

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

9月11日～10月10日

市民見学会

参加者募集

▽日時 10月5日(火)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 札幌市アイヌ文化  
交流センター・石山緑地・  
札幌市豊平川さけ科学館。  
▽対象 区内に居住または勤  
務する方。当日は車イスでも  
乗り降りしやすいリフト付き  
バスを使用しますので、車イ  
スをご利用の方も、お気軽に  
ご応募ください(自分で操作  
できるか、介助者が一緒に参  
加できる方に限ります)。  
▽定員 35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21日  
(火)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。  
▽参加費 無料。ただし、有料  
施設の利用料などは自己負担。

国民健康保険から

国民健康保険料について、  
失業その他の事情により納付  
が困難な場合は、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 9月30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

厚別保健センターから

ポリオワクチン服用

▽日時 左表の通り。

月 日	受付時間
10/4(月)	午後1時15分～2時30分
10/12(火)	午前9時～10時
10/22(金)	午後1時15分～2時30分
10/29(金)	午前9時～10時

▽会場 厚別保健センター。  
※服用対象者、注意事項など  
詳細は、全市版30ページをご  
覧ください。

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 10月13日(水)～11月19  
日(金)全5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。

▽日時・会場 左表の通り。

▽申込方法 9月13日(月)～30  
日(木)に電話で厚別保健センタ  
ーへ(先着順)。

市民健康教室

▽日時 10月7日(木)午後1時  
30分～3時。  
▽会場 厚別南会館2階集會  
室(厚別南1丁目)。  
▽テーマ 生活習慣病の予防  
と対策。

▽講師 たけい内科胃腸科ク  
リニック副院長 武井崇氏。  
▽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
9/18(土)	午前9時～11時	厚別桜台会館	厚別西5条1丁目
9/29(水)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	森林公園パークハウ ス西参番街C棟コミ ュニティーホール	厚別北2条4丁目
		小野幌会館	厚別東4条4丁目
▷対象	普段、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		
▷費用	無料(心電図検査を受けた場合は800円、C型およびB型肝炎検査を受けた場合は400円)。		
▷その他	氏名・年齢・住所を確認できるもの(健康保険証・運転免許証など)と健康手帳をお持ちください。 詳しくは、保健センター☎895-1881へお問い合わせください。		

