



子育て情報

赤ちゃんといっしょ

3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

元気!にこここセミナー 親子で楽しくリズムング

3月4日(金) 午前10時～11時30分
北区民センター《無料》



- 内容 親子で一緒に楽しめるストレッチやスキンシップ遊び
- 対象・定員 乳幼児と保護者・先着50組
- 申込・詳細 2月16日(水)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

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20日(日)	午前10時～11時30分	0～1歳	光陽児童会館 (新琴似6-12) ☎765-6141
2月27日(日)			新川中央児童会館 (新川13-3) ☎762-8433

- 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
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 各児童会館



北消防署から

北消防署普通救命講習

3月20日(日) 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など
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 2月11日(水)～3月4日(金)に ☎北消防署

「消防団員之章」の掲示

札幌市北消防団では、災害時はもとより普段から消防団員を身近に感じ、安心してもらうことを目的とした「消防団員之章」を掲示しています。火災予防、応急手当などに関して不明なことがあれば消防団員にお気軽に声を掛けてください。

- 掲示場所 消防団員の自宅(玄関など)
- 詳細 ☎北消防署



北保健センターから

プレママ簡単クッキング

2月25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バランスがと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 初めての赤ちゃんを妊娠している方(夫婦での参加も可)
- 定員 先着24人
- 申込・詳細 2月14日(月)～18日(金)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24日(木) 午前11時15分～(限定30食)
北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

- メニュー タラのカレーフリッター、ハウレン草のあえ物、ご飯、沢煮椀(野菜使用量123g、エネルギー601Kcal)

◎おすすめランチ

2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 ニシンの空揚げ野菜あんかけ、切り干し大根とかにかまのいため煮、ゴボウとキムチのヨーグルトあえ、ご飯、みそ汁、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量120g、エネルギー711Kcal)

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北区民健康づくり講演会

2月28日(月) 午後2時～3時
北保健センター2階講堂《無料》

- テーマ がんの痛みのABC
～がんの痛みはどのように治療されるものなのか～
- 講師 渡邊昭彦医師(札幌医科大学附属病院緩和ケア管理室長)
- 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



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	2月25日(金)、28日(月)	午後5時15分～7時30分
休日	2月27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404