

北区食改善展

10月7日(水)、8日(木) 午前10時30分～午後4時
北区民センターロビーほか《無料》

- 内容 良い食生活を送るための食事のポイントなどをテーマにしたパネル・フードモデルの展示、試食など
- 詳細 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 夜間納税相談窓口

9月17日(水)、24日(木)、10月1日(水)、8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



北区社会福祉協議会から

福祉除雪地域協力員募集

活動期間 12月1日(火)～平成22年3月25日(木)
本誌26ページも併せてご覧ください

- 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(木)までに ☎北区社会福祉協議会



子ども会育成連合会から

第29回北区子どもまつり

10月4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

広告

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
9月17日(木)	午前11時15分～ (各限定30食)	ご飯、サバの韓国風煮、白菜とキクラゲのスープ、切り干し大根のあえ物、果物(野菜使用量137g、エネルギー621kcal)
10月8日(木)		サンマのかば焼き丼、酢の物、具だくさんみそ汁、果物(野菜使用量143g、エネルギー680kcal)

◎おすすめランチ

9月14日(月)～20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 サンマの野菜ソテーフンドボーソース、ミックスビーンズのサラダ、鶏むね肉と秋ナスのオープン焼き、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量160g、エネルギー722kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

はじめてのおとこ料理教室

《全2回》10月23日(金)、30日(金) 午前10時～午後1時
北保健センター2階料理室《無料》

月日	内容
10月23日(金)	調理実習「調理の基本」、北区食生活改善推進員協議会紹介・交流、講話「バランスのよい食事とは」
10月30日(金)	調理実習「簡単おいしい家庭料理」、自主グループの紹介・交流

- 対象・定員 区内にお住まいで料理初心者の男性。2回とも参加できる方・先着20人
- 申込・詳細 9月14日(月)午前9時から健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



北消防署から

北消防署普通救命講習

10月18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(金)～30日(水)に ☎北消防署