



初めての 子育てサロン

子育てサロンは、小学校就学前までのお子さんと保護者や、これから親になる方が自由に集う場所です。

自由におもちゃで遊んだり、ほかの親子と交流してみませんか。保育士からのお楽しみタイムもあります。

とき 2月19日(木)10時30分～11時30分
ところ 北区保育・子育て支援センター
対象 ちあふる・きた(北25西3)
申込 不要
 ※積雪により駐車スペースが5台分となります。混雑状況によって、近隣の有料駐車場をご利用いただく場合があります。

健康・子ども課子育て支援担当係
 TEL 757-2566 FAX 756-0874

国民健康保険料の夜間納付相談

災害や失業、病気、その他の事由により大幅に収入が減少し、保険料の納付が困難になった方を対象に夜間納付相談を実施します。

とき 2月27日(金)17時15分～19時30分
ところ 北区役所1階11番窓口
 ※北玄関(休日夜間通用口)をご利用ください。
必要書類 納付通知書、氏名・年齢・住所が確認できるもの(マイナンバーカードなど)、令和7年中の収入が分かる書類(確定申告書や源泉徴収票など)、世帯主名義の全ての記帳済み通帳(直近3ヶ月の取引履歴が分かるもの)
 区役所の駐車場は利用できませんので、札幌サンプラザ(北24西5)の駐車場をご利用ください。区役所窓口での駐車券認証で最大2時間無料です。

保険年金課収納一・二係 TEL 757-2493 FAX 736-5376

1月号新春クロスワードパズル 「ぱっぴいからのお年玉」のキーワード

(A) ナ	(B) イ	(C) ト	(D) ウ	(E) テ	(F) ル	(G) チ	(H) カ
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

正解者多数のため抽選の上、賞品をお送りします。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました！

総務企画課広聴係 TEL 757-2503

保健センターからのお知らせ

以下①～⑧について
 健康・子ども課健やか推進係 TEL 757-1181 FAX 757-1187

① 北保健センター2月のおすすめランチ

とき 2月16日(月)～20日(金)11時～14時
ところ 札幌サンプラザ1階レストラン(北24西5)
メニュー エビとホタテのオムライス、ハンバーグ、サラダ、プリン【エネルギー637kcal、食塩相当量2.9g、野菜使用量120g】
料金 1,200円(税込み)

② 冬のノルディックウォーキング講座 ～歩く仲間を作る会～

季節を問わず楽しめるノルディックウォーキングを体験できます。基本動作を学んだあと、北区民センター周辺を約2km歩きます(荒天時は屋内でポール体操)。

とき 2月26日(木)14時～16時(受付13時30分から)
ところ 北区民センター3階区民ホール(北25西6)
対象・定員 北区で健康づくり活動ができる方 先着20人
申込 2月13日(金)～19日(木)に、健やか推進係へ電話。
持ち物等 飲み物、タオルを持参。歩きやすい服装と靴、両手が使えるようにリュック等でお越しください。ポールは貸し出しますので持参不要です。

③ 胃がん・大腸がん・肺がん検診【3種類同時可】

とき 2月27日(金)9時～11時
ところ 北保健センター1階(北25西6)

種類	対象	定員	料金
胃がん (バリウム)	50歳以上で偶数歳の方※1	先着25人	1,100円
大腸がん (検便)	40歳以上の方	先着40人	400円
肺がん (胸部エックス線)		なし	無料※2

※1 50歳以上で奇数歳の方は、直前の偶数歳のときに札幌市胃がん検診を受診していないければ対象です。

※2 医師の判断で喀痰検査を行った場合は400円です。
 ▷70歳以上の方、65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護世帯の方、市・道民税非課税世帯の方、支援給付世帯の方は費用が免除されます。マイナ保険証や資格確認書、生活保護受給証明書、課税証明書、支援給付世帯の方は本人確認証などの証明できる書類をお持ちください。

申込 2月19日(木)までに、健やか推進係へ電話またはファクス(住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望する検診の種類・日付を記入)。肺がん検診のみの場合は申込不要。



情報プラザ

2月11日(水・祝)～3月10日(火)

費用の記載がないイベントは参加費無料です。

冬の災害に備えて

冬に大災害が発生したら…寒さや雪の影響で、災害の状況が深刻になるため、日頃から準備しておきましょう。

あったか装備 を整える

停電で暖房が使えなくなった場合、体温を保つことが最優先。就寝中の地震にも対応できるよう寝室に置いておきましょう。



冬場の避難経路 を確認

玄関が雪で覆われ出られないことのないよう、こまめに除雪しましょう。また、積雪により想定の経路で避難できないこともあるため、日頃から避難経路を確認しておきましょう。



電源・燃料 を確保

情報元となる携帯電話や、モバイルバッテリーを充電しておきましょう。また、在宅避難する場合に備え、自動車等の燃料に余裕を持っておきましょう。



※エンジンをつけた自動車内で待機する場合は、排気口が雪でふさがれないよう注意してください。一酸化炭素中毒の危険性があります。



北海道日本ハムファイターズオープン戦に無料ご招待！



とき 3月にエスコンフィールドHOKKAIDOで開催されるPRE-SEASON GAMES(オープン戦)

※3月20日(金・祝)を除く8試合のうち1試合が対象
エスコンフィールドHOKKAIDO
(北広島市Fビルレッジ1)

対象・定員 北区にお住まいの方
ペア500組1,000人(全8試合合計)

申込 2月18日(水)までに申込フォームから▶



当選の場合は締切後1週間をめどにメールにてお知らせします。球団公式チケット販売サイト「Fチケ」でチケットと交換できるクーポンコードをお送りします。

■区民応援デーはプロスポーツネットSAPPOROに基づく、札幌市スポーツ局の主催事業です。
 ■応募いただきました個人情報は、(株)ファイターズスポーツ＆エンターテイメントが適切に管理し、本件を含むファイターズ関連のDM・アンケート等による案内以外には利用されません。

問い合わせ

◆北海道日本ハムファイターズ
TEL 0570-005-586
よくあるご質問・問い合わせフォーム▶



◆スポーツ局スポーツ振興担当課
TEL 211-3044