



子育て情報

赤ちゃんといっしょ

11月7日(水) 13時30分～15時30分〔受け付けは13時から〕
北区民センター3階児童室《無料》

子育てにかかわる悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。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

子育て講座(テーマ講座)《無料》※託児あり

11月16日(金) 10時～11時30分 篠路コミュニティセンター

- 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 乳幼児の保護者・先着20人
- 講師 山下由美氏
- 申込・詳細 10月24日(水)9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎北区役所内線415 ※1家庭につき年度1回のみ受講可

児童会館あかちゃんひろば《無料》

月日	時間	対象	会場
10月13日(土)	10時～11時30分	0～2歳	屯田児童会館(屯田5-6) ☎772-7130
10月20日(土)			あいの里児童会館(あいの里1-3) ☎778-3755
10月21日(日)		0～1歳	幌北児童会館(北17西6) ☎727-6225
11月10日(土)		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など
- 申込・詳細 当日、直接会場へ(詳細も各会場へ)

父親教室

11月16日(金) 18時30分～20時30分〔受け付けは18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5日(月)～14日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



市教育委員会から

親育ち応援団講座 ※託児あり

ひとり立ちできる子に育てる～小学校入学前のお子さんに対する親の関わり方

11月13日(火) 10時～12時 北区民センター《無料》

- 対象 就学前(4～6歳)のお子さんをお持ちの保護者
- 定員 先着20人
- 申込・詳細 電話で10月11日(木)～10月24日(水)に市コールセンター(本誌1ページ)

広告



北保健センターから

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12日(金)	9時30分～11時	新川西会館(新川13-16)
	13時30分～15時	南新川会館(北25西13)
10月24日(水)	9時30分～11時	新川地区会館(新川11-4)
	13時30分～15時	新琴似双葉福祉会館(新琴似9-14)
10月26日(金)	9時30分～11時	プラザ新琴似(新琴似7-4)
	13時30分～15時	屯田二番通東会館(屯田5-2)
11月2日(金)	9時30分～11時	篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)
	13時30分～15時	拓北会館(あいの里4-6)
11月3日(祝)	9時30分～11時	豊明高等養護学校(西茨戸4-1)

- 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11日(木)	11時15分～(限定各30食)	サケのムニエル、コーンスープなど(野菜使用量210g、エネルギー656Kcal)
10月25日(木)		ポークチャップ、切り干し大根のごま酢和えなど(野菜使用量122g、エネルギー635Kcal)

◎おすすめランチ

10月15日(月)～21日(日) 11時～14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 タラの蒸し物オイスター野菜炒め添え、マーボーサラダ、ご飯など(野菜使用量135g、エネルギー512Kcal)

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター