



## 子育て情報

### Go!Go!きたっこあそびランド《無料》

親子と地域の皆さんと一緒にふれあいを楽しむ行事です。

月日	時間	会場
1月8日(木)	午前10時 ～11時30分	新光小学校グラウンド・教室 (新琴似1-12)
1月9日(金)		太平小学校体育館(篠路1-2)

- 内容 雪遊びやゲーム遊び、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(就学前のお子さんは要保護者同伴)
- 申込 当日、直接会場へ(暖かい服装でお越しください)
- 詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎北區役所内線415

### 子育て講座<グループ懇談会> 子育てにホッとひといき～おしゃべりタイム

2月25日(水)、26日(木) 午前10時～11時30分  
屯田地区センター《無料》

子どものことや自分のことなど、自由に話し合いリフレッシュしましょう。

- 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10人(今年度未受講の方のみ)
- 申込・詳細 1月22日(木)午前9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北區役所内線415

### あつまれ! 0歳～2歳 児童会館あかちゃんひろば《無料》

月日	時間	会場
1月18日(日)	午前10時30分 ～11時30分	新川児童会館(新川4-11) ☎764-3664
1月25日(日)		屯田児童会館(屯田5-6) ☎772-7130
2月8日(日)		新琴似児童会館(新琴似11-7) ☎761-7501

- 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 各児童会館



## 北税務署から

### 平成20年所得税還付申告窓口

種類	会場	期間	時間
所得税の確定申告	札幌北税務署(北31西7)	2/16(月)～3/16(月)	※通常、土・日曜日は休みですが、2/22(日)と3/1(日)に限り相談を行います
		1/5(月)～3/16(月)	
所得税の還付申告 (給与所得者・年金受給者)	教育文化会館(中央区北1西13)	2/16(月)～3/6(金) ※土・日曜日は休みです。また、2/23(月)は閉館日のため受け付けを行いません	午前9時30分～午後4時

- 昨年(平成19年)分から、北区役所およびその周辺施設では受け付けを行っておりませんのでご注意ください
- 詳細 札幌北税務署 ☎707-5111(自動音声応答によるご案内です) 本誌28ページも併せてご覧ください



## 北保健センターから

### 北区民健康づくり講演会

1月26日(月) 午後1時30分～3時  
北保健センター2階講堂《無料》



- テーマ 健康食品について
- 講師 根布谷ふみえ氏(はるにれ薬局薬剤師)
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

### 赤ちゃんといっしょ

2月4日(水) 午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)  
北区民センター3階児童室《無料》

日ごろのお子さんの成長ぶりや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。また、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。

- 対象 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)
- 申込 当日、直接会場へ
- 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座

2月6日(金) 午後1時30分～4時  
北保健センター・北区民センター《無料》

- テーマ ストップ! 糖尿病
- 内容 [実技] リズム体操「リズムに合わせて脂肪燃焼!」  
[講演会] 糖尿病の最新知識  
講師 北海道医療大学病院長 辻昌宏氏
- 定員 先着40人
- 申込・詳細 1月13日(火)から健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

### 北保健センターのヘルシーメニュー

#### ◎ヘルシーランチ

1月15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 鶏の空揚げショウガソース、小松菜煮びたし、ご飯、のっぺい汁、果物(野菜使用量180g、エネルギー682Kcal)

#### ◎おすすめランチ

1月19日(月)～25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 「希望あふれる新年を迎えて」ギョーザ、エビチリソース、7種の野菜いため、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶(エネルギー623Kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター