

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

11月11日～12月10日

厚別保健センターから

いきいき生活体験講座

参加者募集

日時・内容 左表の通り。

定員 40人。

参加費 無料。

月日	時間	内容	場所
11/24(水)	午後1時15分～3時30分	ウォーキング、ストレッチ、交流会など	厚別区体育館
11/29(月)		体力チェック、交流会など	厚別保健センター
▶対象		おおむね40～65歳の方で、2日間とも参加できる方。	
▶申込方法		11月11日(水)から、電話で地域保健課へ(先着順)。	

両親学級参加者募集

初めて親となる皆さん、もうすぐ生まれてくる赤ちゃんのために、育児の準備をしましょう。

内容 映画、沐浴実習、妊婦体験実習。

日時 12月3日(金)午後6時30分～8時30分。

会場 厚別保健センター。  
 対象 初めての出産を前にしている夫婦(出産予定月が平成17年2月から5月までの方)。

申込方法 11月15日(月)～26日(金)に、電話で地域保健課へ。

市民健康教室

日時 11月17日(水)午後1時30分～3時。

会場 厚別西会館(厚別西2条3丁目)。

テーマ インフルエンザの正しい知識。

講師 勤医協もみじ台内科診療所医師 入宇田能順氏。

たばこをやめたいと思ってる方へ  
 無理なく行える禁煙方法を個人の状態に応じてアドバイスします。

期間 12月～来年3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来所できる方。

定員 10人程度(先着順)。

参加費 無料。

申込方法 11月19日(金)～12月6日(月)の午前9時～午後5時に、電話で地域保健課へ。

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 11月11日(水)、16日(火)、18日(木)、25日(木)、30日(火)、12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(95) 2400内線395～397

ワイワイ冬フェスタ(地域の親子のふれあい交流事業)

ボランティアスタッフ募集



ワイワイ冬フェスタ

日時・会場 ①1月6日(木)午前10時～11時30分・熊の沢公園(もみじ台西6)。  
 ②1月7日(金)午前10時～11時30分・ひばりが丘小学校グラウンド(厚別中央2条4丁目)。

ボランティアスタッフ募集

内容 雪遊びなどを通して地域の方と親子がふれあうワイワイ冬フェスタの事前準備(ペンダント作りなど)や当日のゲームコーナーでのお手伝いなど。  
 対象 11月中旬～12月下旬の間で1、2回程度とフェスタ当日のうち、いずれかに参加可能な方。重複可。  
 申込方法 11月30日(火)までに電話か直接保健福祉サービス課子育て支援担当へ。  
 申込先・詳細 保健福祉サービス課子育て支援担当 ☎895-2400内線507

