



## 子育て情報

### 父親教室

8月29日(金) 18時30分～20時30分 [受け付けは18時から]  
札幌サンプラザ3階柏の間 (北24西5) 《無料》

- 内容 赤ちゃんの入浴・着せ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 8月18日(月)～27日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

### 赤ちゃんといっしょ

9月4日(木) 14時～15時35分 [受け付けは13時30分から]  
札幌サンプラザ4階はまなす (北24西5) 《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回に限りです)
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181



### 講演会 ～歌とトークで楽しい子育てを！～

9月5日(金) 10時～11時30分 ※託児なし  
札幌サンプラザ2階玉葉の間 (北24西5) 《無料》

- 講師 五十嵐 浩晃氏 (シンガーソングライター)
- 定員 先着100人
- 申込・詳細 8月12日(火)9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎757-2566

### 子育て講座 (テーマ別講座)

9月18日(木) 10時～11時30分 ※託児あり  
麻生地区会館 (北39西5 麻生総合センター内) 《無料》

- 内容 「子育てに絵本を」～絵本は心をあたためる～
- 講師 塩谷 隆治氏 (笑華尊塾 代表)
- 対象・定員 乳幼児を育てている保護者・先着20人
- 申込・詳細 8月21日(木)9時から健康・子ども課子育て支援係 ☎757-2566 ※1家庭につき年度1回のみ受講可

### 北保健センターのおすすめランチ

8月18日(月)～24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)》  
8月は野菜摂取強化月間です。野菜をたっぷり使用したランチはいかがですか。

- メニュー 野菜天ぷら、高野豆腐の煮物、エビとカリフラワーのサラダ、ご飯、みそ汁 (野菜使用量170g、エネルギー613kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

### げんきアップ教室

9月5日(金)、19日(金) 10時～12時 《全2回》  
篠路コミュニティセンター (篠路3-8) 《無料》

9月5日(金)	保健師からの講話、講師の指導による高血圧予防の運動
9月19日(金)	管理栄養士からの講話、歯科衛生士からの講話、講師の指導による高血糖予防の運動

- 対象 区内にお住まいの40～64歳で、運動に支障のない方 (2回とも参加できる方限定)
- 定員 先着20人 ※上靴をご持参ください
- 申込・詳細 8月29日(金)までに健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181



## 国民健康保険情報

### 国民健康保険料 休日・夜間納付相談

8月24日(日) 10時～15時  
8月25日(月)、26日(火) 17時15分～19時30分  
北区役所1階⑩窓口(北玄関(休日夜間通用口)をご利用ください)

- 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



## 北部市税事務所から

### 市税 夜間納税相談

8月14日(木)、21日(木)、28日(木)、9月4日(木) 17時15分～20時  
中央区北4西5 アスティ45 9階

- 毎週木曜日(祝日を除く)に、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。
- 詳細 北部市税事務所納税課納税係 ☎207-3913

## コンサドーレ札幌公式戦ご招待！～北区民応援デー～

9月23日(祝) 対ファジアーノ岡山戦 (札幌ドーム・試合時間未定・SB自由席) へご招待します

- 対象・定員 区内にお住まいの方・300人
- 申込 9月1日(月) (消印有効) までに、往復はがきの往信側に観戦希望者の住所・氏名・年齢・電話番号・クラブコンサドーレのICカード番号(会員のみ)を、返信側にあて先を明記の上、送付先まで郵送
- 備考 申し込みは、はがき1枚につき1名様、1通のみ有効。多数時抽選(返信はがきにて結果を通知します)

- 送付先・詳細  
〒063-0052 札幌市西区宮の沢2条3丁目4-1  
コンサドーレ札幌 北区民応援デー係  
☎777-5310

※応募者の個人情報は、コンサドーレ札幌(株式会社北海道フットボールクラブ)が適切に管理し、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内以外には利用しません。



※試合時間は8月上旬にコンサドーレ札幌オフィシャルサイト <http://www.consadole-sapporo.jp/> に掲載予定 ©1996 HOKKAIDO FOOTBALL CLUB CO.,LTD.

広告

区役所からのお知らせ

北保健センターから

子育て情報

国民健康保険情報

土木センターから

北部市税事務所から

消防署から

社会福祉協議会から

その他の

区内各施設