

# 厚別区からのお知らせ

## 10月

### 主な札幌市施設・窓口の一覧

- 厚別区役所 ☎895-2400(代表)
- 厚別保健センター ☎895-1881
- 厚別区民センター ☎894-1581
- 厚別図書館 ☎894-1590  
(所在地 厚別中央1の5)
- 厚別区土木センター ☎897-3800

### 各地区のまちづくりセンター

- 厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907
- 厚別南(厚別南1) ☎891-1666
- 厚別西(厚別西2の3) ☎891-4555
- もみじ台(もみじ台北7) ☎897-6121
- 青葉(青葉町3) ☎892-8177
- 厚別東(厚別東4の4) ☎897-2885

### 国保の夜間納付相談

日中来庁できない方のために、国民健康保険の夜間納付相談を行っています。

▷日時 10月23日(木)午後8時まで

▷場所 区役所1階9番窓口

(時間外出入口からお入りください)

【詳細】 保険年金課収納係 ☎895-2400内線395~397

### 地域健康教室「知っていますか、メタボリックシンドローム」



▷日時 11月6日(木)午後1時30分~3時

▷会場 厚別会館(厚別中央4の3)

▷講師 医療法人社団 浜辺晃循環器科内科クリニック 院長 濱邊 晃氏

▷費用 無料。直接会場へ

【詳細】 厚別保健センター ☎895-1881

### 厚別健康講座



生活習慣病を予防するための栄養や歯の講話、運動実技を楽しみながら学ぶ講座です。

▷日時 10月22日(水)、27日(月)、31日(金)  
午後1時30分~3時30分(3回セット)

▷会場 厚別保健センター

▷対象 40歳~65歳の方

▷定員 30人【先着順】 ▷費用 無料

▷申込方法 10月14日(火)から電話で

【申込先】 厚別保健センター ☎895-1881

### ピカッと★10 あつべつゴミ拾い月間



参加すると  
もらえる



「厚別区まちづくり協議会」では、10月をごみ拾い月間として呼び掛けています。皆さんも身近なところから環境活動を始めてみませんか。

▷対象期間 10月中の希望する日

▷活動内容 ごみ拾い(そのほか環境活動に関すること全般)

▷活動場所 区内の町内会区域や学校区など

▷参加方法 区役所で配布する活動計画書に必要事項を記入の上、提出してください。

【申込先】 厚別区まちづくり協議会事務局  
(地域振興課内) ☎895-2400内線252

### 市民健康教育

#### ①「健康づくりの大切さ」

▷日時 10月28日(火)午後1時30分~2時30分

▷会場 小野幌会館(厚別東4の4)

▷講師 勤医協もみじ台内科診療所  
所長 佐久間 哲氏

#### ②「ご存じですか?ジェネリック医薬品について」「サプリメントってなーに?」

▷日時 11月7日(金)午後1時30分~3時

▷会場 もみじ台管理センター(もみじ台北7)

▷講師 社会保険総合病院薬剤師 志賀 隆博氏  
ツルハドラッグ厚別西店薬剤師 松原 陽子氏

▷費用 ①②ともに無料。直接会場へ

【詳細】 厚別保健センター ☎895-1881

### ポリオワクチン服用

▷日時 10月14日(火)午後1時15分~2時30分、20日(月)・29日(水)午前9時~10時

▷会場 厚別保健センター ▷費用 無料

【詳細】 厚別保健センター ☎895-1881