

区民講座受講生募集！

講座名	開講日	曜日	時間	定員	受講料	教材費
節電術～エコライフ、はじめましょう～ 家電の上手な選び方、賢い使い方を学んで快適な暮らしのアドバイスをします。	2月2、9、16日 (全3回)	木	午前10時～ 正午	20人	無料	無料
菓子コンペグランプリに学ぶお菓子講座 ～有名お菓子店の商品にデビューしたあの味に近づこう～ 「第3回さっぽろ南区産のフルーツを使った菓子コンペ」でグランプリに輝いた白石区在住の沖中順子 <small>おきなかじまこ</small> さんからお菓子作りを学びます。	2月1、8、15日 (全3回)	水	午前10時～ 正午	20人	200円	1,800円
区民センター・保健センター連携講座 「健康って素晴らしい!」～心・体・食のよりよいバランスを～ 【内容】①健康維持に必要な栄養・運動・休養について学びます ②実際に体を動かしてみます ③血液がサラサラになる料理を学びます	2月13、20、27日 (全3回)	月	午前10時～ 正午 ※3回目のみ 午前10時～午 後1時	20人	700円	無料

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方
申込方法 1月17日(火)午前9時から電話または直接窓口で申し込み(先着順)。
料金納入 1月17日(火)～31日(火)午前9時～午後5時に窓口で納入。
申込・詳細 白石区民センター運営委員会事務局(本郷通3丁目北) ☎861-3100



胃がん・大腸がん検診のお知らせ

白石保健センターでは、毎月1回40歳以上の方(職場で受診できる方を除く)を対象に、胃がん、大腸がん検診を行っています。この機会に進んで受診しましょう。

日程	受付会場	受付時間	受診料金
1月23日 (月)	白石保健センター	午前8時45分～10時	「胃がん・大腸がん」検診セット 1,100円 「胃がん」のみ 700円 「大腸がん」のみ 600円
2月27日 (月)			※次の方は〔 〕内のものを持参すると受診料金が無料になります。 ●70歳以上の方〔健康保険証など年齢を確認できるもの〕●特定の障がいのある65～69歳の方〔老人保健法医療受給者証〕●生活保護世帯の方〔生活保護受給証明書〕●市民税非課税世帯の方〔市民税課税証明書〕
3月27日 (月)			

申込方法 白石保健センターに電話または直接窓口でお申し込みください。検診を申し込まれた方には、受診の1週間前に受診票と大腸がん検診採便用具セットをお送りします。

詳細 区地域保健課(白石保健センター)
本郷通3丁目北1-2 ☎862-1881
市コールセンター ☎222-4894

少年育成指導室から

～電話による相談を行っています～

区少年育成指導室では青少年の不登校や非行、思春期におけるさまざまな問題など、日常の悩みについてのご相談を電話で受け付けています。

学校が冬休みに入り、その開放感から少年が非行に走る恐れが増大する期間です。お子さんの言動や服装の乱れ、交友関係、帰宅時間が遅いなどの心配や悩み事がありましたら、お気軽にご相談ください。

【相談時間】

月曜日～金曜日の午前10時15分～11時、午後1時～2時。

【相談ダイヤル】

区少年育成指導室
☎861-2400 内線257

詳細 区地域振興課地域活動係
☎861-2400 内線255

告 白 欄