



子育て情報

赤ちゃんといっしょ

3月7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 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



あつまれ！0歳～1歳

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19日(日)	午前10時～11時30分	0～1歳	エルムの森児童会館 (北27西12) ☎737-3974

●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 会場の児童会館



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⑪窓口（北玄関（休日夜間通用口））をご利用ください

夜間	2月24日(金)	午後5時15分～7時30分
休日	2月26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）

●保険料のお支払いは、口座振替が安心・便利です

■詳細 保険年金課収納一・二係 ☎北区役所内線463

広告



北保健センターから

プレママ簡単クッキング

2月24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 初めてのお子さ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13

日(月)～17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

北区役所食堂（北24西6）《500円（税込み）》

月日	時間	メニュー
2月23日(木)	午前11時15分～ (限定30食)	鶏肉のおろし煮、長芋とオクラの甘酢あえ、ご飯、みそ汁、果物（野菜使用量135g、エネルギー609Kcal）
3月8日(木)		炊き込みサケちらし、根菜の煮物、みそ汁、果物（野菜使用量140g、エネルギー603Kcal）

◎おすすめランチ

2月13日(月)～19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 タラのレモン蒸し、レッドオニオンとサーモンのサラダ、めかぶと長芋の酢の物、ご飯、みそ汁、コーヒークーロン茶（野菜使用量123g、エネルギー486Kcal）

■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(火) 午後1時30分～3時

北保健センター2階講堂《無料》

●テーマ「乳がんは増えている」

●講師 かめだ ひろし 氏（麻生乳腺甲状腺クリニック院長）

●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