



## 厚別区からの

# お1月 知らせ



1月1日からの内容を掲載しています

### 主な札幌市施設・窓口一覧

- 厚別区役所 〒004-8612 厚別区厚別中央1の5 ☎895-2400 (代表)
- 厚別保健センター ☎895-1881 ●厚別区土木センター ☎897-3800  
(厚別中央1の5) (厚別町下野幌45-39)
- まちづくりセンター
 

厚別中央 (厚別中央4の3)	☎891-3907	もみじ台 (もみじ台北7)	☎897-6121
厚別南 (厚別南1)	☎891-1666	青葉 (青葉町3)	☎892-8177
厚別西 (厚別西2の5)	☎891-4555	厚別東 (厚別東4の4)	☎897-2885
- 厚別図書館 ☎894-1590 ●東部市税事務所 (大谷地東2) ☎802-3912
- 厚別区民センター ☎894-1581 ●厚別消防署 (厚別中央1の5) ☎892-2100  
(以上、厚別中央1の5)

厚別図書館から

2月5日(木)〜16日(月)は、蔵書一斉点検のため休館します。

### 「冬の健康づくり～ウォーキング講座」

正しいウォーキング方法、ストレッチ体操を学びます。

- ▷日時 1月15日(木)10時～11時30分
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷費用 無料。直接会場へ
- ▷その他 運動靴、タオル、飲み物を持参し、運動しやすい服装で

【詳細】厚別保健センター ☎895-1881

### 厚別親睦室内パークゴルフ大会

- ▷日時 2月11日(祝)8時30分～12時
- ▷種目 個人戦18ホールストロークプレー
- ▷対象 16歳以上(学生を除く) ▷費用 500円
- ▷申込方法 1月8日(木)～30日(金)10時～18時に参加費を添えて直接
- ▷その他 運動しやすい服装、上靴を持参。クラブ、ボールの貸し出しあり。

【会場・申込先】厚別区体育館 ☎892-0362

### 国民健康保険からのお知らせ HP

#### ■保険料の減免

病気や失業などにより、平成26年中の収入が平成25年中と比較して大幅に減少し、保険料の納付が困難になった方は、申請により保険料が減免になる場合がありますので、ご相談ください。

#### ■夜間納付相談 (20時まで)

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

- ▷実施日 1月8日(木)、22日(木)
- ▷場所 厚別区役所1階9番窓口 (庁舎東側の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 ☎895-2597

### 札幌市子ども会育成連合会厚別区支部・厚別区民センター共催事業 あつまれ! あつべつっ子

「昔あそびやお正月あそびをおもいっきり楽しもう」

- ▷内容 昔あそび、正月あそび、綿あめ作り体験など
- ▷日時 1月10日(土)10時～14時
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷費用 無料。直接会場へ

【詳細】札幌市子ども会育成連合会厚別区支部事務局 ☎891-8008

### 知って得する健康管理のコツ

～何から始めたらいいかわからないあなたへ～

- ▷内容 血圧・体脂肪などの測定、口腔チェック、自宅のできる筋力アップ体操、交流会など
- ▷日時 1月22日(木)、29日(木)13時30分～15時30分【全2回】
- ▷対象 2日間参加できる40歳～64歳の厚別区民
- ▷定員 20人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 1月13日(火)～21日(水)に電話で

【会場・申込先】厚別保健センター ☎895-1881

### 胃がん・大腸がん検診 HP

- ▷日時 2月10日(火)8時45分～10時
- ▷会場 厚別保健センター ▷対象 40歳以上
- ▷費用 胃がん(バリウム)700円、大腸がん(検便)400円 ※減免制度あり
- ▷申込方法 1月31日(出)までに電話かFAXまたはEメールで
- ▷その他 1週間前までに採便キットなどを送付します。

【申込先】札幌市コールセンター ☎222-4894

FAX221-4894、E info4894@city.sapporo.jp

### 第25回厚別区民バドミントン大会

- ▷日時 2月15日(日)9時～17時
- ▷会場 厚別区体育館 (厚別中央2の5)
- ▷種目 個人の部＝経験年数別の男女別ダブルス
- ▷対象 区内に在住している方(学生を除く)
- ▷費用 1組2,400円(登録料1人300円が別途必要)
- ▷申込方法 2月1日(日)の18時～19時に、申込書に参加費を添えて厚別区体育館へ
- ※大会要項・申込書は厚別区体育館で配布中

【詳細】地域振興課 ☎895-2442

### 札幌丘珠空港で地域の歴史を学ぼう! 地域歴史講座 「厚別区は、8人の入植によって始まった。」

- ▷講師 厚別中央歴史の会 代表 <sup>まつやま</sup>松山 <sup>みよのる</sup>瑞穂氏
- ▷日時 1月25日(日)14時～15時30分
- ▷会場 札幌丘珠空港ビル2階(東区丘珠町丘珠空港内)
- ▷費用 無料。直接会場へ

【詳細】市民まちづくり局交通計画課(空港担当) ☎211-2378