



子育て情報

絵本のリサイクル

受付期間 3月11日(水)～18日(水) (土・日を除く)
午前8時45分～午後5時15分
受付場所 北区役所1階⑩窓口、北保健センター2階健康・子ども課子育て支援係

乳幼児期から絵本(読書)に親しむ環境づくりを進めるため、ご家庭に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。



- 絵本の種類 乳幼児向け絵本(汚れや破損のないもの)
 ※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

出前子育て相談～ピンポン♪こんにちは!

祝日を除く月～金曜日 午前10時～午後4時の約1時間

- 対象 就学前のお子さんを育てている保護者で、子育てサロンなどに参加したことのない方
- 内容 お子さんとのかかわり方などに関するアドバイス、遊びの紹介、子育て相談などを希望するご家庭へ、保育士が訪問
- 申込 受け付け専用 ☎756-0874 (祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時)
- 詳細 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

3月15日(日) 午前10時30分～11時30分
 あいの里児童会館(あいの里1-3)《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 あいの里児童会館 ☎778-3755



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	3月23日(月)、24日(火)、26日(木)、27日(金)、4月7日(火)、9日(木)	午後5時15分～7時30分
休日	3月29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、現在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(返済の予定表・請求書など)
- 詳細 保険年金課収納一・二係 ☎北区役所内線403

北区ガイド・北区ガイドマップの配布

3月25日(水)から
 北区役所1階⑩窓口、区内各まちづくりセンター《無料》

北区のあらしや公共施設などを紹介する「北区ガイド」をリニューアルしました。「北区歴史と文化の八十八選」コースの解説などを、小学生にも分かりやすいように、易しくしています。

持ち運びに便利な北区の折り畳み地図「北区ガイドマップ」と併せてご活用ください。

- 詳細 総務企画課課広聴係 ☎北区役所内線224



北保健センターから

赤ちゃんといっしょ

4月1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 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)
- 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

オトナのための歯みがき教室

3月19日(木) 午後1時30分～2時30分
 北区民センター2階講堂《無料》

お母さんが歯磨き上手になって、ご自身の、そしてお子さんの歯を守りましょう。

- 内容 歯磨きレッスン、親子スキンシップ遊びなど
- 対象 生後3～5カ月のお子さんとお母さん
- 定員 先着15人
- 申込・詳細 3月11日(水)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

3月12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 ヒジキずし、かき揚げ、菜の花と鶏肉の和風サラダ、みそ汁、果物(野菜使用量131g、エネルギー677Kcal)



◎おすすめランチ

3月16日(月)～22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 エビフライとポテトフライ、豚しゃぶサラダ、モズク酢、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶(エネルギー699Kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター