



子育て情報

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	対象	会場
11月20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
11月26日(土)		0~2歳	太平児童会館 (太平8-7) ☎771-6324
11月27日(日)		0~1歳	新川中央児童会館 (新川3-3) ☎762-8433

- 内容 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど
- 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



親育ち応援団講演会~ひとり立ちできる子に育てる

12月2日(金) 午前10時~11時30分

北区民センター2階講義室《無料》※託児あり

- 内容 親として知っておきたいしつけや子どもとの接し方、家庭教育の方法などについての講演会
- 対象・定員 就学前の子どもを持つ保護者・先着20人
- 申込・詳細 11月11日(金)~18日(金)に教育委員会生涯学習推進課 ☎211-3872

赤ちゃんといっしょ

12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関わる心配、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



北区社会福祉協議会から

ボランティア展2011「育てよう思いやり」

12月3日(土) 午前10時~午後5時

札幌サンプラザ(北24西5)《無料》

子どもから大人まで、障がいのある方もない方も、共に交流しながら学び合う場です。

- 内容 ボランティアパネル展、作品展、ふれあいステージ、点字講習、体験教室(盲導犬体験、片まひ体験ほか)、小規模作業所の手作りバザー、ボランティアの案内・登録など
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 ☎北区社会福祉協議会



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
11月24日(木)	午前11時15分~ (限定各30食)	厚揚げと牛肉のトーバンジャン炒め、白菜の甘酢あえ、ご飯、みそ汁(野菜使用量150g、エネルギー607Kcal)
12月8日(木)		ポークチャップ、カボチャのミルク煮、ご飯、スープ(野菜使用量175g、エネルギー657Kcal)

◎おすすめランチ

11月14日(月)~20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 サワラの焼きおろしポン酢かけ、エビと花野菜のくず煮、トマトのサラダ、ご飯、みそ汁、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量138g、エネルギー514Kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

プレママ簡単クッキング

11月25日(金) 午前10時~午後0時30分

北区民センター2階料理室《無料》

- 内容 妊娠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 初めてのお子さんを妊娠している方(夫婦での参加可)
- 定員 先着24人
- 申込・詳細 11月11日(金)~18日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

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 支援給付世帯で40歳以上の方	無料
肺がん検診	40歳以上の方	無料(喀痰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
11月16日(水)	午前9時30分~11時	屯田地区センター(屯田5-6)
11月17日(木)		拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
11月30日(水)		麻生地区会館(北39西5)
12月5日(月)	午前9時30分~正午	北区民センター(北25西6)
	午後1時30分~3時	

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター