

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。

申 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

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



### 健康・福祉

#### 介護に関する教室・講座

内 ☐①スキルアップヘルパー

12月11日(金)午後6時～8時、17日(木)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がケアマネジャーの方。

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

