

**国民健康保険料の夜間相談**

夜間の国民健康保険料納付相談窓口を開設します。平日日中にお越しになるのが難しい方は、ぜひご利用ください。  
日時 12月12日(火)、13日(水)。いずれも午後7時まで。

会場 区役所2階保険年金課「25番窓口」※相談にお越しになる方は、庁舎1階西側玄関をご利用ください。

【詳細】 区保険年金課 収納一・二係 ☎(861)2400 内線361・411

**白石区体育館から**

◎フィットネス体験講習会

種目 健康美容体操・エアロビクスなど。

受講日 直接体育館にお問い合わせください。

対象 16歳以上の健康な方。  
受講料 1種目500円(傷害見舞金制度を含む)。※別途施設利用料が必要となります。

受講料の納付 受講日までに直接窓口で納入。

申込方法 受講希望日・種目を電話か直接窓口で申し込み(先着順)。

その他 体験講習のため継続的な利用はご遠慮ください。

申込・詳細 白石区体育館 ☎(861)4014

**白石保健センターから**

【詳細】 市コールセンター ☎222-4894  
【申込】 区健康・子ども課 ☎862-1881

**幼児料理教室～親子で楽しく料理をつくってみませんか～**

日時 1月19日(金) 午前の部 午前10時～正午  
午後の部 午後1時30分～3時30分  
会場 白石保健センター2階「栄養実習室」「講堂」。  
対象 区内にお住まいの4歳～就学前のお子さんとその保護者の方。  
定員 午前・午後の部 各15組。  
費用 無料。  
持ち物 エプロン、三角きん、お手ふき(保護者の方もご用意ください)。  
その他 託児はありませんのでご了承ください。  
申込方法 12月11日(月)午前9時から区健康・子ども課に電話でお申し込みください。  
※1回の電話で複数組の申し込みはできません。



**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。

▶申込方法

区健康・子ども課に電話または直接窓口でお申し込みください。

※なお、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。

日程	受付会場	受付時間	受診料金
12月25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
1月22日(月)			「胃がん」のみ 700円 「大腸がん」のみ 600円

※下記に該当する方は、〔 〕内の証明書などを持参すると無料になります。

- 70歳以上の方〔健康保険証など年齢を確認できるもの〕
- 生活保護世帯の方〔生活保護受給証明書〕
- 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〕
- 市民税非課税世帯の方〔市民税課税証明書〕

✿自治振興功労者表彰✿

長年地域の発展に尽くされた方の功績をたたえ「札幌市自治振興功労者」の表彰式が11月13日(月)に行われました。

白石区からは、川崎寅男さん(80歳)と中村竹子さん(70歳)が受賞されました。心からお祝い申し上げます。



中村竹子さん



川崎寅男さん

**白石消防署から**

**消火栓の除雪にご協力ください!!**

消火栓の除雪については、消防職員と消防団員が協力して行っていますが、大雪の際には、消火栓の使用に支障が生じることもあり、火災発生時の対応に重大な障害となる恐れがあります。

これらのことから地域の皆さま方にも、自宅付近にある消火栓の除雪につきまして、ご協力いただきたいと思います。

よろしくお願いいたします。



【詳細】 白石消防署 ☎861-2100