

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 11月13日(木)・27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）

11月のあつべつ健康ランチ（AKL）

広告

毎月第2水曜日は、保健センター栄養士が考えたメニューを提供する「あつべつ健康ランチ（AKL）」の日です。今回は、特別編として保健所主催のヘルシーメニューコンテストで特別賞を受賞したメニューも提供します。どちらも野菜たっぷり、栄養バランスの取れたメニューです。

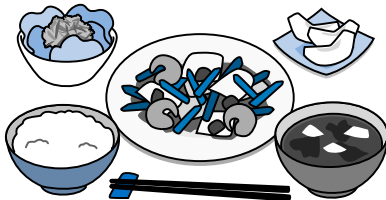
▷内容 通常編：ごはん、エビとイカの^{からみ}辛味炒め、レタスのおかかサラダ、野菜たっぷりみそ汁、果物。特別編：トウキビごはん、根菜汁、ちゃんちゃん焼き、ホウレン草とトマトの和風和え、果物ゼリー。

▷日時 通常編：11月12日(水)11時15分～
特別編：11月26日(水)11時15分～

▷場所 厚別区役所地下1階食堂

▷価格 550円（通常編は15食、特別編は20食限定）

詳細 健康・子ども課 ☎895-1881



保健センターからのお知らせ

■市民健康教育「健康食品～骨を大切に」

▷講師 ツルハドラッグ厚別西店 薬剤師 松原 陽子 氏 ^{まつばら ようこ}
▷日時 11月11日(火)13時30分～15時 ▷会場 厚別南会館（厚別南1）
▷費用 無料。直接会場へ
▷その他 講演終了後、16時まで骨密度測定を予定しています。

■平成26年度厚別区難病研修会「パーキンソン病に関する講演会」

▷講師 国立病院機構北海道医療センター 医師 秋本 幸子 氏、
^{あきもと さちこ}
パーキンソン病友の会北海道支部の会員
▷日時 11月25日(火)14時～15時40分（13時30分から受け付け）
▷会場 厚別区民センター
▷対象 区内在住のパーキンソン病で療養中の方、ご家族、参加希望のある方
▷費用 無料。直接会場へ

■地域健康教室「白内障・緑内障」

▷講師 医療法人徳洲会札幌徳洲会病院 医長 ^{たにざわ かずゆき} 谷澤 和之 氏
▷日時 11月27日(木)13時30分～15時
▷会場 小野幌会館（厚別東4の4） ▷費用 無料。直接会場へ

詳細 厚別保健センター ☎895-1881

厚別西地区センターからのお知らせ

会場・申込先 厚別西地区センター
（厚別西4の4） ☎896-2000

■講座のご案内

講座名	開催日	時間	定員	参加費
①「乳製品を使った健康料理」講座	11/19(水)	9時～12時	10人	800円
②「手打ちそばを楽しもう」講座	11/23(祝)	10時～12時	12人	1,200円 (材料費込み)
③「集まれ！ボランティア」	11/28(金)	13時～15時	なし	無料
④「竹を使ってお正月飾りを手作り しましょう！」講座	12/5(金)	10時～12時	10人	2,200円 (材料費込み)

▷対象 18歳以上（高校生を除く）
▷申込方法 ①11月11日(火)～15日(土)、②④11月11日(火)～20日(木)、
③11月11日(火)～27日(木)に電話または直接【先着順】（受付時間：9時～21時）
▷費用納入 ①11月15日(土)、②④11月20日(木)までに納入
▷その他 ①②エプロン、三角巾を持参