



# 厚別区からの

# お知らせ

8月



8月11日からの内容を掲載しています

## 主な札幌市施設・窓口一覧

- 厚別区役所 〒004-8612 厚別区厚別中央1の5 ☎895-2400 (代表)
- 厚別保健センター ☎895-1881 ●厚別区土木センター ☎897-3800  
(厚別中央1の5) (厚別町下野幌45-39)
- まちづくりセンター
 

厚別中央 (厚別中央4の3)	☎891-3907	もみじ台 (もみじ台北7)	☎897-6121
厚別南 (厚別南1)	☎891-1666	青葉 (青葉町3)	☎892-8177
厚別西 (厚別西2の3)	☎891-4555	厚別東 (厚別東4の4)	☎897-2885
- 厚別図書館 ☎894-1590 ●東部市税事務所 (大谷地東2) ☎802-3912
- 厚別区民センター ☎894-1581 ●厚別消防署 (厚別中央1の5) ☎892-2100  
(以上、厚別中央1の5)

## 区民交流ウオーキング大会

- ▷日時 9月11日(木)9時30分～(9時から受け付け)  
※雨天中止、小雨決行
- ▷集合場所 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)
- ▷定員 100人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷コース 南郷通、もみじ橋、紅青橋、野津幌川緑地、厚別南緑地、陽だまりロード、上野幌公園、青葉中央公園、厚別青葉通を巡る約6km
- ▷申込方法 9月1日(月)～9日(火)に電話で
- ▷その他 帽子、履き慣れた靴を着用し、タオル、飲み物をお持ちください。

【申込先】札幌市コールセンター☎222-4894  
※当日の開催判断に関するお問い合わせは厚別保健センター☎895-1881へ

## あつべつ健康ランチ(AKL)を提供します

- 8月は野菜摂取強化月間、8月31日は野菜の日です。1日の野菜摂取目標量は350gですが、札幌市民の野菜摂取量は不足しています。保健センター栄養士が考えたメニューを食べて、野菜不足を解消しませんか?
- ▷内容 ガパオごはん(肉類などをオイスターソースとスパイスなどで炒めたタイ料理)、なめこのスープ、コールスローサラダ、果物(619kcal、塩分2.6g、野菜使用量220g)
  - ▷日時 8月27日(水)11時15分～
  - ▷場所 厚別区役所地下1階食堂
  - ▷価格 550円(限定15食)

【詳細】健康・子ども課☎895-1881

## 特別講演会のお知らせ

- ▷テーマ 「人と人との響き合いの大切さ」～ひきこもりピアサポートの活動を通して見えてきたこと～
- ▷講師 NPO法人レター・ポスト・フレンド相談ネットワーク副理事長 吉川 修司氏  
よしかわ しゅうじ
- ▷日時 8月30日(土)10時～(開場9時30分)
- ▷会場 新さっぽろアーキシティホテル(厚別中央2の5)
- ▷定員 100人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 8月11日(月)から電話で(受付時間:9時～17時)
- 【申込先】生活・就労支援センターあつべつ☎802-6382

## 厚別図書館からのお知らせ

### ■たのしいお話会

- ▷日時 8月16日(土)、23日(土)、9月6日(土)14時～
- ▷費用 無料。直接会場へ
- ▷その他 8月23日(土)は、お話会の始めに、おすすめの本をトーク形式で紹介する「みんなでブックトーク」を開催します。

### ■展示「厚別区特別支援学級 合同作品展」

厚別区内小・中学校の特別支援学級の児童・生徒による、絵画・手芸・工作などの創作作品を8月19日(火)～9月9日(火)の間展示します。

### ■展示「岸本日出雄写真展」

北海道を中心に活躍する写真家・岸本日出雄氏が撮影した北海道の自然の写真を8月18日(月)～24日(日)の間、厚別区民センター1階ロビーで展示します。

【会場・詳細】厚別図書館☎894-1590

## 厚別区民センターからのお知らせ

### ■医療講演会「食事で健康!認知症を予防する食事」

- ▷講師 札幌徳洲会病院 派遣講師
- ▷日時 8月29日(金)14時～(開場13時30分)
- ▷定員 30人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 8月18日(月)10時～17時に電話または直接

### ■サマーコンサート

- ▷日時 8月17日(日)14時開演(13時30分開場)
- ▷出演 HBC少年少女合唱団
- ▷定員 200人【先着順】 ▷費用 無料。直接会場へ

【会場・申込先】厚別区民センター☎894-1581

## 胃がん・大腸がん検診 HP

- ▷日時 9月9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 8月30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、Einfo4894@city.sapporo.jp

あつべつ軽トラ・マーケット 8/30(土)10時～14時

会場:ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5) 詳細:当別町農林課☎01333(23)3091