

厚別区からのお知らせ



主な札幌市施設・窓口の一覧

- 厚別区役所 ☎895-2400 (代表)
- 厚別保健センター ☎895-1881
- 厚別区民センター ☎894-1581
- 厚別図書館 ☎894-1590
(所在地 厚別中央1の5)
- 厚別区土木センター ☎897-3800

各地区のまちづくりセンター

- 厚別中央 (厚別中央4の3) ☎891-3907
- 厚別南 (厚別南1) ☎891-1666
- 厚別西 (厚別西2の3) ☎891-4555
- もみじ台 (もみじ台北7) ☎897-6121
- 青葉 (青葉町3) ☎892-8177
- 厚別東 (厚別東4の4) ☎897-2885

男性のための楽々クッキング

煮魚、汁物などの料理3、4品を作ります。

- ▷日時 1月30日(金)、2月10日(火)の2日間
午前9時30分～午後0時30分
- ▷会場 厚別保健センター
- ▷対象 料理初心者の方
- ▷定員 18人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 1月15日(木)～21日(水)に電話で
- ▷その他 エプロン、バンダナ、ふきん

▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881

厚別健康講座

生活習慣病を予防するための栄養や歯の講話、運動実技を楽しみながら学ぶ講座です。

- ▷日時 1月23日(金)、26日(月)、30日(金)の3日間
午後1時30分～3時30分
- ▷会場 厚別保健センター
- ▷対象 40歳～65歳の方
- ▷定員 30人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 1月13日(火)から電話で

▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881

地域健康教室

- ▷テーマ 高血圧の予防と治療について
- ▷日時 1月16日(金)午後1時30分～3時
- ▷会場 青葉会館 (青葉町3)
- ▷講師 新札幌循環器病院 副院長 増田敦氏ますだあつし
- ▷費用 無料。直接会場へ

▷詳細 厚別保健センター ☎895-1881

胃がん・大腸がん検診

- ▷実施日 2月10日(火)
- ▷受付時間 午前8時45分～10時
- ▷会場 厚別保健センター ▷対象 40歳以上の方
- ▷費用 胃がん検診=700円、
大腸がん検診=400円
- ▷申込方法 1週間前までに電話または直接
- ▷その他 減免制度あり

▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881

アカペラフェスティバル ～ハモサツin新さっぽろ～

- ▷日時 2月7日(土)午前11時～ (開場10時30分)
- ▷会場 サンピアザ劇場 (厚別中央2の5)
- ▷定員 255人 (途中退出可)
- ▷費用 無料。直接会場へ

▷詳細 地域振興課 ☎895-2400内線504

厚別区民バドミントン大会

- ▷日時 2月8日(日)午前9時～午後5時
- ▷会場 厚別区体育館 (厚別中央2の5)
- ▷部門 ①団体の部=男女別のダブルスと混合のダブルス。
②個人の部=男女別のダブルスで、経験年数別
- ▷費用 ①団体の部=1チーム6,000円。
②個人の部=1組2,000円
- ▷申込方法 1月18日(日)の午後6時～7時に参加費をお持ちの上、直接厚別区体育館へ
- ▷その他 登録料1人300円が別途必要です。

▷詳細 地域振興課 ☎895-2400内線505

国民健康保険からのお知らせ

■保険料の減免

病気や失業などにより収入が減少して保険料納付が困難になった方は、申請により減免になる場合がありますので、ご相談ください。

■夜間納付相談

- ▷日時 1月8日(木)、22日(木)午後8時まで
- ▷場所 区役所1階9番窓口
(時間外出入口からお入りください)

▷詳細 保険年金課収納係 ☎895-2400内線395～397

こころの健康特別講座

- ▷テーマ 「こころのサインっ 見逃さないで！」
～だれもががかかる こころの病～
- ▷日時 2月10日(火)午後1時30分～3時30分
- ▷会場 厚別保健センター ▷費用 無料。直接会場へ

▷詳細 保健福祉課保健支援係 ☎895-2400内線361