

保健センターから

●おやこ料理教室

親子で楽しく作れる料理を食生活改善推進員が紹介し、調理実習をします。

- 日時：1月11日(金)午前10時～午後1時
- 会場：北保健センター2階料理室
- 対象：区内にお住まいの小学生と保護者
- 費用：材料費として保護者200円、小学生100円が必要です(当日納めてください)
- 持ち物：エプロンと三角巾をご用意ください
- 定員：親子15組
- 申込・詳細：12月11日(火)～20日(木)。午前9時～午後5時。健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター(電話申し込みのみ。先着順)



●今月のおすすめランチ

- 期間：12月17日(月)～23日(祝)午前11時～午後2時
- 会場：札幌サンプラザレストラン(北24西5)
- メニュー：「クリスマスメニューもヘルシーで655Kcal」(ローストビーフのサラダ仕立て、冷やっこ、ご飯、スープ、プチケーキ、コーヒーかウーロン茶)
- 料金：900円(税込み)
- 詳細：健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

子育て情報

●子育て講座

- 内容：「食育の大切さ～子どもの心と身体からだを育てるために～」
- 日時：1月30日(水)午後2時～3時30分
- 会場：北保健センター(北25西6)
- 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：20人
- 費用：無料
- 申込・詳細：12月17日(月)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(先着順)



●Go!Go!きたっこあそびランド

乳幼児のいるご家庭や地域の皆さんが集い、いろいろな遊びを通してふれあいを楽しむ行事を開催します。

日時	会場
1月9日(水) 午前10時～11時30分	新琴似小学校体育館・グラウンド(新琴似7-3)
1月10日(木) 午前10時～11時30分	新光小学校教室・グラウンド(新琴似1-12)

- 内容：雪遊び、ゲーム遊び、的当て、宝探し、赤ちゃんコーナーなど
- 対象：区内または近隣にお住まいの方(乳幼児は保護者同伴)
- 費用：無料
- 持ち物：上靴を持参してください
- 申込：当日、直接会場へお越しください
- 詳細：健康・子ども課子育て支援係☎北区役所内線415

国民健康保険情報

●国民健康保険料の夜間納付相談

保険料の納付が困難で、平日の日中に来庁することが難しい方は、ぜひご利用ください。

- 夜間：12月11日(火)、13日(木)、18日(火)、20日(木)午後7時30分まで
- 受付窓口：北区役所1階11番(北側玄関をご利用ください)
- 必要書類：国民健康保険料納付通知書、印鑑、平成19年中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(返済の領収書など)
- 詳細：保険年金課収納一係・二係☎北区役所内線403



※各施設の所在地・電話番号は「きた2ページ」をご覧ください。