

## 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
3月14日(木)	11時15分～ (限定各30食)	炊き込みサケちらし、筑前煮、ほうとう風味噌汁、果物 (野菜使用量150g、エネルギー660kcal)
3月28日(木)		豚肉の中華風ソテー、ピーナツあえ、サツマイモのレモン煮、ご飯、味噌汁 (野菜使用量140g、エネルギー685kcal)

#### ◎おすすめランチ

3月11日(月)～17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 桜マスのムニエル、蒸し焼きサラダ、昆布と梅のあえ物、ご飯、スープ (野菜使用量135g、エネルギー614kcal)

■詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

## 建設局河川管理課から

### 川への雪捨て、近づくことはやめましょう

川に雪を捨てると水の流れが悪くなり、川があふれる原因になります。川に雪を捨てないでください。

また、川の周辺の雪や氷は崩れやすく危険ですので、近づかないでください。

■詳細 建設局河川管理課 ☎818-3415

## 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	3月25日(月)～29日(金)、4月1日(月)～3日(水)	17時15分～19時30分
休日	3月31日(日)	10時～15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 ☎757-2493

## 区内各施設の講座など

表中の記号 (申込時) = 申込時に納入 (直接会場) = 当日直接参加するもの (先着) = 先着順 (当日) = 当日に納入 (要申込) = 事前の申し込みが必要なもの (抽選) = 多数時抽選

### コミュニティ施設

北区民センター (北25西6)	☎757-3511
篠路コミュニティセンター (篠路3-8)	☎771-3700
新琴似・新川地区センター (新琴似2-8)	☎765-5910
屯田地区センター (屯田5-6)	☎772-1811

太平百合が原地区センター (太平12-2)	☎770-6531
拓北・あいの里地区センター (あいの里1-6)	☎778-8000

### その他施設

北区体育館 (新琴似8-2)	☎763-1522
新琴似図書館 (新琴似7-4)	☎764-1901

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	受付期間・備考
<b>北区民センター</b> <a href="http://www6.ocn.ne.jp/~kitakuce/">http://www6.ocn.ne.jp/~kitakuce/</a> 札幌市北区民センター <input type="text" value="札幌市北区民センター"/> <input type="button" value="検索 click!"/>				
[講座などの受け付け] ①受付開始時の定員超過は抽選 ②電話申し込み可 ③受付時間は9時～21時				
絵本読み聞かせ「つくしんぼ」	4/6(土) 11時～11時30分	無料	直接会場	3/11(月)～4/10(水)
道民カレッジ連携講座 ①「人生に必要なものは」 ②「私たちの暮らしと税金」	4/17(水) 13時30分～15時30分		要申込 (先着) 10人	
はじめての海外ロングステイ ～マレーシアや米国で暮らしませんか～《全6回》	5/14～6/18の毎週火曜日 18時45分～20時45分	3300円 電話申し込み不可	要申込 (抽選) 20人	3/11(月)～3/25(月)
上手な色とのつきあい方 ～自分を魅せる色・心を映す色～ 《全6回》	5/15～6/19の毎週水曜日 10時～12時	3500円 電話申し込み不可	生涯学習センター (西区宮の沢1-1) にFAX、はがき、来館、HP FAX 671-2334	
<b>篠路コミュニティセンター</b> <a href="http://www1a.biglobe.ne.jp/shinoro-comi/">http://www1a.biglobe.ne.jp/shinoro-comi/</a> 篠路コミュニティセンター <input type="text" value="篠路コミュニティセンター"/> <input type="button" value="検索 click!"/>				
[講座などの受け付け] ①電話申し込み可 ②受付時間は9時～21時				
子育て講座「生きる力を育むおもちゃ」	3/13(水) 10時～11時30分	(当日) 100円	直接会場	
おはなしの会「まんまるころころ」	3/16(土) 10時～10時30分	無料	直接会場	木のおもちゃや家族で楽しめるゲームで遊びます
みんな集まれ! キッズなひろば	3/16(土) 10時30分～14時	(当日) 100円	直接会場	地域の音楽愛好家4グループが出演します
春が来た! スプリングコンサート	4/7(日) 13時30分～15時30分	無料	直接会場	
ナイト・ヨガ《全5回》	4/12～6/7の隔週金曜日 18時45分～20時15分	4000円 4/5までに納入	要申込 (先着) 8人	3/15(金)～4/5(金)
こどもの日 親子でトライ! 「くまさんケーキ」	4/21(日) 10時～12時	2000円 4/14までに納入	要申込 (先着) 8組	3/19(火)～4/14(日) [対象] 小学生以上の親子