■骨粗しょう症予防教室「丈夫な骨をいつまでも」～参加者募集

▽**日時**　8月27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。
▽**対象**　区内に居住する40～65歳の方。
▽**内容**　運動講話・実技（ストレッチ・ウオーキング・リズム体操）と超音波骨密度測定。
▽**定員**　100人。
▽**参加費**　無料。
▽**申込方法**　8月16日(月)から電話で厚別保健センターへ（先着順）。

国民健康保険から

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困難な場合は、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。

▽**日時**　8月12日(木)、26日(木)、9月9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

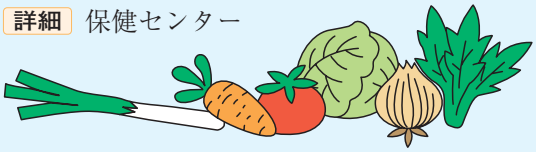
8月は「野菜摂取強化月間」です

野菜には、あらゆる生活習慣病の予防効果があり、成人一人当たり1日350g以上（目安は1日5皿の野菜料理）取ることが目標です。野菜を毎日の食事でたっぷり取って、生活習慣病を予防しましょう。

■野菜料理レシピの配布
▷**期　　間**　8月2日(月)～31日(火)。
▷**配布場所**　区役所、保健センター、区民センター、各まちづくりセンター。

■「野菜たっぷりヘルシーメニュー」の販売
▷**日　　時**　8月31日(火)（野菜の日）午前11時30分から20食限定。
▷**場　　所**　区役所食堂。

詳細　保健センター



防災訓練にご参加を

防災週間に合わせて防災訓練を実施します。お近くの方は、ぜひご参加ください。

▽**日時**　9月2日(木)午前9時30分から開始。
▽**訓練会場**　左表の通り。

訓練会場	所在地
小野幌くりの木公園	厚別東3条5丁目
ひとみ公園	青葉町8丁目
厚別西公園	厚別西3条3丁目

詳細　総務企画課　☎(895)2400内線220

厚別区体育館から

■ノルディックウオーキング初心者講習会

▽**日時**　9月13日(月)午前10時～午後12時30分（小雨決行）。
▽**会場**　野幌森林公園。当日、厚別区体育館から無料バスで移動します。
▽**講師**　北海道ノルディックウオーキング協会スタッフ。
▽**定員**　20人。
▽**参加費**　500円。
▽**申込方法**　8月23日(月)午前9時から、参加費を添えて直接厚別区体育館へ（先着順）。専用ポールの無料貸し出しを希望する方は、身長をお知らせください。
▽**その他**　タオルなどは各自でご用意ください。また、両手が使えるようにリュックなどを利用して、動きやすい服装でご参加ください。

■みんなであそぼう球技大会～本物の天然芝でスポーツを楽しもう

▽**内容**　軟らかいバレーボールを使う「特設ゴールでPK合戦」、水の入ったペットボトルのピンを倒す「蹴るボーリングキックボーリング」など誰でも参加できるゲームです。
▽**日時**　9月23日(祝)午前10時～午後2時（終了予定）。
▽**会場**　白旗山競技場。当日、厚別区体育館から清田区体育館・温水プール経由の無料バスで移動します。
▽**定員**　50チーム（1チーム3人で家族・友人など組み合わせは自由）。
▽**参加費**　2千円（1チーム）。
▽**申込方法**　8月23日(月)午前9時から、参加費を添えて直接厚別区体育館または清田区体育館（清田区平岡1条5丁目）へ（先着順）。

■競技室床面ワックス工事のお知らせ

床面ワックス工事のため、競技室およびトレーニングデッキがご利用できなくなります。

▽**期間**　8月10日(火)～15日(日)。

厚別図書館から

■たのしいお話し会

▽**日時**　8月14日(土)、21日(土)、28日(土)、9月1日(水)の午後2時。
▽**会場**　1階お話し室。

■サタデーシネマ劇場

▽**日時・内容**　8月28日(土)午前11時、「宝島」、「わらしべ長者」。
▽**会場**　2階読書集会室。

■たのしい映画会

▽**日時・内容**　9月4日(土)午後2時30分、「プーさんと大あらし」、「べっかんこ鬼」。
▽**会場**　2階読書集会室。