



子育て情報

子育て講座

1月30日(金) 午後2時～3時30分
北保健センター2階講堂《無料》

- テーマ 絵本のある楽しい子育て
- 対象 乳幼児を育てている保護者(受講中はお子さんをお預かりします)
- 定員 先着20人(今年度未受講の方のみ)
- 申込・詳細 12月17日(水)午前9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北區役所内線415



あつまれ! 0歳～2歳
児童会館あかちゃんひろば《無料》

月日	時間	会場
12月14日(日)	午前10時30分～11時30分	新川中央児童会館(新川13-3) ☎762-8433
12月21日(日)		篠路西児童会館(篠路6-4) ☎771-2191

- 内容 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、ボランティアとの語らいなど
- 対象 0～2歳の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



北消防署から

北消防署普通救命講習

1月18日(日) 午前9時30分～午後0時30分
北消防署1階講堂《無料》

- 内容 心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法、けが人への応急手当てなど
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 1月9日(金)までに ☎北消防署



合格祈願防火絵馬配布

12月22日(月) 午前9時から
北消防署幌北出張所(北15西5)《無料》

落ちないロープを使用した消防職員手作りの防火絵馬を配布します。

- 対象・定員 受験生またはその家族・先着119人(1人1枚)
- 詳細 北消防署幌北出張所 ☎746-1924



北保健センターから

タバコ川柳募集

募集期間 12月11日(木)～1月9日(金)

吸う人も吸わない人も、日ごろの思いを川柳にしてみませんか。

- 応募方法 FAX757-1187または郵送にて北保健センター(様式は自由)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



おやこ料理教室

1月8日(木) 午前10時～午後1時
北区民センター2階料理室《300円》



- 対象 区内にお住まいの小学生とその保護者
- 定員 先着20組
- 申込・詳細 12月11日(木)～26日(金)に健康・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

12月11日(木) 午前11時15分～(限定30食)
北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

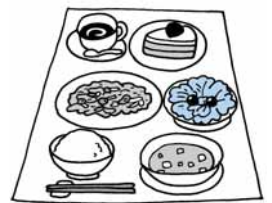
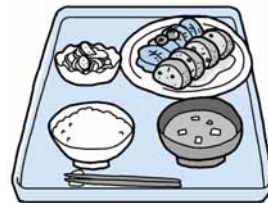
- メニュー 和風ミートローフ、五色なます、ご飯、みそ汁(野菜使用量140g、エネルギー661Kcal)

◎おすすめランチ

12月15日(月)～21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)》

- メニュー 「クリスマスソングに包まれて」鶏とキノコのソテー、サラダ、ご飯、スープ、ケーキ、コーヒーかウーロン茶(エネルギー711Kcal)

■詳細 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 夜間納付相談

12月11日(木) 午後5時15分～7時30分
北区役所1階①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 ☎北區役所内線403