



## 子育て情報

元気！にここセミナー

### 子育てママの食育クッキング

7月2日(木) 午前10時～11時30分

篠路コミュニティセンター(篠路3-8)《無料》

- 内容 子どもの心と体を育てる「食」についての楽しいお話とクッキング
- 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20人
- 申込・詳細 6月11日(木)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

子育て講座<グループ懇談会>

### 子育てにホットとひといき～おしゃべりタイム

7月14日(火)、16日(木) (2日間コース) 午前10時～11時30分

太平百合が原地区センター(太平12-2)《無料》

自分のことや子どものことなど、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
- 申込・詳細 6月16日(火)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

### 赤ちゃんといっしょ

7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

### 児童会館あかちゃんひろば《無料》

月日	時間	対象	会場
6月21日(日)	午前10時～11時30分	0～1歳	新川児童会館(新川4-11) ☎764-3664
6月28日(日)			幌北児童会館(北17西6) ☎727-6225
		0～2歳	屯田北児童会館(屯田8-7) ☎788-8122

- 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 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
6月11日(木)	午前11時15分～(各限定30食)	マーボー豆腐、キャベツとキュウリのゴマ酢あえ、果物、スープ、ご飯(野菜使用量125g、エネルギー678Kcal)
6月25日(木)		チキンのケチャップ煮、アスパラサラダ、キャベツのスープ、ご飯(野菜使用量156g、エネルギー618Kcal)

◎おすすめランチ

6月15日(月)～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 温野菜とエビのタラコソース、カニクリームコロッケ、パンナコッタ、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量120g、エネルギー733Kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

## 臨時営業(お祭りなど)に関する食品衛生講習会

6月19日(金) 午後2時～3時30分

北保健センター2階講堂《無料》

- 内容 臨時営業で提供できる食品・施設の基準、食中毒菌とその予防、申請・届出の手続きなどについて
- 対象・定員 北区民または臨時営業(お祭りなど)を予定している主催者の方・先着60人
- 申込・詳細 6月11日(木)～18日(木)に健康・子ども課生活衛生係 ☎北保健センター

## 食育月間パネル展「早寝・早起き・朝ごはん」

6月18日(木)～24日(水) 午前9時～午後5時

北区民センター1階ロビー《無料》

- 内容 規則正しい生活習慣についてのパネル展示、リーフレット配布、簡単に作れる朝ごはんメニューの紹介など
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

## 大人のための歯みがき教室

7月16日(木) 午後1時30分～3時

北保健センター2階講堂《無料》

- 内容 歯磨き圧測定、歯間ブラシの使い方などの実習・体験など(歯ブラシを持参してください)
- 対象・定員 北区民・先着20人
- 申込・詳細 6月11日(木)～7月10日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



## 税の情報

### 市税の夜間納税相談窓口

6月11日(木)、18日(木)、25日(木)、7月2日(木)、9日(木)

午後5時15分～8時

北区役所2階⑥窓口(北玄関(休日夜間通用口))をご利用ください

- 毎週木曜日(祝日を除く)に開設していますのでご利用ください。
- 詳細 納税課納税係 ☎北区役所内線269