

厚別区からの

お知らせ

5月11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

厚別保健センターから

■「離乳期講習会(マザーリングあつべつすてっぴ)」の日程が変わります

▽変更後の日程 毎月第2週の水曜日(祝日を除く)。
▽受付時間 午後1時～1時30分。
▽その他 5月は休講。

■両親学級

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、育児の準備をしませんか。

▽日時 6月1日(金)午後6時30分～8時30分(受付6時)。
▽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19年8月～11月の夫婦。40組。

▽費用 無料。
▽申込方法 5月14日(月)～25日(金)に、電話で(先着順)。

■食生活改善推進員養成講座
地域に健康な食生活を普及するボランティアを育成する講座です。あなたも、健康づくりの輪を広げる活動に参加してみませんか。

▽日時 5月30日(水)、6月4日(月)、8日(金)、12日(火)、18日(月)、25日(月)、29日(金)、7月5日(木)、10日(火)、13日(金)の全10回。
▽内容 健康づくりや栄養に関する講話、調理実習など。

▽定員 20人。
▽費用 テキスト代千155円。テキストは開講日に食生活改善推進員協議会が販売します。

▽日時・会場 下表の通り。

▽申込方法 5月14日(月)～18日(金)に、直接または電話で(先着順)。

■骨粗しょう症予防教室「丈夫な骨をいつまでも」

▽日時 6月12日(火)午後1時30分～3時30分。
▽会場 厚別区民センター。
▽内容 さつぽろ健康スポーツ財団運動指導士による運動講話と実技(ストレッチ・ウオーキング・リズム体操)、超音波骨密度測定。

▽定員 100人。
▽費用 無料。
▽申込方法 5月21日(月)～31日(木)に、電話で(先着順)。

■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
5/28(月)	午前9時～11時	上野幌会館	厚別南5
	午後1時30分～3時	もみじ台北第2集会所	もみじ台北4
6/6(水)	午前9時～11時	厚別南会館	厚別南1
	午後1時30分～3時	上野幌中央会館	上野幌3の5
6/13(水)	午前9時～11時	ひばりが丘東集会所	厚別中央1の4
	午後1時30分～3時	もみじ台南第1集会所	もみじ台南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胸部エックス線撮影=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
⑤口腔内視診=65歳以上の方
⑥肝炎ウイルス検査=満40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、肝炎ウイルス検査を受けた場合は400円。70歳以上の方は免除)。
▷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。

ポリオワクチン服用



▽日時 5月7日(月)午前9時～10時、14日(月)、18日(金)、29日(火)の午後1時15分～2時30分。
▽会場 厚別保健センター。
※服用対象者、注意事項などの詳細は、4月号全市版28ページをご覧ください。