



## 子育て情報

### 元気！にこにこセミナー

3月5日(金) 午前10時～11時30分  
北保健センター2階講堂《無料》



- テーマ 子どもの心を守る  
～思春期につながる乳幼児期の子育てについて～
- 講師 坂本 勤氏(詩画家、「タマゴマンは中学生」著者)
- 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)。10月に行われた同セミナーを受講した方は申し込みできません
- 定員 先着50人
- 申込・詳細 2月15日(月)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

### 赤ちゃんといっしょ

3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]  
北區民センター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	実施時間	対象	会場
2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
2月28日(日)		0～1歳	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りなど
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 各児童会館



広告



## 北保健センターから

### プレママ簡単クッキング

2月26日(金) 午前10時～午後0時30分  
北區民センター2階料理室《無料》



- 内容 栄養のバランスが取れた食事づくりの講話と、簡単に作れるおかずの調理実習
- 対象 初めてののお子さんを妊娠している方
- 定員 先着20人
- 申込・詳細 2月12日(金)～18日(木)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

2月25日(木) 午前11時15分～(限定30食)  
北區役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

- メニュー サケのチーズハーブ焼き、ポテトサラダ、果物、ご飯、ミルクスープ(野菜使用量124g、エネルギー650kcal)



#### ◎おすすめランチ

2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 サバの甘酢あんかけ、高野豆腐のいため煮、サラダ、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692kcal)
- 詳細 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

3月21日(祝) 午前9時30分～午後0時30分  
北消防署1階講堂《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 2月11日(祝)～3月5日(金)に ☎北消防署