

## 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の方の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

