



# あつべつ

厚別区総務企画課広聴係  
〒004-8612  
厚別区厚別中央1条5丁目  
TEL 895-2428  
FAX 895-2403

## あつべつ暮らしの風景



区内の出来事、写真で紹介!



9月26日 厚別区民センター

### 楽しく学ぶ健康づくり

～あつべつ健康・福祉フェスタ～

健康や介護予防への意識の向上、子育てに関する情報提供を目的に開催。筋力アップ体操や骨密度測定などの体験コーナー、医師らによる相談コーナーなどが設けられました。参加者は各コーナーを回り、楽しく健康状態をチェックしました。

### 厚別秋の音楽祭!

～新さっぽろフェスティバル「WA(わ)」～

音楽と交流をテーマに、地域間の交流や仲間づくり、音楽を通じたまちのにぎわいづくりのきっかけにしておうとあつべつ区民協議会が開催。地元中学校の吹奏楽部による演奏、バンド演奏、YOSAKOIソーラン踊りなどが披露され会場は大いに盛り上がりました。



9月27日 ふれあい広場あつべつ

### 紅葉を楽しみながらウォーキング

～陽だまりロードウォーキング&宝探し～

日頃から通勤・通学などで地域の多くの方に利用されている陽だまりロードで、子どもと大人が一緒に楽しめるイベントを厚別南まちづくり会議が開催。赤く色づき始めたナナカマドを見ながらウォーキングを楽しみ、コース中間地点の厚別南公園では宝探しゲームを行いました。



10月10日 陽だまりロード

## あつべつカレンダー

11/11～12/10

※本誌に掲載している情報から抜粋  
P○厚別○ ☺ 子ども関連  
詳細はお知らせ(厚別4号から)をご覧ください。

### 2015 11

- 11 ☺
  - ・厚別区ケア友の会(男性介護者のつどい)申込開始 P4
  - ・厚別区難病研修会 P5
  - ・男性のためのアクティブ食・健康教室申込開始 P5
  - ・健康講座申込開始 P5
  - ・うたごえサロン申込開始 P6
  - ・手芸講座申込開始 P6
- 12 ☺
- 13 ☺
  - ・クリスマスジャズコンサートチケット販売開始 P4
- 14 ☺
  - ・たのしいお話会 P4 ☺
- 15 ☺
  - ・がん検診申込締切 P4
- 16 ☺
  - ・がん検診申込締切 P4
  - ・福まち・なんでも相談会 P5
- 17 ☺
  - ・がん検診申込締切 P4
- 18 ☺
- 19 ☺
  - ・がん検診申込締切 P4
- 20 ☺
  - ・福まち・なんでも相談会 P5
  - ・子育て講座申込開始 P8 ☺
- 21 ☺
  - ・たのしいお話会 P4 ☺
- 22 ☺
- 23 ☺
- 24 ☺
  - ・福まち・なんでも相談会 P5
- 25 ☺
  - ・福まち・なんでも相談会 P5
- 26 ☺
- 27 ☺
- 28 ☺
  - ・たのしいお話会 P4 ☺
  - ・がん検診申込締切 P4
- 29 ☺
- 30 ☺

### 2015 12

- 1 ☺
  - ・図書展示「どくしよでたのしむクリスマス」(~25日) P4
- 2 ☺
  - ・地域健康教室 P5
  - ・福まち・なんでも相談会 P5
- 3 ☺
  - ・集団健診 P7
- 4 ☺
  - ・福まち・なんでも相談会 P5
- 5 ☺
  - ・たのしいお話会 P4 ☺
- 6 ☺
- 7 ☺
- 8 ☺
- 9 ☺
- 10 ☺

### 厚別区の人口・世帯数

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

運動して寒さに打ち勝とう！

# 冬の運動スポット in あつぼろ

## 厚別区 体育館



厚別区厚別中央2条5丁目 1-20

☎892-0362

🚗 最寄りの公共交通機関 🚗

- 地下鉄「新さっぽろ駅」2番出口
- JR「新札幌駅」

🚗 駐車場 🚗  
4月～11月：50台 12月～3月：40台

### 開館時間

午前の部：9時～12時30分  
午後の部：13時～17時  
夜間の部：17時30分～21時

### 休館日

第1月曜日（祝日の場合は第2月曜日）  
12/29～1/3

### 利用料金

区分	当日券	回数券(6枚つづり)
中学生以下	無料	—
高校生	230円	1,150円
一般	390円	1,950円
65歳以上	130円	650円

お得な回数券  
もあります！

詳細はHPでもご覧いただけます [厚別区体育館](#) 検索

厚別区体育館には、バドミントンや卓球などを楽しむことができる競技室や体育室のほか、格技室、トレーニング室、ランニングコースなどがあります。一般開放での個人利用はもちろん、団体での貸し切り利用も可能です。また、テニスや卓球などのスポーツ教室、ダンスやヨガなどの教室も開催しています。一般開放の時間、貸し切り利用や各種教室の申し込みについては、体育館にお問い合わせください。

(※1) 継続してトレーニングを行い、体に筋肉を貯めること

貯筋(※1)エクササイズ



キッズダンス



## 厚別公園 競技場 トレーニングルーム



厚別区上野幌3条1丁目 2-1

☎894-1144

🚗 最寄りの公共交通機関 🚗

大谷地バスターミナル発

- 中央バス<大66><大67>「平岡9条3丁目」
- 中央バス<大92><大94>「厚別公園入口」

新札幌バスターミナル発

- 中央バス<新93>「雇用促進住宅入口」
- JRバス・中央バス交互運行<循環新111>「上野幌2条1丁目」

🚗 駐車場 🚗

競技場内デッキ下に60台

※11月～4月は第一駐車場を閉鎖しています。

▼下記はトレーニングルームの案内です。屋外施設の開放については、競技場にお問い合わせください。

### 開館時間

9時～21時

### 休館日

第3月曜日  
(祝日の場合は第2月曜日)  
12/29～1/3

### 利用料金

区分	当日券	回数券(11枚つづり)
高校生	300円	3,000円
一般	500円	5,000円
65歳以上	300円	3,000円

※トレーニングルームの利用は高校生からとなります。

詳細はHPでも  
ご覧いただけます [厚別公園競技場](#) 検索

冬になると、寒さから家の中でじっとしてしまいがちです。しかし、冬こそ運動して体を温め、寒さを吹き飛ばしましょう！  
今月の特集では、厚別区にある屋内運動施設を紹介します。  
気温や天候に左右されない屋内施設で運動を楽しみませんか？



# 厚別温水プール



塩素臭の少ない、肌優しい水を使っています

厚別公園競技場のトレーニングルームには、ランニングマシンやエアロバイク、ダンベル、バランスボールなどさまざまな器具が備えています。室内には常時トレーナーが居るので初めての方でも安心。希望者にはトレーナーが体力・目的に合ったトレーニングメニューを考えてくれるので、安全で効果的なトレーニングをすることができます。

## 常連さんにインタビュー！



まさおかみゆき 正岡美由紀さん、てつや 哲哉さんご夫妻

厚別公園競技場のトレーニングルームには、10年以上前から通っています。

こちらのトレーナーさんは、トレーニング中のサポートはもちろん、参考書などには書いてない、個人に合ったトレーニングメニューも考えてくれます。マシンやダンベルの種類も充実しているので、軽めものから本格的なものまで、レベルに合わせたトレーニングをすることができます。

ダンベルやバーベルなどフリーウエイトエリアも充実！

正岡さんご夫妻は「スポーツキャスティング」(※2)というスポーツで世界大会に出場しており、日頃から本格的なトレーニングをされています！

(※2) 4m近い竿でオモリを遠くに飛ばし、その飛距離を競う陸上スポーツ



厚別区厚別中央2条6丁目3-1  
☎896-1861

- 最寄りの公共交通機関
- 地下鉄「新さっぽろ駅」9番出口  
新札幌バスターミナル発
- JRバス<江別方面行き>「厚別中央2条6丁目」  
駐車場
- 4月～11月：55台 12月～3月：50台

開館時間 10時～21時  
休館日 第4月曜日(祝日の場合は第3月曜日)  
12/29～1/3、施設整備期間(3月下旬～4月上旬予定)

区分	当日券	回数券(6枚つづり)
中学生以下	無料	—
高校生	280円	1,400円
一般	580円	2,900円
65歳以上	140円	700円

詳細はHPでもご覧いただけます [厚別温水プール](#) 検索



厚別温水プールには、全長25mの一般用プールのほか、水深0.8mの子ども用プール、水中ウォーキングなどが楽しめる多目的プールがあります。一般開放のほか、水中でエアロビクスを行う「アクアビクス」や「水中ウォーキング」、「マタニティアクア」など各種教室も開催しています。また、声を出して体幹などを鍛える「あへあほ体操」や、運動が苦手な方でも気軽に参加できる「やさしいストレッチで代謝UP」など、水中以外の教室も開催しています。一般開放の時間や各種教室の申し込みについては、温水プールにお問い合わせください。

水中の運動は足腰への負担が少なく、体に優しく運動することができます。



## 厚別区からの

# お11月 知らせ



11月11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3)	☎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)

#### 申込時の 必要事項

①行事名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレスなど)  
※その他の必要事項については、▶**申込方法**に記載しております。

### 厚別区ケア友の会(男性介護者のつどい)

作業療法士による講話「男性にこそ聞いてほしい！認知症の方の介護のコツ」の後、食事会や交流会を行います。

- ▷日時 11月25日(水)11時30分～14時
- ▷会場 厚別区役所
- ▷対象 認知症の方を介護する男性
- ▷定員 15人【先着順】
- ▷費用 300円(昼食代)
- ▷申込方法 11月11日(水)～18日(水)9時～17時に  
電話または窓口へ直接

**申込先** 保健福祉課保健支援係 ☎895-2489

### 胃がん・大腸がん検診 **HP**

- ▷日時 11月25日(水)、26日(木)、27日(金)、30日(月)、  
12月8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 各検診日の10日前までに電話か  
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

**FAX** 221-4894、**E** info4894@city.sapporo.jp

### 国民健康保険から

国民健康保険料の納付について、失業その他の事情により保険料の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。

**詳細** 保険年金課収納係 ☎895-2597

### 厚別区民センターからのお知らせ

#### 厚別区民センター特別事業

#### 「クリスマスジャズコンサート」

おなじみのクリスマスソングメドレーやジャズの名曲などをお楽しみください。

▷**出演** South River junction

〈メンバー〉

川手 博史 (ギター)

南陽子 (ボーカル)

川畑 郁江 (ボーカル)

辻 充浩 (ベース)

黒田 佳広 (ドラム)



▷**演奏曲** 「クリスマスソングメドレー」

「マイ フェイバリット シングス」他

▷**日時** 12月19日(土)14時から (開場13時30分)

▷**定員** 200人【先着順】

▷**費用** 500円 (チケット代)

▷**申込方法** 11月13日(金)から窓口でチケットを販売  
※販売時間：10時～17時

**会場・申込先** 厚別区民センター ☎894-1581

### 厚別図書館からのお知らせ

#### たのしいお話会

▷**日時** 11月14日(土)、21日(土)、  
28日(土)、12月5日(土)  
14時から

▷**費用** 無料。直接会場へ

#### 図書展示「どくしょでたのしむクリスマス」

クリスマスに関する図書を展示します。

▷**期間** 12月1日(火)～25日(金)

▷**費用** 無料。直接会場へ

**会場** 厚別図書館 ☎894-1590



## 厚別区交通事故件数

死傷事故発生件数 215 件（－ 11）、死者数 0 人（±0）、負傷者数 244 人（－ 1）

※平成 27 年 1 月 1 日～ 10 月 10 日現在（ ）内は前年比

広告

### 厚別保健センターからのお知らせ

#### ■平成27年度 厚別区難病研修会「せきずい脊髄小脳変性症に関する講演会」

- ▷講師 札幌市身体障害者更生相談所 理学療法士 盛 雅彦 氏
- ▷日時 11月11日(水)14時～15時30分（受け付けは13時30分から）
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 脊髄小脳変性症で療養中の方およびその家族、脊髄小脳変性症に関心のある方
- ▷費用 無料。直接会場へ

#### ■男性のためのアクティブ食・健教室

「料理を始めてみたい」「家でもできる運動が知りたい」と考えている方に役立つ、健康な体づくりの基本となる食事や運動を取り入れた教室です。

- ▷日時 11月25日(水)9時30分～11時20分、  
12月3日(木)9時45分～13時15分【全2回】

- ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 厚別区にお住まいで2回とも参加できる男性
- ▷定員 16人【先着順】▷費用 無料



- ▷申込方法 11月11日(水)8時45分～19日(木)に電話かFAXまたはEメールで

#### ■健康講座「フロアカーリング」

床で行うカーリング「フロアカーリング」のルール解説と実技を行います。

- ▷日時 11月26日(木)13時30分～15時
- ▷会場 厚別区体育館（厚別中央2の5）
- ▷対象 厚別区にお住まいの方▷定員 40人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 11月11日(水)8時45分～19日(木)に電話またはFAXで
- ▷持ち物 タオル、飲み物、運動靴

#### ■地域健康教室「糖尿病～知っておきたい症状と予防」

- ▷日時 12月2日(水)13時30分～15時
- ▷会場 小野幌会館（厚別東4の4）▷費用 無料。直接会場へ

申込先・詳細 厚別保健センター ☎895-1881、FAX895-5922、Eat.kenko@city.sapporo.jp

## 福まち・なんでも相談会

各地区の福祉のまち推進センターと厚別区社会福祉協議会が連携して「福まち・なんでも相談会」を開催します。見守り活動や除雪・ごみに関するボランティアなどの福祉サービスに関すること、家族のことや隣近所のことなど、なんでもお気軽にご相談ください。



詳細 厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483

開催日	会場(各地区福祉のまち推進センター)		電話番号
	地区名	住所	
11/16(月)	もみじ台	もみじ台北7丁目1-1(もみじ台管理センター内) ※来所による相談のみ(電話相談不可)	☎898-6701
11/20(金)	厚別東	厚別東4条4丁目9-3(小野幌会館内)	☎898-2805
11/24(火)	厚別南	厚別南1丁目15-10(厚別南会館内)	☎890-0020
11/25(水)	厚別中央	厚別中央4条3丁目3-6(厚別信濃会館内)	☎890-0010
12/2(水)	青葉	青葉町4丁目10-27(あおばデイサービスセンター内)	☎893-2055
12/4(金)	厚別西	厚別西1条3丁目3-21	☎892-2229

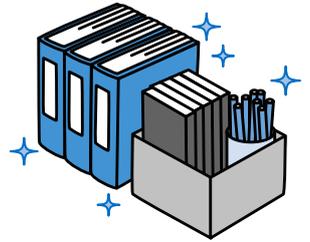
相談時間:10時～12時 ※青葉は10時～15時、厚別西は13時～15時



## 厚別西地区センターからのお知らせ

### ■講座「整理収納で快適な暮らしはじめませんか」

- ▷日時 11月26日(木)10時～12時  
▷対象 18歳以上（高校生を除く）▷定員 20人【先着順】▷費用 500円  
▷申込方法 11月11日(水)～25日(水)9時～21時に電話かFAX、Eメールまたは窓口で直接  
▷費用納入 申込締め切り日までに窓口で直接



### ■よりみちよっちゃんによる第2回厚別西うたごえサロン

- ▷日時 11月28日(土)14時～15時30分  
▷対象 小学生以上▷定員 30人【先着順】▷費用 500円  
▷申込方法 11月11日(水)～27日(金)9時～21時に電話かFAX、Eメールまたは窓口で直接（当日参加可）  
▷費用納入 当日までに窓口で直接▷その他 飲み物付き

### ■そば打ち体験講座

- ▷日時 12月13日(日)10時～13時  
▷対象 18歳以上（高校生を除く）▷定員 20人【先着順】▷費用 2,500円  
▷申込方法 11月11日(水)～12月6日(日)9時～21時に電話かFAX、Eメールまたは窓口で直接  
▷費用納入 申込締め切り日までに窓口で直接  
▷持ち物 上靴、エプロン、三角巾▷その他 試食あり



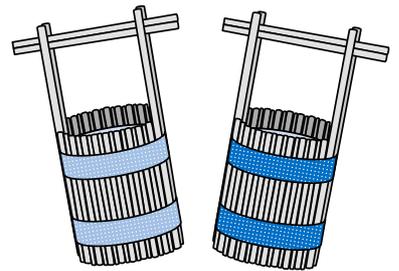
会場・申込先 厚別西地区センター(厚別西4の4) ☎896-2000、FAX896-1145、Esapporo-atunishi@roukyou.gr.jp

## 厚別南地区センターからのお知らせ

### ■手芸講座「つまようじ細工」

つまようじを使って卓上用のかわいい花瓶を制作します。

- ▷日時 12月2日(水)13時30分～15時30分  
▷対象 18歳以上（高校生を除く）▷定員 10人【先着順】  
▷費用 無料  
▷申込方法 11月11日(水)～25日(水)9時～17時に電話かFAXまたはEメールで（月曜日を除く）



### ■縁起物の熊手で作るしめ飾り～プリザをそえて～

「運をかつ込む・福をはき込む」縁起物といわれる熊手とプリザーブドフラワー（加工して水分を抜いた花や草）や造花を使ったしめ飾りを手作りして新年を迎えませんか？

- ▷日時 12月14日(月)13時30分～15時30分  
▷対象 18歳以上（高校生を除く）▷定員 15人【先着順】  
▷費用 2,200円  
▷申込方法 11月25日(水)～28日(土)9時～17時に電話かFAXまたはEメールで  
※定員に満たない場合は翌日以降も受け付けを継続します（日曜日を除く）  
▷費用納入 12月1日(火)・2日(水)9時～16時に窓口で直接

会場・申込先 厚別南地区センター〔上野幌小学校4階（厚別南7）〕 ☎896-3000、FAX896-4990

Eatsunan-tikucenter@bz01.plala.or.jp



広告

種類	対象者	主な内容	自己負担額	
①健康診査	特定健康診査 (とくとく健診)	国保加入の40歳～74歳の方 [国保以外の健康保険の方は、保険者 にお問い合わせください。]	診察、身体計測、血圧、血液・尿検査 [一定条件に該当する方は、心電図、 眼底検査、貧血検査を実施]	受診券に記載の金額 [生活保護世帯(要受給証明書)、 支援給付世帯は無料]
	付加健診	上記の健診を受ける希望者	貧血・血液検査、心電図	受診券に記載の金額
	後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入の方	診察、身体計測、血圧、血液・尿検査	受診券に記載の金額 [生活保護世帯(要受給証明書)、 支援給付世帯は無料]
	付加健診	上記の健診を受ける希望者	貧血・血液検査、心電図	受診券に記載の金額
②胸部エックス線検査	40歳以上の方	胸部エックス線撮影、読影	無料 ( <small>かくたん</small> 喀痰検査は400円)	
③肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことがない方	B・C型肝炎ウイルス検査	無料	

▷持参するもの ①事前に送付されている受診券と健康保険証、②③氏名・年齢などが確認できるもの(健康保険証など)

▷日時・会場 本年度の住民集団健康診査はこれで終了です。

月日	受付時間	実施会場	所在地
12/3(木)	9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1の5
	13時30分～15時		

近隣市にでかけよう!

# 北広島市



北広島市は、札幌市の南東に位置しており、厚別区と隣接しています。厚別区では近隣市との交流を深めるため、北広島市・江別市と共同し、スポーツ大会の開催や相互のPR活動などに取り組んでいます。今月は、北広島市のおすすめスポットやイベントを紹介します。

## おすすめスポットに行こう!

### エルフィンロード

厚別区にある自転車・歩行者専用道路「陽だまりロード」を南に進むと、北広島市に入りJR北広島駅まで約8キロメートルの「エルフィンロード」が続きます。冬は歩くスキー、夏はマラソンなどを楽しめます。



### 北広島市芸術文化ホール

JR北広島駅前にある北広島市芸術文化ホールには597の観客席があり、コンサートや演劇などの公演が行われています。毎月第2水曜日(7月は第3水曜日)の12時15分からはロビーコンサートも開催されています。



### ☆北広島市メモ☆

- ・人口 59,412人 (平成27年9月30日現在)
- ・アクセス JR新札幌駅からJR北広島駅まで普通列車で約9分

## イベントで盛り上がりよう!

毎年2月の第1土・日曜日(第1日曜日が1日の場合は1月31日(土)と2月1日(日)の2日間)には「北広島ふれあい雪まつり」を開催。ジャンボ滑り台やスノーモービルなど、雪国ならではの遊びを満喫できます。

冬

毎年8月には「北広島ふるさと祭り」を開催。盆踊りやYOSAKOIソーラン踊りなどを楽しめます。

夏

### 新たな人気者にも注目!

平成25年に誕生した北広島商工会キャラクター「きたひろ まいピー」は、寒地稲作発祥地である北広島市島松に住む赤毛米の女の子。道南より北で、初めて収穫に成功した水稲「赤毛種」に由来しています。

北広島をPRしてるよ! みんなよろしくね♪



【お問い合わせ】北広島市政策広報課 ☎011-372-3311

# 知って いますか? あつべつ 健康 ランチ **AKL**

「あつべつ健康ランチ（通称AKL）」は厚別保健センターの管理栄養士が考えた野菜たっぷり塩分控えめ（塩分3g程度）の健康的なランチで、毎月第2水曜日に区役所食堂で販売しています。毎回メニューが替わりますので、毎月第2水曜日は区役所食堂にぜひお越しください。



厚別保健センター管理栄養士と厚別区役所食堂の皆さん

## AKLは区役所食堂で!

- 日時** 毎月第2水曜日  
11時15分～15時  
※限定20食。  
売り切れ次第終了。
- 場所** 厚別区役所  
地下1階
- 価格** 550円

### AKLからレシピを紹介!!

#### サケの野菜あんかけ

【材料】(2人分)

- ・生サケ切り身 2枚
- 〔塩 小さじ1/5  
酒 小さじ1/3〕
- ・小麦粉 適量
- ・油 大さじ1と1/3
- ・ゴボウ 1/6本
- ・ニンジン 1cm
- ・サヤエンドウ 4さや
- ・生シイタケ 2個
- ・長ネギ 1本
- ・だし汁 150ml
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/5
- ・片栗粉 小さじ1



#### 【作り方】

- ① サケに塩と酒を振る。
- ② フライパンで油を熱し、小麦粉をまぶした①を焼く。
- ③ サヤエンドウはさっとゆでておく。
- ④ ゴボウとニンジンは4～5cmの千切り、長ネギとサヤエンドウは4～5cmの細切り、シイタケは薄切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を煮立てて、ゴボウ・ニンジン・長ネギ・シイタケを加えて煮る。
- ⑥ しょうゆと塩で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ⑥にサヤエンドウを加えて一混ぜする。
- ⑧ 皿に②のサケを盛り付け、⑦のあんをかける。

(1人分) エネルギー217kcal 塩分1.4g

お問い合わせ 厚別保健センター ☎895-1881



区役所から子育て関連情報をお届けします!

### 子育て講座 あそびのたね **HP**

子どもと楽しく遊ぶためのヒントを保育士が紹介します。

- ▷日時 12月8日(火)14時～15時30分
- ▷会場 厚別区役所
- ▷対象 就学前の子どもの保護者。託児あり
- ▷定員 20人【先着順】
- ▷費用 無料
- ▷申込方法 11月20日(金) 9時から電話で



手作りおもちゃも紹介

**申込先** 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

## 広報ラジオ番組 厚別ふれあい・ ほっと・ステーション

～これからの放送は～  
毎週水曜  
10時45分から  
Radio D FMドラマシティ  
77.6MHz生放送中!



放送日	内容
11月11日	農家のかあさん土曜日
11月18日	国民健康保険
11月25日	厚別消防団
12月2日	声の広報さっぽろ12月号
12月9日	防犯

※都合により番組内容を変更する場合があります。

77.6MHz

広告