



## 子育て情報

あつまれ！0歳～2歳

### 児童会館あかちゃんひろば《無料》

| 月日        | 時間               | 対象   | 会場                              |
|-----------|------------------|------|---------------------------------|
| 10月15日(土) | 午前10時<br>～11時30分 | 0～2歳 | あいの里児童会館<br>(あいの里1-3) ☎778-3755 |
| 10月29日(土) |                  |      | 屯田北児童会館<br>(屯田8-7) ☎788-8122    |
| 10月30日(日) |                  | 0～1歳 | 幌北児童会館<br>(北17西6) ☎727-6225     |

- 内容 ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど
- 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

### 赤ちゃんといっしょ

11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

### 子育て講座（テーマ）

11月16日(水) 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》※託児あり

- 内容 ハッピー子育て！～もっと元気に子育てコーチング～
- 対象・定員 乳幼児を育てている家庭・先着20人
- ※子育て講座（テーマ）は、1家庭につき年度1回のみ受講可
- 申込・詳細 10月25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



## 北消防署から

### 北消防署普通救命講習会

11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てなど
- 定員 先着20人
- 申込・詳細 10月11日(火)～11月10日(木)に ☎北消防署

### エスポラーダ北海道 北区民応援デー

11月22日(火) 対名古屋オーシャンズ戦

(午後6時30分キックオフ・北海きたえーる・A自由席) へご招待します

- 対象・定員 区内にお住まいの方・15組 (30人)
- 申込 10月31日(月) (消印有効) までに、往復はがき (往信側に住所・氏名 (ふりがな)・年齢・電話番号、返信側に代表者のあて先を明記) で申し込みください
- 備考 申し込みは1組1通のみ。多数抽選 (返信はがきにて結果を通知します)
- 詳細・送付先 〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2 札幌ノースプラザビル6階 エスポラーダ北海道 北区民応援デー係 ☎206-4285
- ※応募者の個人情報は、エスポラーダ北海道 (株式会社フィートエンターテイメント) が適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用しません



## 北保健センターから

### 父親教室

11月18日(金) 午後6時30分～8時30分 [受け付けは午後6時から]  
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 11月7日(月)～15日(火)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

### 住民集団健康診査

| 種類         | 対象                    | 費用                   |
|------------|-----------------------|----------------------|
| 健康診査       | 40～74歳の札幌市国民健康保険に加入の方 | 受診券に記載の自己負担額         |
|            | 後期高齢者医療制度に加入の方        | 無料                   |
|            | 生活保護世帯で40歳以上の方        |                      |
|            | 支援給付世帯で40歳以上の方        |                      |
| 肺がん検診      | 40歳以上の方               | 無料 (喀痰検査を行った場合は400円) |
| 緊急肝炎ウイルス検査 | 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方 | 無料                   |

- 健康診査受診時には、受診券と健康保険証 (生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認書) を必ず持参してください
- 健康診査以外の検診は受診券は不要です。氏名、年齢、住所が確認できるものを持参してください
- 当日、直接会場へお越しください

| 月日        | 実施時間        | 会場                  |
|-----------|-------------|---------------------|
| 10月11日(火) | 午前9時30分～11時 | 新川西会館 (新川3-16)      |
|           | 午後1時30分～3時  | 南新川会館 (北25西13)      |
| 10月22日(土) | 午前9時30分～11時 | 豊明高等養護学校 (西茨戸4-1)   |
| 10月26日(水) | 午前9時30分～11時 | 新川地区会館 (新川1-4)      |
|           | 午後1時30分～3時  | 新琴似双葉福祉会館 (新琴似9-14) |
| 10月28日(金) | 午前9時30分～11時 | プラザ新琴似 (新琴似7-4)     |
|           | 午後1時30分～3時  | 屯田二番通東会館 (屯田5-2)    |
| 11月4日(金)  | 午前9時30分～11時 | 篠路駅前団地福祉会館 (篠路5-4)  |
|           | 午後1時30分～3時  | 拓北会館 (あいの里4-6)      |

- 詳細 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

北区役所食堂 (北24西6) 《500円 (税込み)》

| 月日        | 時間                    | メニュー                                                 |
|-----------|-----------------------|------------------------------------------------------|
| 10月13日(木) | 午前11時15分～<br>(限定各30食) | サケの野菜あんかけ、水菜のサラダ、果物、ご飯、みそ汁 (野菜使用量143g、エネルギー615Kcal)  |
| 10月27日(木) |                       | 栗ご飯、炒り鶏、切り干し大根のごま酢あえ、果物、みそ汁 (野菜使用量122g、エネルギー650Kcal) |
| 11月10日(木) |                       | タラのマヨネーズ焼き、春菊のごまあえ、ご飯、みそ汁 (野菜使用量143g、エネルギー603Kcal)   |

#### ◎おすすめランチ

10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 サケの四川炒め、豚そぼろサラダ、春雨とキノコのわさびあえ、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶 (野菜使用量130g、エネルギー680Kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター