

### 健康づくりリーダー養成研修 受講者募集

健康づくりについて学び、自分の健康と地域の健康づくりを推進しませんか。

▽期間 9月22日(月)～11月5日(水)全4回。

▽内容 医師・栄養士・運動指導員・保健師等による講義と実技ほか。

▽対象 区内に居住する方。

▽定員 20人。

▽受講料 無料。

▽申込方法 9月18日(木)までに電話で厚別保健センターへ(先着順)。

### 市民見学会

#### 参加者募集

▽日時 10月2日(木)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 高速電車車両基地大谷地工場、豊平公園緑のセンター、札幌エルプラザ(男女共同参画センター・消費者センター・市民活動サポートセンター・環境プラザ)。

▽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。9月18日(木)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。

▽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、豊平公園緑のセンターです。札幌エルプラザでは、消費生活ミニ講座「悪質商法」を予定しています。

▽申込先・詳細 〒004-8612 厚別区役所総務企画課広聴係(郵便番号と課係名が届きます)

☎(895)2400内線224～226

### 子育てサークル・ボランテア交流会 参加者募集

江別市・北広島市の子育てサークル(乳幼児中心)・ボランテアの皆さんと楽しく交流しませんか。

▽日時 10月4日(土)午前10時～正午。

▽会場 厚別区民センター2階

▽内容 手作りおもちゃ、手作りゲーム、昔あそびほか、札幌NKミュージックによるパークションファンタジー。

▽対象 子育てサークル(乳幼児中心)の方・子育てを応援するボランテアの方。

▽参加料 無料。

▽定員 300人。

▽申込方法 9月11日(木)から電話で保健福祉サービス課子育て支援担当へ(先着順)。

▽申込先・詳細 保健福祉サービス課子育て支援担当

### 厚別区民友愛セール

手芸品、新品同様の衣類、新しい日用品などを販売する友愛セールを開催します。

▽日時 10月3日(金)午後1時～2時(品物がなくなり次第終了します)。

▽会場 厚別区民センター2階区民ホール。

### 販売品の寄贈のお願い

友愛セールで販売する品物の提供をお願いします。9月29日(月)～10月1日(水)に、区内各連絡所にお持ちください。

国民健康保険料の納付について、失業その他の事情により納付が困難な方は、お早めにご相談ください。日中来庁できない方のために、夜間納付相談も行っています。

### 国民健康保険から

▽日時 9月11日(木)、25日(木)の午後6時～8時。

▽場所 区役所1階9番窓口(庁舎東側の通用口からお入りください)。

### 詳細 保険年金課

☎(895)2400内線395～397

### 厚別南地区センターから

▽日時 9月27日(土)午前9時30分～午後3時(午前9時集合)。

▽対象 区内に居住または勤務する15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

▽対局 囲碁・将棋ともA(有段者)、B(級)クラスに分けて4局対戦。

▽定員 囲碁20人・将棋20人。

▽参加料 無料。

▽申込方法 9月16日(火)・17日(水)の午前9時～午後5時に、

電話で厚別南地区センターへ(先着順)。

▽その他 昼食は各自でご用意ください。

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
演歌体操	9/24～10/29	水	午前10時～正午	6回	30人	3,400円	無料
パソコンワード初級①	9/22～10/3	月・水・金	午後1時30分～3時30分		20人		1,000円
パソコンワード初級②	10/21～11/1	火・木・土	午後1時30分～3時30分				

▽対象 区内に居住または勤務する15歳以上の方(中学・高校生を除く)。定員に満たない講座は、他区の方も受講できます。

▽申込方法 9月12日(金)・13日(土)の午前9時～午後5時に電話で受け付けます(先着順)。

▽受講料納入 9月16日(火)・17日(水)の午前9時～午後4時に地区センター窓口で納入してください。納入した受講料は原則としてお返しできません。

### 老人クラブ会員募集

ボランテア活動、趣味や娯楽、健康づくりなど幅広い活動を行っている老人クラブに加入し、健康で豊かな毎日を過ごしませんか。

▽対象 区内に居住するおむね60歳以上の方。

▽詳細 保健福祉サービス課地域福祉係へ電話かファクスで

☎(895)2400内線343  
FAX(895)0186