



厚別イベントキャラクター  
「ピカットくん」

広報

厚別区民のページ

# あつべつ

2014年  
**10**月

編集

厚別区総務企画課広聴係  
〒004-8612  
厚別区厚別中央1条5丁目  
TEL 895-2428  
FAX 895-2403

## あつべつ暮らしの風景



区内の出来事、写真で紹介!



8月30日 厚別区民センター

### 故郷への思いを音に乗せて

～あつべつ区民音楽祭～

厚別区にゆかりのある音楽家を支援し、厚別区民に身近な場所で気軽に優れた芸術文化に触れてもらおうと毎年開催されています。

今年も厚別区出身の演奏者らが出演し、ポップスや童謡メドレー、厚別区への思いを込めた「ふるさと」などを披露して、観客を魅了しました。

### あふれる子どもの笑顔とパワー

～第21回厚別区子どもまつり～

子どもが楽しめる場を提供し、社会経験を積んでもらうことを目的に開催されているイベント。会場には射的やスーパーボールすくい、綿あめなどの出店のほか、「厚別妖怪タウン」と銘打った巨大迷路が登場し、大盛況。元気にはしゃぐ子どもたちの笑顔であふれていました。



9月7日 ふれあい広場あつべつ

### 地域全体で災害に備える

～平成26年度厚別区防災訓練～

地域住民をはじめ、厚別消防署や厚別警察署など10団体約200人が参加して実施されました。訓練は厚別区で震度7の地震が発生したという想定で行われ、倒壊家屋の下からの負傷者の救出や非常食の炊き出し・配給などに、参加者たちは真剣な表情で取り組みました。



8月29日 上野幌公園

## あつべつカレンダー

10/11～11/10

※本誌に掲載している情報から抜粋  
P○厚別○ページ 子○ども関連  
詳細はお知らせ(厚別4ページから)  
をご覧ください。

2014 10

- 11 ± お話会 P4
- 12 日 曾田氏のスポーツ教室申込開始 P6
- 13 祝 地域健康教室「太陽がん」 P4
- 14 火 女性の健康講座申込開始 P4
- 15 水 子育てママの食育教室申込開始 P8
- 15 水 厚たまろう会 P4
- 15 水 スペインパーティー料理申込開始 P6
- 15 水 集団健診 P7
- 15 水 絵本は心をあたためる申込開始 P8
- 16 木
- 17 金
- 18 ± お話会 P4
- 19 日
- 20 日 ふれあいコンサート整理券配布 P4
- 20 日 高齢者住宅の選び方申込開始 P6
- 21 火 みんなでバレーアート申込開始 P6
- 22 水
- 23 木 国民健康保険料夜間納付相談 P5
- 24 金
- 25 ± お話会 P4
- 26 日 図書展示「見てみよう、昭和のさっぽろ」(～11/15) P4
- 27 日 厚別西まちセン仮事務所設置 P5
- 27 日 おしゃべりひろば申込開始 P8
- 28 火
- 29 水
- 30 木
- 31 金 厚別区民センター文化祭(～11/3) P6

2014 11

- 1 ± お話会 P4
- 1 ± がん検診申込締切 P4
- 2 日
- 3 祝
- 4 火 集団健診 P7
- 5 水 岸本日出雄写真展(～10日) P4
- 5 水 市民健康教育「膝の痛み」 P4
- 6 木
- 7 金
- 8 ± おたのしみ会 P4
- 9 日
- 10 日

### 厚別区の人口・世帯数

9月1日現在( )は前月比  
人口 128,153人 (-26)  
男 58,486人 (-21)  
女 69,667人 (-5)  
世帯数 57,036世帯 (+9)



# 笑顔あふれる シニアを目指して

## 始めよう介護予防！

日々を楽しみながら自分らしく暮らすためには、何よりも生涯健康であることが大切です。

今月は、主に65歳以上の方を対象に行っている「介護予防教室」を紹介します。



この特集に関するお問い合わせ 保健福祉課保健支援係 ☎895-2489



## 元気なうちから介護予防

「介護予防」とは介護が必要な状態にならず、住み慣れた地域でできるだけ自立して健やかに生活を続けられるように、体や心の機能を維持・改善するための取り組みです。

皆さんの身近な場所でも介護予防教室が開催されています。体力の衰えが気になる方はもちろん、元気な方も介護予防教室に積極的に参加して、これからも笑顔あふれるシニアを目指しましょう。

## 例えばこんな介護予防教室があります

### 1 「転倒予防教室」体が思いどおりに動きますか？

転倒予防教室では、転びにくい体づくりを目指して、筋力やバランス感覚の向上に効果的な体操や、講話などを行っています。



### 2 「認知症予防教室」物忘れが多くなっていませんか？

認知症予防教室では、ゲーム感覚で楽しみながら脳を活性化するトレーニングなどを行っています。



### 3 「すこやか倶楽部」外出する機会が減っていませんか？

すこやか倶楽部では、軽い体操や教養講座、食事会などを行って、仲間と楽しいひとときを過ごしています。



### 利用者の声

体を動かす機会をつくろうと参加しています。出掛ける楽しみができ、生活に張り合いが生まれました。教室で知り合った仲間と会うのが楽しみです。





## 一番身近な介護予防の窓口 介護予防センター

介護予防教室の開催の他、保健福祉の専門職員が介護予防に関する相談に限らず、福祉施設への入所や高齢者虐待、悪質商法などの**身近なご相談**をお受けし、福祉サービスを調整したり関係機関におつなぎしています。また、職員が地域に出向いて、介護保険や認知症、体操などの**出前講座**を行っています。町内会や老人クラブの勉強会や研修など各種団体で集まる機会に、ぜひご利用ください。

高齢者の皆さまが自分らしく健やかに生活できるように介護予防のお手伝いをしています。介護予防教室にご参加の方々は、和やかに楽しまれ、「また次回が待ち遠しい」と言ってお帰りになります。お一人でも安心してご利用できますので、職員一同、お待ちしております。



介護予防センター職員の皆さん

## お近くの介護予防教室

会場によって教室の内容や開催頻度が異なります。ご利用の際は電話でお問い合わせください。

介護予防教室の会場	所在地	お問い合わせ先
青葉会館	青葉町3丁目2-26	介護予防センター厚別中央・青葉 ☎896-1475 (所在地) 厚別中央5条6丁目5-1
ひばりが丘東集会所	厚別中央1条4丁目3-1	
高齢者生活支援ハウスえみな	厚別中央5条6丁目5-1	
森林公園会館	厚別北4条4丁目1-5	介護予防センター厚別西東 <sup>さいとう</sup> ☎896-5019 (所在地) 厚別町山本750-6
西三番街コミュニティホール	厚別北2条4丁目1-3	
山本会館	厚別町山本1063-97	
厚別西会館	厚別西2条3丁目8-31	
厚別桜台会館	厚別西5条1丁目24-12	
小野幌会館	厚別東4条4丁目9-3	介護予防センター大谷地 ☎894-6110 (所在地) 大谷地東5丁目7-10
原始林会館	厚別東2条4丁目7-17	
ナーシングヴィラ大谷地	大谷地東5丁目7-10	
上野幌中央会館	上野幌3条5丁目7-1	
光陽団地集会所	上野幌3条1丁目1-10	
厚別南会館	厚別南1丁目15-10	
もみじ台管理センター	もみじ台北7丁目1-1	介護予防センターもみじ台 ☎898-8660 (所在地) 厚別町下野幌38-18
もみじ台北第1集会所	もみじ台北3丁目2-100	
星槎札幌もみじ台キャンパス <sup>せいさ</sup>	もみじ台北5丁目12-1	
光生舎ゆいま〜る・もみじ台	もみじ台南3丁目4	
もみじ台西タウン集会所	もみじ台西3丁目3	
老人保健施設ディ・グリューネン	厚別町下野幌38-18	

## 転倒予防体操を やってみよう！

新さっぽろ脳神経外科病院の理学療法士が考案した自宅で簡単にできるストレッチ体操です。膝の裏や股関節の内側、ふくらはぎ、足首の関節の筋肉を伸ばし、動きやすい体をつくります。

①



膝の裏の筋肉を伸ばします。左右3～5回行います。

②



股関節の内側の筋肉を伸ばします。左右3～5回行います。

③



ふくらはぎの筋肉を伸ばします。

④



足首の関節を動かします。

続きは転倒予防教室で！



## 厚別区からの

# お10月 お知らせ



10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)



### ～あつべつふれあいプログラム～ あつべつふれあいコンサート

厚別区内の学生団体とプロの音楽家によるコンサート

- ▷ 出演 あまがい ひまこ 雨貝 尚子 氏 (声楽)  
北海道札幌厚別高等学校 (吹奏楽)  
北星学園大学付属高等学校 (打楽器アンサンブル)
- ▷ 日時 10月25日(土)13時30分 (開場13時)
- ▷ 会場 厚別区民センター
- ▷ 定員 250人【先着順】 ▷ 費用 無料
- ▷ 申込方法 10月20日(月)18時30分から、厚別区民センター窓口で整理券を配布 (1人2枚まで)

【詳細】 地域振興課地域活動担当 ☎895-2442

### 厚別図書館からのお知らせ

- たのしいお話会   
▷ 日時 10月11日(土)、18日(土)、25日(土)、  
11月1日(土)14時～
- ▷ 費用 無料。直接会場へ
- 図書展示「見てみよう、昭和のさっぽろ」  
昭和を中心とした、昔の札幌の様子を知ることができる図書などを展示します。
- ▷ 実施日 10月26日(日)～11月15日(土)
- ▷ 費用 無料。直接会場へ
- おたのしみ会   
▷ 内容 読み聞かせボランティア「てぶくろ」による人形劇や紙芝居など
- ▷ 日時 11月8日(土)14時～15時30分 (開場13時30分)
- ▷ 費用 無料。直接会場へ

【会場・詳細】 厚別図書館 ☎894-1590

### 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厳冬の北海道の風景写真を展示します。

- ▷ 実施日 11月5日(水)～10日(月)
- ▷ 会場 新さっぽろギャラリー-[[DUO2]5階(厚別中央2の5)]
- ▷ 費用 無料。直接会場へ

【詳細】 厚別図書館 ☎894-1590

### 胃がん・大腸がん検診 HP

- ▷ 日時 11月11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 11月1日(出)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  
FAX 221-4894、E info4894@city.sapporo.jp

### 厚別保健センターからのお知らせ

- 女性の健康講座「コア・コンディショニング(体幹を整える体操)」  
▷ 日時 11月6日(木)、13日(木)10時～11時30分【全2回】
- ▷ 会場 厚別区民センター ▷ 定員 30人【先着順】
- ▷ 費用 無料 ▷ 対象 65歳未満の女性
- ▷ 申込方法 10月14日(火)～31日(金)に電話で
- ▷ 持ち物 タオル、飲み物、運動靴

### 地域健康教室「大腸がん」

- ▷ 講師 医療法人徳洲会札幌徳洲会病院  
副院長・外科部長 小谷 裕美 医師
- ▷ 日時 10月14日(火)14時～15時30分
- ▷ 会場 青葉会館(青葉町3) ▷ 費用 無料。直接会場へ

### 市民健康教育「膝の痛み」

- ▷ 講師 医療法人社団悠仁会羊ヶ丘病院  
理事長 倉 秀治 氏
- ▷ 日時 11月5日(水)13時30分～14時30分
- ▷ 会場 厚別信濃会館(厚別中央4の3)
- ▷ 費用 無料。直接会場へ
- ▷ その他 講演終了後に骨密度測定を予定しています。

【申込先】 厚別保健センター ☎895-1881



### 厚たまるう会～介護者のつどい～

- 介護者が集い、情報交換を行い交流を深めます。
- ▷ 日時 10月15日(水)13時30分～15時 ※毎月第3水曜日に開催
- ▷ 会場 厚別区役所 2階C会議室
- ▷ 費用 無料。直接会場へ

【詳細】 保健福祉課保健支援係 ☎895-2489

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 10月23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)

## 厚別西地区センターからのお知らせ

### ■コンサート「フルートアンサンブルと歌声」

- ▷日時 10月18日(土)13時30分～15時  
 ▷定員 50人【先着順】 ▷費用 300円 (中学生以下は無料)  
 ▷申込方法 10月11日(土)からチケット販売 (受付時間: 9時～21時)



広告

### ■講座のご案内

講座名	開催日	時間	定員	受講料
①「羊毛フェルトで来年の干支・ひつじを作る」講座	10/29(水)	9時30分～12時30分	10人	1,300円
②「乳製品を使った健康料理」	10/30(木)	9時～12時	10人	800円

▷対象 18歳以上 (高校生を除く) ▷申込方法 10月11日(土)～20日(月)に電話または直接【先着順】(受付時間: 9時～21時)  
 ▷費用納入 10月20日(月)までに納入 ▷その他 ②エプロン、三角巾を持参

会場・詳細 厚別西地区センター (厚別西4の4) ☎896-2000

## 厚別西まちづくりセンターが一時移転します。

厚別西まちづくりセンターと厚別西会館は、耐震・保全などの工事を行います。まちづくりセンターは、仮事務所を設置します。また、会館は10月1日(水)から約半年間休館します。

▷移転先 厚別西2条5丁目3-10 立山ビル  
 ☎891-4555、FAX 895-7961

※電話、FAX番号の変更はありません。

▷移転期間 10月27日(月)から約5カ月間



【詳細】厚別西まちづくりセンター ☎891-4555  
 地域振興課まちづくり推進係 ☎895-2442

## 女性や子どもを狙った犯罪に注意しましょう

女性や子どもを狙った犯罪が発生しています。被害防止のポイントに気を付けて、犯罪から身を守りましょう。

【詳細】総務企画課地域安全担当 ☎895-2419

### ■女性の防犯のポイント

- ・夜間の一人歩きは避け、人通りが多く明るい道を通る
- ・イヤホンで音楽を聞いたり、スマートフォンを操作しながら歩かない
- ・玄関に入って施錠するまで周囲に十分警戒する



### ■子どもと親の防犯のポイント

- ・地域の犯罪情報を家族で共有する
- ・知らない人や不審者に付いて行かない
- ・危険を感じたら大声で助けを求め、逃げる



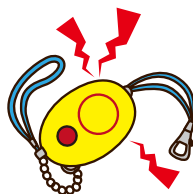
### ほくとくん防犯メール

道警が身近な事件の発生や不審者情報をお知らせするメール配信サービスです。

登録はこちらから →   
 ※道警ホームページからも登録できます。

### 防犯ブザー

いざというときに助けを求めるのに有効です。





## 厚別南地区センターからのお知らせ

会場・申込先 厚別南地区センター[上野幌小学校4階(厚別南7)]

☎896-3000

## ■開設20周年特別企画

「東海林明子先生と作るスペインパーティー料理～お酒とトークも楽しみましょう～」


▷講師 料理研究家・東海林 明子 氏 ▷日時 10月29日(水)14時～16時30分

▷対象 20歳以上 ▷費用 1,300円 ▷定員 18人【先着順】

▷申込方法 10月15日(水)～18日(土)9時～17時に電話で※定員に満たない場合は翌日以降も(日曜除く)受け付け

▷費用納入 10月21日(火)、22日(水)9時～16時に納入

## ■平成26年度第3期講座

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料	教材費
①みんなでバルーンアート 	11/1(土)	13時～15時	10人	無料	無料
②椅子ヨガ	11/4(火)～12/9(火)の毎週火曜日【全6回】	10時～11時30分	15人	3,000円	無料
③編み物体験講習	11/6(木)	10時～12時	10人	無料	100円
④味噌作り	11/7(金)	10時～12時	18人	700円	700円
⑤手打ちそば	11/14(金)	10時～13時	12人	1,400円	
⑥パソコンで年賀状作成	11/18(火)、19(水)、25(火)、26(水)【全4回】	10時～12時	20人	2,700円	1,300円

▷対象 ①小学生以下(就学前の子どもは保護者同伴)、②～⑥15歳以上(中学・高校生を除く)  
▷申込方法 ①10月21日(火)～31日(金)、②③⑥10月22日(水)～25日(土)、④⑤10月15日(水)～18日(土)  
9時～17時に電話で【先着順】※定員に満たない場合は、翌日以降(日曜・祝日を除く)も受け付け  
▷費用納入 受講料:②⑥10月27日(月)、28日(火)、④⑤10月21日(火)、22日(水)9時～16時に納入。教材費:③⑥講師へ直接、④受講料とともに。▷その他 ①バルーンアート用の風船、風船をふくらませるポンプを持参

## ■第20回厚別南地区センター文化祭

開催日	10/10(金)・11(土)	10/10(金)	10/11(土)
時間	9時～17時 (10/11は16時まで)	11時30分～12時	10時～16時
内容	サークル作品展示 上野幌小学校児童の作品展示など	上野幌小学校 歌とリコーダー演奏	野菜即売会、おはなし会、サークルステージ発表、バザー (そば・うどん)、お菓子・パンの販売、お楽しみ抽選会など

## 厚別区民センターからのお知らせ

会場・申込先 厚別区民センター ☎894-1581

## ■平成26年度厚別区民センター特別事業 医療講演会「これからの高齢者住宅の選び方」

サービス付き高齢者住宅、ケアハウス、特定施設など高齢者向け住宅のサービスの違いなどについてお話しします。

▷講師 札幌徳洲会病院 派遣講師 ▷日時 10月31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 10月20日(月)10時～17時に電話または直接

## ■平成26年度厚別区民センター文化祭

※11/1(土)～3(祝)喫茶コーナーあり

開催日	10/31(金)～11/3(祝)	11/1(土)	11/2(日)	11/3(祝)
時間	9時～17時(11/3は15時まで)	10時～12時	10時～12時、13時～15時	10時30分～16時
内容	サークル作品展示	サークル体験会※一部有料	ダンスパーティー	サークルステージ発表

ミスターコンサドーレ曾田雄志氏のスポーツ教室  申込先

もみじ台緑地管理事務所(もみじ台北3) ☎897-7805

▷講師 曾田 雄志 氏(元コンサドーレ札幌選手)

▷日時 10月19日(日)10時～12時 ▷会場 青葉中央公園(青葉町5) ※雨天の場合は青葉まちづくりセンター

▷対象 小学生 ▷定員 60人【先着順】 ▷費用 無料 ▷申込方法 10月12日(日)～15日(水)に電話で

広告

種類	対象者	主な内容	自己負担額	
①健康診査	特定健康診査 (とくとく健診)	国保加入の40歳～74歳の方 〔国保以外の健康保険の方は、保険者 にお問い合わせください。〕	診察、身体計測、血圧、血液・尿検査 〔一定条件に該当する方は、心電図、 眼底検査、貧血検査を実施〕	受診券に記載の金額 〔生活保護世帯(要受給証明書)、 支援給付世帯は無料〕
	付加健診	上記の健診を受ける希望者	貧血・血液検査、心電図	受診券に記載の金額
	後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入の方	診察、身体計測、血圧、血液・尿検査	受診券に記載の金額 〔生活保護世帯(要受給証明書)、 支援給付世帯は無料〕
	付加健診	上記の健診を受ける希望者	貧血・血液検査、心電図	受診券に記載の金額
②胸部エックス線検査	40歳以上の方	胸部エックス線撮影、読影	無料 ( <small>かくたん</small> 喀痰検査は400円)	
③緊急肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことがない方	B・C型肝炎ウイルス検査	無料	

▷持参するもの ①事前に送付されている受診券と健康保険証。②③氏名・年齢などが確認できるもの(健康保険証など)  
▷日時・会場 ※11月11日以降は、来月号より順次お知らせします。(本年度は12月まで実施予定)

月日	受付時間	実施会場	所在地	月日	受付時間	実施会場	所在地
10/15(水)	9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1の5	11/4(火)	9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1の5
	13時30分～15時				13時30分～15時		

話題の  
まち  
づくり  
連載 第3回

青葉地区

一人暮らし高齢者ふれあい交流会

開催時期/今年は6月下旬～7月上旬に開催しました

会場/青葉地区の会館や集会所

問い合わせ/青葉地区社会福祉協議会事務局 ☎893-2055

一人暮らしの高齢者を  
地域で見守り、支え合う

毎年恒例のこの交流会は、一人暮らしのお年寄りの孤立を防ぎ、地域で支えようと、青葉地区社会福祉協議会や民生委員・児童委員、町内会、ボランティアなどが協力して開催しています。

交流会に先立ち、保健福祉の専門職員が参加者の血圧や骨量の測定など、健康状態を確認したり、「福祉寸劇団あつべつ」による寸劇で、悪質商法への対処法などを楽しく学びます。

交流会では、おいしい食事とボランティアの歌や手品などを楽しみながら、ふれあいのひとときを過ごしています。



▲ユーモアあふれる寸劇や発表に会場は笑顔で包まれます

これからは、地域全体で見守り、支え合いを進めていきたいと考えています。地域に住む人同士、お互いの顔が見えるまちにしましょう。



青葉地区社会福祉協議会 浅川 陽子 会長



広告

厚別区交通事故件数 死傷事故発生件数 199件 (-7)、死者数 0人 (±0)、負傷者数 214人 (-30) ※平成26年1月1日～9月10日現在 (-) 内は前年比

区役所から  
子育て関連情報をお届けします!



### 子育て講座 絵本は心をあたためる

子育てに絵本のエッセンス。  
親子で過ごす時間が楽しくなりますように。

▷ **内容** 高橋洋子氏たかはし しょうこ（家庭文庫「ばらのおうち文庫」主宰）による子育てと絵本の楽しみ方、絵本の魅力について

▷ **日時** 10月31日(金)10時～11時30分

▷ **会場** 厚別区役所

▷ **対象** 就学前の子どもの保護者。託児あり

▷ **定員** 20人【先着順】 ▷ **費用** 無料

▷ **申込方法** 10月15日(水)9時から電話で

**申込先** 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514



### 子育てママのイキイキ食育教室

お母さんの健康と成長期のお子さんの食生活についての講話、お手軽メニューの紹介、調理実習など。



▷ **日時** 10月28日(火)10時～12時30分

▷ **会場** 厚別区民センター

▷ **対象** 就学前から中学生の子どもの保護者

▷ **定員** 20人【先着順】

▷ **費用** 無料 ▷ **申込方法** 10月14日(火)～20日(月)に電話で

▷ **持ち物** 筆記用具、エプロン、バンダナなど

**申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

### 子育て講座 おしゃべりひろば



しゃべってスッキリ！子育てや自分のことなど、親同士でおしゃべりしませんか。

▷ **日時** 11月14日(金)、21日(金)14時～15時30分【全2回】

▷ **会場** 厚別区役所 ▷ **定員** 10人【先着順】

▷ **対象** 就学前の子どもの保護者。託児あり

▷ **費用** 無料 ▷ **申込方法** 10月27日(月)9時から電話で

**申込先** 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

### 広報ラジオ番組 厚別ふれあい・ ほっと・ステーション

毎週水曜  
10時45分から  
Radio D FMドラマシティ  
77.6MHz生放送中!



～これからの放送は～

放送日	内容
10月15日	災害時の支え合い
10月22日	厚別南地区センター
10月29日	介護予防
11月5日	声の広報さっぽろ11月号

※都合により番組内容を変更する場合があります。

77.6MHz

厚別区版は裏表紙をめくったページからご覧ください。

広告