

赤ちゃんといっしょ

4月7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 生後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



北保健センターから

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
3月11日(木)	午前11時15分～ (各限定30食)	かき揚げ、菜の花と鶏肉の和風サラダ、ひじき寿司、みそ汁、果物(野菜使用量131g、エネルギー667kcal)
3月25日(木)		鶏の南蛮漬け、水菜とキノコのおひたし、ご飯、みそ汁、果物(野菜使用量177g、エネルギー663kcal)

◎おすすめランチ

3月15日(月)～21日(祝) 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 里芋グラタン、フライサラダ、小松菜と蒸し鶏のあえ物、ご飯、スープ、コーヒーカウロン茶(野菜使用量140g、エネルギー743kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



区内各施設の講座など

表中の記号

(申込時) = 申込時に納入

(直接会場) = 当日直接参加するもの

(先着) = 先着順

(当日) = 当日に納入

(要申込) = 事前の申し込みが必要なもの

(抽選) = 多数時抽選

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	受付期間・備考
北区民センター ☎757-3511 http://www6.ocn.ne.jp/~kitakuce/			札幌市北区民センター <input type="text" value="検索"/> <input type="button" value="click!"/>	
絵本の読み聞かせ会	3/16(火) 午前11時～11時30分	無料	(直接会場) [対象] 就学前のお子さんとその保護者	
新琴似・新川地区センター ☎765-5910 http://www7a.biglobe.ne.jp/~shin_shin/			新琴似・新川地区センター <input type="text" value="検索"/> <input type="button" value="click!"/>	
絵本読み聞かせ「おはなしたんと」	3/19(金) 午後3時～3時30分	無料	(直接会場)	
拓北・あいの里地区センター ☎778-8000 http://www7a.biglobe.ne.jp/~ainosato/			拓北・あいの里地区センター <input type="text" value="検索"/> <input type="button" value="click!"/>	
春休み子ども映画大会	3/27(土) 午後2時～3時30分	無料	(直接会場) [対象] 小学生以下	



子育て情報

絵本のリサイクル

回収期間 3月11日(木)～18日(木)(土・日を除く)

午前8時45分～午後5時15分

回収場所 北区役所1階⑩窓口、北保健センター2階健康・子ども課子育て支援係

ご家庭で使わなくなった絵本を集めています。お譲りいただいた絵本は、乳幼児期から絵本に親しむ環境づくりを進めるために、保育所や子育てサロンなどで活用します。

●絵本の種類 乳幼児向け絵本(汚れや破損のないもの)

※図鑑・月刊誌などは対象外です

■詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415



児童会館あかちゃんひろば《無料》

月日	実施時間	対象	会場
3月14日(日)	午前10時～ 11時30分	0～1歳	新琴似児童会館 (新琴似11-7) ☎761-7501
3月28日(日)		0～1歳	新川中央児童会館 (新川3-3) ☎762-8433
		0～2歳	篠路児童会館 (篠路4-9) ☎772-9292

●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

●申込 当日、直接会場へ

■詳細 各児童会館



※ここに掲載していない行事・講座などについては、各施設にお問い合わせください。

※下記講座などの対象は原則、区内にお住まいか、勤務先のある15歳以上の方(高校生を除く)です。申し込みや内容の詳細は、各施設にお問い合わせください。