日(土)午後2時 (小学生と親 20組) |
| 新川中央児童会館 新川3-3 ☎762-8433 | クリスマスフリーマーケット!!※ 12月12日(金)午前10時 (幼児と親 自由) |
| 新琴似児童会館 新琴似11-7 ☎761-7501 | 冬休みロードショー※ 12月25・26日 午後1時30分(小1～自由) |
| 新琴似西児童会館 新琴似9-13 ☎762-6632 | 年末ミツケ(宝探しと大掃除) 12月26日(金)午後3時 (幼児～自由) |
| 光陽児童会館 新琴似6-12 ☎765-6141 | 一輪車検定 12月16・17日 午後3時30分(小1～自由) |
| 屯田児童会館 屯田5-6 ☎772-7130 | みんなDEあそぼうクリスマス 12月19日(金)午後3時30分(幼児～自由) |
| 太平児童会館 太平8-7 ☎771-6324 | お正月に飾ろう!しめ縄リース※ 12月13日(土)午後2時 (小学生と親 15組) |
| 篠路児童会館 篠路4-9 ☎772-9292 | ピヨちゃんタイム(親子遊び) 12月18日(木)午前10時 (幼児と親 自由) |
| 篠路西児童会館 篠路6-4 ☎771-2191 | きら木DAY(クリスマス工作)※ 12月18日(木)午前10時30分(幼児と親 20組) |
| 上篠路児童会館 百合が原9 ☎774-2050 | X'masあたのしみ会 12月19日(金)午後3時30分(幼児～自由) |
| あいの里児童会館 あいの里1-3 ☎778-3755 | クリスマスパーティー※ 12月20日(土)午後2時 (幼児～150人) |
| あいの里ひがし児童会館 あいの里3-7 ☎778-2358 | そら豆、そ～ら～もちまきだ～※ 12月20日(土)午後1時30分(幼児～200人) |

※は事前申し込みが必要な行事です

新琴似図書館
新琴似7-1-4 ☎(764)19001
12月29日(月)～1月3日(土)はお休みします。
冬の工作会
内容 紙コップで作るクリスマスツリーとサンタクロース
日時 12月13日(土)午後2時
対象 幼児～小学生
つくしんぼのお話の会
日時 12月20日(土)午後2時、24日(水)午後3時
内容 絵本の読み聞かせ
対象 幼児～小学生
詳細 いずれも同図書館

ご存じですか?

水道管の水抜き方法

ご家庭の水道管の凍結を防ぐには、就寝前やお出かけ前の水抜きが効果的です。下記の期間、水道局職員が実物大の模型を使いながら水抜き方法を説明します。ご家庭の水道管の水抜き方法をご存じない方は、ぜひご来場ください。

期間 12月15日(月)・16日(火) 午前9時30分～午後4時30分
場所 北区役所(北24西6)1階ロビー
詳細 水道局北部配水管理事務所 ☎762-7300