

広告

(いずれも必着)までに防災協会(〒003-0023白石区南郷通6北)へ送付。(抽選)  
1 [詳細] 防災協会☎(861)1211

### 防火カレンダーの配布

消防局の仕事や火災予防の情報を紹介したカレンダーを先着400人に配布します。

配布開始日 12月14日(月)

配布場所各消防署。

[詳細] 予防課☎(215)2040

### 赤十字救急法救急員養成講習

急病人やけが人を正しく救助して医師に引き継ぐまでの救命・応急手当て。検定あり。

日 1月17日(日)・23日(土)・24日(日)

午前9時～午後5時。

所 赤十字会館(中央区北1西5)。

15歳以上の方30人。

料 3千円。

往復はがきに上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、

12月18日(金)(必着)までに日

赤札幌市地区本部(市役所内/1階)へ送付。(抽選)  
[詳細] 日赤札幌市地区本部☎(211)3339



### 国民健康保険

△口座振替のご利用を▽

保険料の納付には、口座振替が便利です。納付通知書、

預(貯)金通帳、届出印を持参し、

口座のある金融機関かお住まいの区の区役所保険年金課

でお申し込みください。

△忘れていませんか保険料▽

「国保」は、皆さんが納める保険料で運営されています。

未納保険料は至急納付してください。

未納が続くと財産の差し押さえや、

保険給付差し止めの対象となります。

納付が困難な方はご相談ください。

[詳細] 区役所(1階)の保険年金課

### 後期高齢者医療制度

△高額医療・高額介護合算療養費制度▽

本誌9月号で、支給対象となる方への案内の送付を12月

ごろとお知らせしていましたが、

国におけるシステム開発の遅れのため、

ひと月程度送付が遅れます。

詳細はお問い合わせください。

[詳細] 区役所(1階)の保険年金課

### 国民年金

△保険料の免除の相談を▽

第1号被保険者(強制加入者)で所得が少ないなど、

保険料を納めることが困難な方には、

申請により保険料の全額または一部が免除される制度

があります。また、20代の方は、

申請により保険料を後払いにできる猶予制度があります

(いずれも要件あり)。

[詳細] 区役所(1階)の保険年金課

希望する方は、お住まいの区の区役所年金係へご相談を。

持参するもの年金手帳か納付案内書、

印鑑(シヤチハタ不可)、

前年の所得が確認できるもの、

離職した方は離職票か雇用保険受給資格者証。

[詳細] 区役所(1階)の保険年金課

健康・福祉

介護に関する教室・講座

①スキルアップヘルパー

12月11日(金)午後6時～8時

17日(日)午後2時～4時、

18日(金)午後6時～8時

②スキルアップケアマネ

15日(火)午後6時～8時

③かんたん！らくらく介護

16日(水)午前10時～正午。

所 リンケージプラザ(19階)。

対①②は現場で働く介護職かケアマネジャーの方。

各回500円。

申隨時☎。

申込先[詳細] 在宅福祉サービス協会☎(208)1214、HP

健康運動セミナー

△冬期間の健康維持管理に関する講座、

筋肉トレーニング実践指導、

体型チェックなど。

日 12月22日(火)・1月18日(月)午前9時45分～正午。

所 東温水プール。

定 20人。500円。

申☎、直接。12月15日(火)までに東温水プール(東区北16東16、☎(785)6812)へ。(抽選)

[詳細] 健康スポーツ財団☎(530)5905

### 精神療養講座

△今こそ自殺を防ごう。

日 12月19日(土)午後2時～4時。

所 WEST19(中央区大通西19)。

[詳細] 市コールセンター☎(222)4894

