

「環境・快適暮らし展 in 厚別」の開催
(厚別区まちづくり事業企画提案制度の対象事業)

- ◇日時 9月2日(土) 午前10時～午後9時
- ◇会場 サンピアザ1階 光の広場(厚別中央2の5)
- ◇内容 環境にやさしい活動のパネル展など
- イベント開催にあたって募集しています
- ①皆さんが行っている環境にやさしい行動事例
環境への配慮が行われている場所を地図に示して環境配慮の広がりを調べます。
- ②環境にやさしい活動事例を発表してくれる団体
暮らし展の中で、団体の取り組み事例を紹介していただきます。
- ◇応募方法 8月25日(金)までに、下記へ送付、持参、Eメール
- 【詳細】 厚別区役所地域振興課
☎895-2400内線219 FAX895-5930
E at.chiiki@city.sapporo.jp

▽日時・会場 9月6日～11月15日の水曜(一部月曜開催)。午前10時～11時30分(第1・15回目は午後2時～3時)。全15回。厚別区体育館。

▽日時・会場 9月6日～11月15日の水曜(一部月曜開催)。午前10時～11時30分(第1・15回目は午後2時～3時)。全15回。厚別区体育館。

▽日時・会場 9月6日～11月15日の水曜(一部月曜開催)。午前10時～11時30分(第1・15回目は午後2時～3時)。全15回。厚別区体育館。

▽日時・会場 9月6日～11月15日の水曜(一部月曜開催)。午前10時～11時30分(第1・15回目は午後2時～3時)。全15回。厚別区体育館。

▽日時・会場 9月6日～11月15日の水曜(一部月曜開催)。午前10時～11時30分(第1・15回目は午後2時～3時)。全15回。厚別区体育館。

▽日時・会場 9月6日～11月15日の水曜(一部月曜開催)。午前10時～11時30分(第1・15回目は午後2時～3時)。全15回。厚別区体育館。

厚別区体育館から

①メディカルチェック付き
トレーニング

②少年少女テニス教室

▽対象・定員 18歳以上の男女。10人。
▽費用 1万5千700円。

体育館へ(多数時抽選)。

厚別保健センターから

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か。

▽日時 9月1日(金)午後6時30分～8時30分。

▽会場 厚別保健センター。

▽内容 育児実習、妊婦疑似体験、ビデオ鑑賞。

▽対象・定員 第一子の出産予定日が平成18年11月から平成19年2月までの夫婦。40組。

▽費用 無料。

▽申込方法 8月14日(月)～25日(金)に、電話で(先着順)。

▽市民健康教室
▽内容 糖尿病の話。

▽日時 9月12日(火)午後1時30分～3時。

▽会場 もみじ台管理センター12階(もみじ台北7)。

▽講師 医療法人社団高橋内科 高橋和子氏。

▽費用 無料。直接会場へ。

▽地区健康相談
生活習慣病の予防のため、地域で健康相談を実施します。

▽日時・会場 下表の通り。

●地区健康相談の日時・会場

月日	受付時間	実施会場	所在地
9/4(月)	午前9時～11時	大谷地団地町内会館	大谷地西3
9/8(金)	午前9時～11時	パークシティ大谷地集会所	大谷地東7
	午後1時30分～3時	厚別西会館	厚別西2の3
9/11(月)	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の4

▷対象 職場などで健康診断を受ける機会のない方。
▷検査項目 ①健康相談(血圧測定・尿検査)
②血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖検査など)=40歳以上の方
③胸部エックス線検査=40歳以上の方
④心電図検査=40歳以上で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1,200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(お持ちの方)をお持ちください。予約不要。直接会場へ。
詳しくは、保健センター☎895-1881へ。

おいしい野菜のクイッククッキング
～参加者募集～



8月は「野菜摂取強化月間」です。旬の野菜をたくさん使って手軽にできる健康的な料理を作ってみませんか。

◇日時 8月31日(木)午前9時30分～正午(受付午前9時15分から)。

◇会場 厚別区民センター。

◇対象・定員 区内にお住まいの方。25人。

◇費用・持ち物 無料。エプロン、三角巾。

◇申込方法 8月14日(月)～18日(金)に直接、または電話で厚別保健センターへ(先着順)。

【詳細】 厚別保健センター☎895-1881

※各施設の所在地・連絡先は「厚別6ページ」をご覧ください。