

※施設の所在地、電話番号は、白石5ページの施設一覧をご覧ください。

白石保健センターから

◎ヘルスアップ教室〜生活習慣を振り返り、一緒に運動始めましょう♪

食事の栄養バランスや生活習慣の改善、歯周病予防についての講話と運動実技があります。※運動靴・靴袋を持参。

日時 10月23日(火)、11月13日(火) 13時30分〜15時30分。全2回。

会場 白石区体育館。

対象 区内にお住まいの40歳以上で、運動に支障のない方。

定員 30人(先着順)。

申込 10月11日(木)から電話か窓口で。受付時間は9時〜17時(土・日曜を除く)。

◎すこやかファミリーフェスタ

健康づくりや子育てなどについて、さまざまな体験コーナーで楽しく学びます。

日時 10月30日(火)10時〜13時。

会場 白石区民センター。

対象 区内にお住まいの方。定員 体力測定・骨密度測定マッソーシ体験は各100人(当日先着順)。

◎胃がん・大腸がん検診(予約制)

日時 10月22日(月)、11月26日(月)、29日(木)、30日(金) 8時45分〜10時。

対象 区内にお住まいの40歳以上の方(職場などで受診できる方を除く)。

実施日	受付時間	会場
10月15日(月)	9時〜11時	川北会館(川北2条2丁目)
10月19日(金)	9時30分〜11時	本郷会館(本郷通8丁目北)
	13時30分〜15時	白石中央福祉会館(中央1条5丁目)
11月8日(木)	9時30分〜11時	旭町内会館(平和通10丁目北)
	13時30分〜15時	菊水元町会館(菊水元町2条1丁目)

※健康診査には受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認証のみ)が必要です。健康診査以外の検査には、住所・氏名・年齢が確認できるものをお持ちください。
※市の指定する医療機関などでの健康診査では、胸部X線検査を実施しません。希望する方は、住民集団健康診査会場で受けられます。

◎住民集団健康診査

日時・会場 左表の通り。予約は不要です。

費用 胃(バリウム) 700円。大腸(検便) 400円。

申込 検診日の10日前までに市コールセンターへ(22)4894、FAX(21)4894、Eメールinfo4894@city.sapporo.jp。受付時間は8時〜21時。

その他 70歳以上、後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支援給付世帯、市民税非課税世帯の方は、費用の免除制度があります。

約は不要です。健康診査、胸部X線検査、緊急肝炎ウイルス検査。

対象 市内にお住まいで、国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入、生活保護・支援給付世帯の40歳以上の方など。

その他 詳細は、受診券・パンフレットなどをご確認を。申込先・詳細 白石保健センター(862)1881

◎子育て講座「おしゃべりホッとタイム」

毎日の生活で感じていることや子育てについておしゃべりします。
日時 11月14日(水)、16日(金) 10時〜11時30分。全2回。
会場 白石保健センター。
対象 区内にお住まいの未就学児の保護者(託児あり)。
定員 10人(先着順)。
申込 10月24日(水)から電話か窓口で。受付時間は10時〜17時(日曜、祝日を除く)。
その他 9月に実施した同講座を受講していない方優先。
申込先・詳細 ちあふる・しろいし(868)3160

◎楽しいお話し会

日時 10月13日(土)、11月10日(土) 14時。

◎トラベルミステリーフェア

旅情ミステリー小説の展示や貸し出しを行います。
日時 10月27日(土)〜11月9日(金)。

◎楽しい読み聞かせ会〜お話し列車に乗ってみよう!

日時 10月27日(土)14時。

◎白石の歴史トラベル映画会

日時 11月3日(祝)14時。

◎休館のお知らせ

休館日 10月10日(水)、24日(水)。
詳細 東札幌図書館(824)2801

白石消防署から

◎「白石119防火パトロール犬」ペット服無料配布

日時 10月15日(月)9時30分(整理券の配布は当日8時30分から)。

会場 白石消防署車庫(南郷通6丁目北)。

対象 区内にお住まいの小型犬を飼っている方で、愛犬と散歩しながら防火パトロールにご協力くださる方。

配布数 119着(1人1着。先着順)。

防火服型と救助服型があり、サイズは4種類。

詳細 白石消防署予防課(861)2100



▲昨年度のペット服

日程	催し物	開催時間
10月12日(金)	オープニング社交ダンスパーティー	18時〜20時
10月13日(土)	落語(北海道大学落語研究会)	10時〜11時
	サークル体験コーナー	13時〜15時
10月14日(日)	喫茶コーナー※	11時15分〜15時
	合唱(南白石小学校合唱団)	10時〜10時40分
	サークルステージ発表	11時〜15時30分
	お茶席※	11時〜15時

サークル作品展、美術・書道展、高齢者作品展は13日・14日の2日間。※印のコーヒー券・お茶席券は販売中。
詳細 白石区民センター(861-3100)

この日、JR白石駅がおもしろい!!

小学校のスクールバンドや学生サークルが演奏などを披露します。親子で楽しめるコーナーもあります。
日時 10月13日(土)13時〜15時30分。
会場 JR白石駅南北駅前広場および自由通路(平和通3丁目北、北郷1条5丁目)。

南北駅前広場※雨天中止	自由通路
白石小学校スクールバンド 北郷小学校金管バンド	こども遊びゾーン(工作コーナー、スーパーボールすくいなど) 落語(北海道大学落語研究会)

チアーズ!!(ダンス)など
詳細 区地域振興課(861-2400内線256)

