



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
1月14日(土)	午前10時 ~11時30分	0~2歳	篠路児童会館 (篠路4-9) ☎772-9292
1月17日(火)			あいの里ひがし児童会館 (あいの里3-7) ☎778-2358
1月28日(土)			屯田児童会館 (屯田5-6) ☎772-7130
1月29日(日)			百合が原児童会館 (百合が原9) ☎774-2050
		0~1歳	新琴似児童会館 (新琴似11-7) ☎761-7501

- 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

子育て講座<グループ懇談>

《2日間コース》2月21日(火)、23日(木) 午前10時~11時30分
 屯田地区センター(屯田5-6)《無料》※託児あり

- 内容 子育てのことや自分のことなど、参加者同士で楽しくおしゃべりします
- ※子育て講座<グループ懇談>は1家庭につき年度1回のみ受講可
- 対象・定員 乳幼児を育てている保護者・先着10人
- 申込・詳細 1月30日(月)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1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



北部市税事務所から

市税 夜間納税相談

1月5日(木)、12日(木)、19日(木)、26日(木)、2月2日(木)、9日(木) 午後5時15分~8時
 中央区北4西5 アスティ45 9階

- 毎週木曜日(祝日を除く)に、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。
- 詳細 北部市税事務所納税課納税係 ☎207-3913

平成23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(木)~3/15(木)	※通常、土・日・祝日は休みですが、2/19(日)、26(日)に限り相談を受け付けます
所得税の還付申告		1/4(水)~3/15(木)	
所得税の還付申告 (給与所得者・年金受給者のみ)	札幌市教育文化会館(中央区北1西13)	1/26(木)~2/29(水) ※土・日・祝日を除きます。また、2/13(月)、27(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

- 市税事務所、北区役所およびその周辺施設(北区民センター、札幌サンプラザなど)では受け付けを行っておりませんのでご注意ください。また、申告期間中は駐車場の混雑、周辺道路の渋滞が予想されますので、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26ページも併せてご覧ください



北保健センターから

父親教室

2月4日(土) 午前10時~正午[受け付けは午前9時30分から]
 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 1月23日(月)~2月1日(水)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12日(木)	午前11時15分~ (限定各30食)	鶏の空揚げ野菜ソース、小松菜の煮びたし、のっぺい汁、ご飯(野菜使用量160g、エネルギー636Kcal)
1月26日(木)		シメジご飯、豆腐のあんかけステーキ、サツマイモのサラダ、みそ汁(野菜使用量145g、エネルギー681Kcal)
2月9日(木)		タラのカレーフリッター、ホウレン草のあえ物、沢煮椀、ご飯(野菜使用量183g、エネルギー679Kcal)

◎おすすめランチ

1月16日(月)~22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 干しエビと白菜の煮物、ホタテのチリソース、ザーサイと小松菜のあえ物、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量138g、エネルギー493Kcal)
- 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・休日納付相談

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

夜間	1月30日(月)、31日(火)	午後5時15分~7時30分
休日	1月29日(日)	午前10時~午後3時

- 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 ☎北区役所内線463