

保健センターから

■申込・詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



●北区民健康づくり講演会

- テーマ：「お口の健康から考えるアンチエイジング（若返り）」
- 講師：荻木裕司氏（北斗デンタルクリニック）
いばらきゆうじ
- 日時：3月13日(木)午後1時30分～3時
- 会場：北区民センター3階講義室
- 費用：無料
- 申込：当日、直接会場へお越しください

●赤ちゃんといっしょ

- 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。
- 日時：4月2日(水)午後1時30分～3時30分（受け付けは午後1時から）
 - 会場：北区民センター3階児童室
 - 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
 - 費用：無料
 - 申込：当日、直接会場へお越しください

子育て情報



●絵本のリサイクル

乳幼児期から、絵本に親しむ環境づくりを進めるため、ご家庭で眠っている絵本を提供していただき、保育園・幼稚園・子育てサロンなどで活用します。

- 受付期間：3月12日(水)～18日(火)午前8時45分～午後5時15分（土・日を除く）
- 受付場所：総務企画課広聴係【1階⑰】、健康・子ども課子育て支援係【北保健センター2階】
- 絵本の種類：乳幼児向け絵本（汚れや破れのないもの）※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

●今月のおすすめランチ

- 期間：3月17日(月)～23日(日)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：「野菜たっぷり、お腹すっきり691Kcal」（タラとレタスのオイスターソースいため、中華風さんぴら、ブルーベリーヨーグルト、ご飯、ワカメスープ、コーヒーカウロロン茶）
- 料金：900円（税込み）

国民健康保険情報

●国民健康保険料の夜間・休日納付相談

保険料の納付が困難で、平日日中の来庁が難しい方は、ぜひご利用ください。

- 夜間：3月25日(火)、27日(木)の午後7時30分まで
- 休日：3月30日(日)午前10時～午後3時
- 受付窓口：北区役所【1階⑩】（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・二係 ☎北区役所内線403



社会福祉協議会から

●ボランティアミニ体験講座「ボランティアを語ろう～フリートーク～」

- 日時：3月26日(水)午前10時～正午
- 対象：ボランティア活動に関心のある方など
- 会場：北区民センター2階講義室
- 定員・費用：30人・無料
- 申込：3月11日(火)～24日(月)。電話申し込み可。先着順
- 詳細：北区社会福祉協議会 ☎757-2482

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。

広告