

厚別区からの

お知らせ

9月11日～10月10日

主な札幌市施設・窓口の一覧

- 厚別区役所 ☎895-2400(代表)
〒004-8612 厚別中央1の5
- 厚別保健センター ☎895-1881
〒004-8612 厚別中央1の5
- 厚別区土木センター ☎897-3800
〒004-0007 厚別町下野幌45-39
- 各地区のまちづくりセンター
- 厚別中央 ☎891-3907
〒004-0054 厚別中央4の3
- 厚別南 ☎891-1666
〒004-0022 厚別南1
- 厚別西 ☎891-4555
〒004-0062 厚別西2の3
- もみじ台 ☎897-6121
〒004-0014 もみじ台北7
- 青葉 ☎892-8177
〒004-0021 青葉町3
- 厚別東 ☎897-2885
〒004-0004 厚別東4の4
- 厚別図書館 ☎894-1590
〒004-0051 厚別中央1の5
- 厚別区民センター ☎894-1581
〒004-0051 厚別中央1の5
- 厚別西地区センター ☎896-2000
〒004-0064 厚別西4の4
- 厚別南地区センター ☎896-3000
〒004-0022 厚別南7
- 厚別区体育館 ☎892-0362
〒004-0052 厚別中央2の5

子育てボランティア講習会

子育ての基本的な知識やボランティア活動の基礎を学ぶ講習会です。

▽日時・会場 10月10日(火)、13日(金)午前10時～正午。厚別保健センター。別途、児童会館での子育てサロン体験参加を1回行います。

▽定員・費用 20人。無料。

▽申込方法 9月13日(水)午前9時から電話で(先着順)。

申込先・詳細 健康・子ども課 子育て支援係
☎(895)2400内線507

厚別区民友愛セール

手芸品、新品同様の衣類、日用品などを販売し、収益金を福祉団体に寄付します。

▽日時 10月2日(月)午後1時～2時(売り切れ次第終了)。

▽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25日(月)～28日(木)に、各まちづくりセンターにお持ちください。

詳細 地域振興課(厚別区連合女性部連絡会議事務局)
☎(895)2400内線228

国民健康保険から

失業その他の事情により保険料の納付が困難な場合は、必ずご相談ください。夜間納付相談も行っています。

▽日時 9月14日(木)、28日(木)の午後8時まで。

▽場所 区役所1階9番窓口

(夜間通用口は庁舎東側にあります)。

詳細 保険年金課収納係
☎(895)2400内線395・397

福祉除雪にご協力を

福祉除雪サービスを利用する高齢者や障がいのある方の自宅の除雪活動にご協力していただく「地域協力員」を募集します。※福祉除雪の内容は本誌28ページに掲載。

▽対象 個人または区内所在のグループ・団体・事業所。

▽期間・活動費 12月1日(金)～来年3月25日(日)。1世帯につき2万円(ひと冬)。

▽申込方法 10月16日(月)までに電話で。

申込先・詳細 厚別区社会福祉協議会 ☎(895)2483

●表1 いきいき生活体験講座

月日	時間	内容	場所
9/20(水)	午後1時45分～3時45分	ステップ1～ウォーキング、ストレッチ、交流会	厚別区体育館
9/25(月)		ステップ2～食事のお話、食生活セルフチェック、体力測定 [※]	厚別保健センター
9/29(金)	午前9時45分～11時45分	ステップ3～ピラティス、交流会	厚別区民センター

●表2 地区健康相談

月日	受付時間	実施会場
9/16(土)	午前9時～11時	厚別桜台会館(厚別西5の1)
9/29(金)	午前9時～11時	小野幌会館(厚別東4の4)
	午後1時30分～3時	森林公園会館(厚別北4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=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歳で希望する方
▽費用	無料(心電図検査を受けた場合は1,200円、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。

厚別保健センターから

いきいき生活体験講座

みなながら健康づくりの輪を広げながら生活習慣病を予防し、楽しむ

ける3回セットの講座です。

▽日時・会場 左表1の通り。

▽対象 40～65歳の方。

▽定員・費用 30人。無料。

▽申込方法 9月11日(月)から電話で(先着順)。

地区健康相談

▽日時・会場 左表2の通り。

ポリオワクチン服用

▽日時 10月6日(金)の午後1時15分～2時30分、11日(水)の午前9時～10時、20日(金)、23日(月)の午後1時15分～2時30分。

▽会場 厚別保健センター。

※詳細は、本誌25ページをご覧ください。

