

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⑩窓口（北玄関（休日夜間通用口）をご利用ください）

夜間	9月18日(木)、25日(木)	午後5時15分～7時30分
休日	9月28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、平成20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

北区社会福祉協議会から

ボランティアミニ体験講座

9月24日(水) 午前10時～正午
北区民センター2階講義室《無料》

さまざまな体験を通して、意見交換や交流ができる場です。

- テーマ 音楽療法を体験しましょう
- 対象 ボランティア活動を始めたい方や関心がある方
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 9月11日(木)～18日(木)に ☎北区社会福祉協議会



福祉除雪地域協力員募集

活動期間 12月1日(月)～平成21年3月25日(水)
詳細は本誌26ページをご覧ください

地域協力員のボランティア活動により支えられている福祉除雪サービスの担い手を募集します。

- 内容 道路に面した間口幅1.5mと、敷地内の間口から玄関先までの通路幅80cmの除雪
- 対象 70歳以上の方のみ、または障がいのある方のみ、世帯を対象とした除雪活動ができる方
- 申込・詳細 10月15日(水)までに ☎北区社会福祉協議会

子ども会育成連合会から

第28回北区子どもまつり

9月21日(日) 午前10時～午後2時
北区民センター

- 内容 縁日、お化け屋敷、無料工作コーナーなど
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 市子ども会育成連合会北区事務局 ☎736-5531



北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

9月11日(木) 午前11時15分～（限定30食）
北区役所食堂（北24西6）《500円（税込み）》
●メニュー くりご飯、みそ汁、いり鶏、切り干し大根のゴマ酢あえ（野菜使用量122g、エネルギー621Kcal）



◎おすすめランチ

9月15日(祝)～21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 「爽やかな季節を迎えて」秋ナスと豚肉のしぜん、秋サケのユージンサラダ、ご飯、くりようかん、スープ、コーヒーかウーロン茶（エネルギー711Kcal）
- 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



元気! にこにこセミナー 子育てママの食育クッキング

10月21日(火) 午前10時～11時30分
北保健センター《無料》



子どもの心と体を育てる「食」についてのお話しと楽しいクッキングです。

- 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 先着30人
- 申込・詳細 9月17日(水)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

あつまれ! 0歳～2歳 児童会館あかちゃんひろば

9月28日(日) 午前10時30分～11時30分
あいの里ひがし児童会館（あいの里3-7）《無料》

- 内容 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、ボランティアとの語らいなど
- 対象 0～2歳の乳幼児とその保護者
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 あいの里ひがし児童会館 ☎778-2358

北消防署から

北消防署普通救命講習

10月19日(日) 午前9時30分～午後0時30分
北消防署1階講堂（北24西8）《無料》

- 内容 心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の使用法、けが人への応急手当てなど
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 9月11日(木)～30日(火)に ☎北消防署

