



子育て情報

子育て講座<グループ懇談>

子育てにホットとひといき～おしゃべりタイム

《2日間コース》2月23日(水)、25日(金) 午前10時～11時30分
北保健センター《無料》※託児あり

子育てのことや自分のことなど、参加者同士で楽しくおしゃべりしませんか。

●対象 乳幼児を育てている保護者

※子育て講座(グループ懇談)は、今年度、未受講者のみ受講可

●定員 先着10人

●申込・詳細 1月21日(金)午前9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北保健センター内線415



赤ちゃんといっしょ

2月2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関わる心配、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 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
1月14日(金)	午前10時～11時30分	0～2歳	あいの里児童会館(あいの里1-3) ☎778-3755
1月15日(土)			あいの里ひがし児童会館(あいの里3-7) ☎778-2358
			篠路児童会館(篠路4-9) ☎772-9292
1月18日(火)		屯田児童会館(屯田5-6) ☎772-7130	
1月23日(日)		0～1歳	新琴似児童会館(新琴似11-7) ☎761-7501
1月29日(土)		0～2歳	百合が原児童会館(百合が原9) ☎774-2050
1月30日(日)		0～1歳	幌北児童会館(北17西6) ☎727-6225

●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



北保健センターから

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
1月13日(木)	午前11時15分～(各限定30食)	サケの野菜あんかけ、水菜サラダ、果物、ご飯、みそ汁(野菜使用量165g、エネルギー611Kcal)
1月27日(木)		鶏の空揚げショウガソース、小松菜の煮びたし、ご飯、のっぺい汁、果物(野菜使用量178g、エネルギー682Kcal)

◎おすすめランチ

1月17日(月)～23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 鶏肉と野菜の塩いため、大根もちサラダ、大学イモ、スープ、ご飯、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量185g、エネルギー745Kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

父親教室

2月19日(土) 午前10時～正午

北保健センター2階講堂《無料》

●内容 赤ちゃんの入浴・着替え体験や妊婦疑似体験

●対象・定員 初めてお父さん・お母さんになる方・先着40組

●申込・詳細 2月10日(木)～17日(木)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



保健所環境衛生課から

ミニ住まいの衛生展・冬

1月12日(水)～17日(月) 午前8時45分～午後5時15分

北区民センター1階ロビー《無料》

住まいの結露やカビと換気、害虫、家庭用品の安全対策についてのパネル展を開催します。

■詳細 保健所環境衛生課住まいの衛生係 ☎622-5165



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①窓口(北玄関(休日夜間通用口))をご利用ください

夜間	1月28日(金)、31日(月)	午後5時15分～7時30分
休日	1月30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 ☎北保健センター内線404