

### □白石東地区センターから

◎クリスマス  
スコンサー

▽日時 12月11日(土)午後2時～3時

▽会場 集會室A・B。

▽演奏者 オーボエ細田てるみさん、ピアノ前田朋子さん

▽曲目 星に願いを(映画「ピノキオ」より)、クリスマス・メドレー

▽費用 無料。

▽詳細 白石東地区センター(本通16丁目南4-27) ☎(866)3000



### □来庁者アンケートにご協力を

現在、区ではサービスマップ活動に取り組んでいます。これまでの取り組みの効果の確認と、今後の参考とするために、来庁者の皆さまへのアンケート調査を実施します。ご来庁の際にはご協力をお願いいたします。

▽日時 12月13日(月)～17日(金)

▽用紙配布場所 区役所の出入り口。

▽回収場所 出入り口付近に記載台と回収箱を設置。

▽その他 アンケートの結果については、区ホームページ

や広報さつぼろの区民のページなどでお知らせします。

▼詳細 区総務企画課企画調整担当 ☎(861)2400 内線415

### □名人とともに凧と空に遊ぶ

凧を作って飛ばそう

冬休みに、たこについて学びながら親子でたこ作りとたこ揚げに挑戦してみませんか。たこ揚げ名人の「カイトショー」も楽しめます。

▽日時 平成17年1月8日(土)午前10時～正午

▽会場 白石区民センター3階区民ホール(本郷通3丁目北)。

▽講師 札幌凧の会代表 田中光夫さん。

▽対象 区内にお住まいの小中学生以上の方とその保護者。

▽定員・費用 50組。無料。

▽申込方法 12月13日(月)午前9時から電話か直接窓口で申し込み(先着順)。

▼申込・詳細 白石区民センター運営委員会 ☎(861)3100



## インフルエンザを予防しよう



### ◎普段からの心構え7か条

- ①早めに予防接種を受けよう。
- ②規則正しい栄養バランスのとれた食事を。
- ③十分な睡眠と適度な運動で抵抗力をつける。
- ④外出後は手洗いやうがいをして。
- ⑤朝夕2回は部屋の空気を入れ替えよう。
- ⑥体(特に首と手首、足首)を温かく。
- ⑦「負けないぞ」という心の抵抗力もつけよう。



### ◎インフルエンザ予防接種費用

- ・千円(所得により無料)で受けられる方。  
①65歳以上の方、②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方。  
〔接種期間10月1日～平成17年1月31日〕
- ・その他の方は全額自己負担です。医療機関により費用差がありますので、各医療機関にお尋ねください。

白石保健センターでは、健康についての相談を受けています。お気軽にご相談ください。

【詳細】白石保健センター地域保健課 ☎862-1881

## 広告欄