



## 厚別区からの

# お1月 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
厚別消防署	☎892-2100
(所在地 厚別中央1の5)	
厚別区土木センター	☎897-3800
(所在地 厚別町下野幌45-39)	

### 各地区のまちづくりセンター

厚別中央 (厚別中央3の2)	☎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
東部市税事務所	☎802-3912
(所在地 大谷地東2)	

1月1日からの内容を掲載しています

区役所から

区役所にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

### 知って得する健康管理のコツ

- ▷ **内容** 生活を見直すための講話、血圧・体脂肪・骨密度などの測定、歯ブラシ圧測定などの体験、室内でできる筋力トレーニング、交流会
  - ▷ **日時** 1月24日(木)、31日(木)13時30分～15時30分【全2回】
  - ▷ **会場** 厚別保健センター
  - ▷ **対象** 40歳～64歳の方
  - ▷ **定員** 20人【先着順】 ▷ **費用** 無料
  - ▷ **申込方法** 1月15日(火)～23日(水)に電話で
- ▷ **申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

### 健康づくり活動交流会

- 地域で健康づくり活動を行っている方、健康づくり活動に興味のある方対象の交流会です。
- ▷ **内容** 国田賢治氏(札幌国際大学教授)の講演会「健康づくりは地域づくり」と交流会
  - ▷ **日時** 2月8日(金)13時30分～15時30分
  - ▷ **会場** 厚別区民センター
  - ▷ **費用** 無料。直接会場へ
  - ▷ **その他** 講演会で30分ほど体を動かします。
- ▷ **詳細** 厚別保健センター ☎895-1881

### 胃がん・大腸がん検診 HP

- ▷ **日時** 2月12日(火)8時45分～10時
  - ▷ **会場** 厚別保健センター
  - ▷ **対象** 40歳以上
  - ▷ **費用** 胃がん(バリウム)700円、大腸がん(検便)400円 ※減免制度あり
  - ▷ **申込方法** 2月2日(土)までに電話かFAXまたはEメールで
  - ▷ **その他** 1週間前までに採便キットなどを送付します。
- ▷ **申込先** 札幌市コールセンター ☎222-4894  
FAX221-4894、E info4894@city.sapporo.jp

### 国民健康保険から HP

#### ■保険料の減免

病気や失業などにより、平成24年中の収入が平成23年中と比較して大幅に減少し、保険料の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 (20時まで)

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

▷ **実施日** 1月10日(木)、24日(木)

▷ **会場** 厚別区役所1階9番窓口(庁舎東側の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 ☎895-2597

### たのしいお話会



- ▷ **日時** 1月5日(土)、12日(土)、19日(土)、26日(土) 14時から
- ▷ **会場** 厚別図書館
- ▷ **費用** 無料。直接会場へ
- ▷ **その他** 26日(土)は、この他に14時30分から腹話術もあります。



▷ **詳細** 厚別図書館 ☎894-1590

### あつまれ あつべつっ子



- ▷ **内容** 羽子板、こま回し、わた菓子作り体験など
- ▷ **日時** 1月9日(水)10時～14時
- ▷ **会場** 厚別区民センター
- ▷ **費用** 無料。直接会場へ

▷ **詳細** 子ども会厚別区事務局 ☎891-8008