



## 子育て情報

子育て講座<グループ懇談会>

子育てにホットひといき～おしゃべりタイム

2月24日(水)、26日(金) 午前10時～11時30分  
プラザ新琴似(新琴似7-4)《無料》

自分のことや子どものことなど、自由にお話ししてリフレッシュしましょう。

- 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10人
- 申込・詳細 1月21日(水)午前9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415

## 赤ちゃんといっしょ

2月3日(水) 午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)  
北区民センター3階児童室《無料》

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。

- 対象 1～3カ月の初めてのお子さんとお母さん(参加は1回に限ります)
- 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

## 児童会館あかちゃんひろば《無料》

月日	時間	対象	会場
1月17日(日)	午前10時～11時30分	0～1歳	新琴似西児童会館(新琴似9-13) ☎762-6632
1月24日(日)		0～1歳	麻生児童会館(北39西5) ☎757-0185
		0～2歳	あいの里ひがし児童会館(あいの里3-7) ☎778-2358

- 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 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



## 北税務署から

### 平成21年分所得税確定申告・還付申告窓口

種類	会場	期間	時間
所得税の確定申告	札幌北税務署(北31西7)	2/16(火)～3/15(月)	※通常、土・日・祝日は休みですが、2/21(日)と2/28(日)に限り相談を受け付けます
		1/4(月)～3/15(月)	
所得税の還付申告(給与所得者・年金受給者)	札幌市教育文化会館(中央区北1西13)	2/1(月)～26(金) ※土・日・祝日は休みです。また、2/8(月)、2/22(月)は閉館日のため受け付けを行いません	午前9時30分～午後4時

- 申告期間中は、税務署の駐車場及び周辺の道路が大変混雑し、近隣に迷惑が掛かりますので、公共交通機関をご利用ください
- 詳細 札幌北税務署(北31西7) ☎707-5111(自動音声応答によるご案内です) 本誌29ページも併せてご覧ください



## 北保健センターから

### 北区民健康づくり講演会

健やかに生きるために…自宅でもできる健康体操

2月3日(水) 午後1時30分～3時  
北区民センター3階ホール《無料》



- 講師 村上俊也氏(札幌新川整形外科 院長)
- 定員 先着50人
- その他 ストレッチなどを行いますので、動きやすい服装で運動靴をお持ちください
- 申込・詳細 1月12日(火)～29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

北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

月日	時間	メニュー
1月14日(木)	午前11時15分～(各限定30食)	サケの野菜あんかけ、水菜サラダ、果物、ご飯、みそ汁(野菜使用量165g、エネルギー611kcal)
1月28日(木)		鶏の空揚げショウガソース、小松菜煮びたし、ご飯、のつべい汁(野菜使用量190g、エネルギー682kcal)

#### ◎おすすめランチ

1月18日(月)～24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 野菜あんかけのかりかりめん、タラの卵白蒸し、ミックスベリー酢ゼリー、コーヒーカウロン茶(野菜使用量120g、エネルギー584kcal)
- 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

2月13日(土) 午前10時～正午  
北保健センター2階講堂《無料》



- 内容 赤ちゃんの入浴・着替え体験や妊婦擬似体験
- 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 2月3日(水)～10日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター