

厚別区からの

# お知らせ

8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

■市民健康教育

▽内容 加齢に伴う目の疾患について。

▽日時 8月29日(水)午後1時30分～3時。

▽会場 厚別区民センター。

▽講師 サンピアザただ眼

科院長 武田守正氏。

▽費用 無料。直接会場へ。

■大人のための歯磨き教室

▽内容 歯周病予防のための

歯磨き方法、唾液を使った簡

単な歯周病検査、歯磨き圧測

定など。

▽日時 9月14日(金)午後1時30分～3時。

▽会場 厚別保健センター。

▽対象 ご自身の歯がある方。

▽定員・費用 20人。無料。

▽持ち物 普段お使いの歯ブラシ。

▽申込方法 8月20日(月)午前8時45分から電話で(先着順)。

■旬の野菜でクイッククッキング

▽内容 野菜を使った調理実習、栄養講話。

▽日時 8月29日(水)午前9時

30分～正午(受付午前9時15

分から)。

▽会場 厚別保健センター。

▽定員・費用 20人。無料。

▽申込方法 8月13日(月)午前8時45分から電話で(先着

順・17日(金)まで)。

■いきいき生活体験講座

▽内容 生活習慣病を予防し、楽しみながら健康づくりの輪を広げる3回連続の講座。

●いきいき生活体験講座の日時・会場・申込方法

月日	時間	内容	場所
8/23(木)	午後1時45分～3時45分	ステップ1～ストレッチ、ウォーキング、交流会	厚別区体育館
8/27(月)		ステップ2～食事のお話、食生活セルフチェック、体力測定ほか	厚別保健センター
8/31(金)	午前9時45分～11時45分	ステップ3～ピラティス、交流会	

▽申込方法 8月13日(月)から電話で厚別保健センターへ(先着順)。

■地区健康相談

月日	受付時間	実施会場
8/23(木)	午前9時30分～11時	もみじ台東第1集会所(もみじ台東1)
	午後1時30分～3時	厚別老人福祉センター(厚別中央1の7)
9/7(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)
9/10(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)
	午後1時30分～3時	大谷地団地町内会館(大谷地西3)

▷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  
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歳以上の方は免除になります)。

▷費用

▷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)をご持参ください。予約不要。直接会場へ。詳しくは、厚別保健センターへ。

子育て講座

「いきいき子育て」

楽しく子育てするために、

親子のよりよい関係について学ぶ講座です。

▽講師 助産院エクボ院長 高室典子氏。

▽日時・会場 9月18日(火)午前10時～11時30分。区役所2階会議室A。

▽対象 0歳～就学前のお子さんの保護者。託児あり。

▽定員・費用 20人。無料。

▽申込方法 8月27日(月)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