

プレママ簡単クッキング

5月29日(金) 午前10時～午後0時30分
北区民センター2階料理室《無料》

- 内容 妊娠期に必要な栄養の話や毎日の食事作りに役立つ簡単調理のこつ、簡単なおかずの調理実習など
- 対象 初めてのお子さんを妊娠している方
- 定員 先着24人
- 持ち物 エプロン・頭を覆うもの・手ぬぐいタオル
- 申込・詳細 5月11日(月)～21日(木)に健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

げんきアップ教室

《全3回》6月23日(火)～7月7日(火) 午前10時～正午
北保健センター《無料》

6月23日(火)	運動「歩くスタイルの磨き方」 講話「健康の秘訣～ワン・ツー・スリー～」
6月30日(火)	運動「めざせ!メリハリボディー!」 講話「こうして食べればメリハリボディー!」
7月7日(火)	運動「軽やかにステップ!しなやかな身体に!」 講話「歯っぴい ライフ」

- 対象 区内にお住まいで40～64歳の運動に支障のない方
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 5月18日(月)から健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター

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	5月12日(火)、14日(木)、22日(金)、25日(月)、26日(火)、28日(木)、29日(金)	午後5時15分～7時30分
休日	5月24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

経済局経済企画課から

コミュニティ型建設業創出事業 修繕・リフォームを安心して頼むためのセミナー

5月24日(日) 午後1時30分～4時
ちえりあ2階大研修室(西区宮の沢1-1)《無料》

- 内容 家屋の修繕、建て替え、リフォームの際に安心して仕事を頼める仕組みについて
- 対象・定員 北、西、手稲区にお住まいの方・80人
- 申込・詳細 5月20日(水)までに☎市コールセンター(本誌1ページ)(多数時抽選。落選時のみ5月21日(木)までに連絡)



北保健センターから

歯の衛生週間イベント～あなたも歯ブラシ+ 1

6月1日(月) 午後1時～3時、2日(火) 午前10時～午後1時
北区民センター1階ロビー《無料》

- 内容 歯科衛生士による歯ブラシ圧測定体験、歯間ブラシサンプルの無料配布(先着50人)など
- その他 5月30日(土)～6月4日(木)に歯の衛生週間パネル展を開催します(禁煙週間パネル展同時開催)
- 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

6月3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

北区食生活改善推進員養成講座

《全10回》6月1日(月)～7月13日(月)
北保健センター2階講堂ほか《教材費1155円》

月曜	6月1日、8日、15日、22日、29日、7月6日、13日	午後1時15分～4時15分
金曜	6月5日、26日、7月3日	午前9時15分～午後0時15分

- 健康増進と生活習慣病を予防する食生活などの知識を地域で広め、食育を進めるボランティアを養成する講座です。
- 対象・定員 区内にお住まいの方・先着30人
 - 申込・詳細 5月11日(月)～20日(水)に健康・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

北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

月日	時間	メニュー
5月14日(木)	午前11時15分～(限定30食)	牛肉の七味焼き、小松菜と切り干し大根のあえ物、煮豆、ご飯、みそ汁(野菜使用量157g、エネルギー649Kcal)
5月28日(木)		ホッケのムニエル、筑前煮、ご飯、みそ汁(野菜使用量190g、エネルギー602Kcal)

◎おすすめランチ

5月18日(月)～24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 鶏肉のショウガ煮、フキと細竹のいためサラダ、酢ダコ、ご飯、みそ汁、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量160g、エネルギー631Kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係☎北保健センター