

主な施設の所在地・電話番号

厚別区役所 ☎895-2400 (代)  
 (厚別中央1条5丁目)  
 厚別保健センター ☎895-1881  
 (厚別中央1条5丁目)  
 厚別区土木センター ☎897-3800  
 (厚別町下野幌45-39)  
 白石清掃事務所 ☎876-1753  
 (白石区東米里2170)  
 厚別区体育館 ☎892-0362  
 (厚別中央2条5丁目)

厚別図書館 ☎894-1590  
 (厚別中央1条5丁目)  
 厚別区民センター ☎894-1581  
 (厚別中央1条5丁目)  
 厚別西地区センター ☎896-2000  
 (厚別西4条4丁目)  
 厚別南地区センター ☎896-3000  
 (厚別南7丁目)

電話番号をよくご確認の上、おかけください

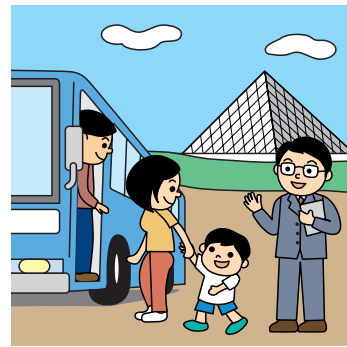
厚別区からの

お知らせ

8月11日～9月10日

市民見学会

参加者募集



▽日時 9月5日(金)午前10時  
 出発、午後3時区役所解散  
 (午前9時50分までに厚別区  
 役所1階ロビーに集合)。  
 ▽見学施設 中沼プラスチ  
 ック選別センター、札幌プラス  
 チックリサイクル(株)、モエレ  
 沼公園。  
 ▽対象 区内に居住または勤  
 務する方。  
 ▽定員 45人。  
 ▽申込方法 往復はがきに参  
 加希望者全員(はがき1枚に  
 3人まで)の住所、氏名、年  
 齢、電話番号を記入の上、お  
 申し込みください。8月22日  
 (金)必着です。定員を超える申  
 し込みがあった場合は、抽選  
 により参加者を決定します。  
 参加の可否をお知らせします

ので、返信はがきに代表者の  
 あて先を記入してください。  
 ▽参加料 無料。ただし、有料  
 施設の利用料などは自己負担。  
 ▽その他 昼食、雨具などは  
 各自でご用意ください。昼食  
 場所は、モエレ沼公園です。  
 申込先詳細 〒004-1862 厚別区  
 役所総務企画課広聴係  
 ☎(895) 2400 内線224、226

〒004-8612  
 区役所への郵便物は、郵  
 便番号と区役所の部課係  
 名を書くだけで届きます。

厚別保健センターから

骨粗しょう症予防教室

参加者募集

▽日時 8月29日(金)午後1時  
 30分～3時30分。  
 ▽会場 厚別区民センター2  
 階区民ホール。  
 ▽内容 運動講話・実技(ソ  
 フトエアロビクス)と骨密度  
 測定。  
 ▽講師 北海道女子体育連盟  
 川北真弓氏。  
 ▽定員 60人。  
 ▽参加料 無料。  
 ▽申込方法 8月15日(金)から  
 電話で厚別保健センターへ

(先着順)。ソフトエアロビク  
 スのみ参加希望の方は、当日  
 直接会場へ。

たばこをやめたいと思っ  
 ている方へ

保健師、栄養士、看護師が  
 禁煙を無理なく行える方法を  
 各人の状態に応じてアドバイ  
 スします。

▽期間 8月～11月。

▽場所 厚別保健センター。

▽対象 市内にお住まいの禁  
 煙を希望する方で、期間中の

平日の日に2～3回程度保  
 健センターに來所できる方。

▽定員 10人程度。

▽参加料 無料。

▽申込方法 8月11日(月)～18  
 日(月)の午前9時～午後5時に、  
 電話で厚別保健センターへ  
 (先着順)。

地区健康相談

生活習慣病の予防と結核の  
 早期発見のため、各地区で健  
 康相談を実施します。  
 ▽日時・会場 左表の通り。

月日	受付時間	実施会場	所在地
8/21(木)	午前9時～11時	大谷地パークアベニュー集会所	大谷地東3丁目
	午後1時30分～3時	大谷地団地町内会館	大谷地西3丁目
9/12(金)	午前9時～11時	森林公園パークハウス西参番街 C棟コミュニティホール	厚別北2条4丁目
	午後1時30分～3時	厚別西会館	厚別西2条3丁目

▷対象 ふだん健康診断を受ける機会のない15歳以上の方。  
 ▷検査項目 ①健康相談(血圧測定・尿検査)  
 ②結核検診(胸部X線検査)  
 ③血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖検査など)=40歳  
 以上の方  
 ④心電図検査=医師が必要と認めた方  
 ⑤C型およびB型肝炎検査=40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・  
 65歳・70歳の節目検診対象の方  
 ※節目検診を希望する方は、受診券、健康保険証、運転免  
 許証など、本人であること・住所・年齢を確認できるも  
 のをお持ちください。  
 ▷費用 無料(心電図検査を受ける場合は800円、C型およびB型肝炎  
 検査を受ける場合は400円)。  
 ▷その他 健康手帳をお持ちの方は、忘れずにお持ちください。  
 詳しくは、保健センター☎895-1881へお問い合わせください。

