



# 子育て情報掲示板

広告

## 子育てサークル活動を 応援しています！

### ●子育てサークル

子育て中の親子が集まり、一緒に遊んだり母親同士でおしゃべりを楽しむなど、いろいろな活動をしています。

### ●子育て支援係では こんな応援をしています

- ◆子育てサークルの紹介
  - ◆サークル活動のアドバイス
  - ◆子育てサークル交流会の開催
- 子育てサークルに興味のある方はお気軽にお問い合わせてください。

詳細 健康・子ども課子育て支援係  
☎712-6331

## プレパクラス (両親教室)

日時 8月23日(金)  
18時30分～20時30分  
(受け付けは18時から)。

会場 東保健センター。  
対象 平成25年11月～平成26年1月  
に初めて出産予定の夫婦。

定員・費用 45組(先着順)。無料。  
申込 8月9日(金)～16日(金)までに市  
コールセンター☎222-4894へ  
電話で申し込み。

詳細 健康・子ども課健やか推進係  
☎711-3211

## ちあふる・ひがしから

### ■食育(野菜をおいしく食べるコツ)

日時 8月8日(木)  
10時30分～11時30分。  
対象 就学前のお子さんと保護者。  
定員・費用 10組(先着順)。無料。  
申込 7月25日(木)10時から電話か直接  
窓口で申し込み。

詳細 ちあふる・ひがし(北9東7 ☎711-7807)

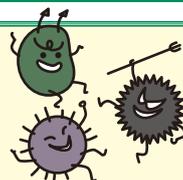
### ■ナースの知恵袋(症状別ホームケア)

日時 8月21日(水)  
10時30分～11時15分。  
対象 就学前のお子さんと保護者。  
定員・費用 10組(先着順)。無料。  
申込 8月7日(水)10時から電話か直接  
窓口で申し込み。

## 食中毒を防ぎましょう！

詳細：健康・子ども課生活衛生係  
☎711-3213

食中毒の多発する時期になりました。  
食中毒の原因の大部分は、細菌やウイルスによるものです。  
3つの決まり(食中毒予防の3原則)を守って、食中毒を防ぎましょう。



### 細菌を につけない！

台所を清潔に保ち、  
手・食材をしっかり  
洗いましょう。

### 細菌を ふやさない！

料理は室温に放置しないで  
早めに食べましょう。  
保存するときは冷蔵庫へ。

### 細菌を やっつける！

料理をするときは十分な加  
熱を。また、調理器具を消  
毒(煮沸など)しましょう。

## ファイターズ公式戦ご招待！ 東区民応援デー

北海道日本ハムファイターズでは、8月27日(火)18時から札幌ドームで行われる埼玉西武ライオンズ戦のC指定席に、区内にお住まいの方1,000組2,000人をご招待します。

申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください(1組1回限り)。  
応募多数の場合は抽選となります。

### ①往復はがき

観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ファイターズファンクラブ会員番号(会員の場合のみ)、昨年の札幌ドームでの観戦回数、「応援デー」を何で知ったか(広報さっぽろ・告知ポスター・その他)、返信先(返信はがき)を記入し、送付してください。

### ②球団ホームページから

- パソコンの場合 <http://www.fighters.co.jp/kansen/>にアクセスし、申し込みフォームに従って所定事項を入力してください。
- 携帯電話の場合 <http://mobile.fighters.co.jp/kansen/>か、右のQRコードよりアクセスし、申し込みフォームに従って所定事項を入力してください。



詳細・送付先 〒062-8655 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地  
株式会社北海道日本ハムファイターズ「東区民応援デー」係 ☎857-3939

※応募者の個人情報は、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、札幌ドームチケット販売のダイレクトメールなどによる案内以外には利用されません。

締め切り  
7/22(月)  
当日到着分  
まで有効

