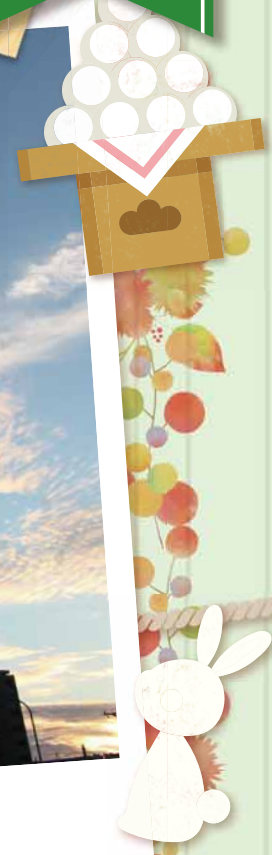


# あつべつ



『わにぞら』 すずき りんじろう 鈴木 琳二郎さんの作品

第12回  
みんなの!  
新さっぽろフォト  
コンテスト  
受賞作品の一部を  
紹介します



## 今月の 特集

### 今から気を付けたい食事のポイント

今月は、健康で長生きするために、栄養バランスが整った食事や、野菜や乳製品の摂取、減塩など、気を付けたい食事のポイントを紹介します。少し意識することで簡単に取り組めますので、今から実践してみませんか。



#### 厚別区役所関連施設 ※市外局番は011

- 厚別区役所 ☎ 895-2400(代表) まちづくりセンター
- 厚別保健センター ☎ 895-1881 厚別中央(厚別中央4の3) ☎ 891-3907
- (以上、〒004-8612 厚別中央1の5) 厚別南(厚別南1) ☎ 891-1666
- 厚別区土庫センター ☎ 897-3800 厚別西(厚別西2の3) ☎ 891-4555
- (〒004-0007 厚別町下野幌45-39) 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

どこに聞いたらよいか分からないときは  
札幌市コールセンター  
☎ 011-222-4894 FAX 011-221-4894(8時~21時・年中無休)  
Eメール info4894@city.sapporo.jp



#### FM 広報ラジオ番組 \ FMドラマシティ(77.6MHz)で 毎週水曜日10時45分から生放送! /

### 厚別ふれあい・ほっと・ステーション

- 9月14日 厚別区の食育(再) 9月28日 北星学園大学(再)
- 9月21日 北星学園大学 10月5日 放課後児童クラブ



過去の放送は  
厚別区ホームページから  
厚別区 広報ラジオ 検索



#### 厚別区の人口・世帯数

人口 123,702人(-76) 世帯数 57,915世帯(+2) 8月1日現在、( )は前月比







## がん検診(胃・大腸・肺)

10月11日(火)、12日(水)、13日(木)9時～10時30分

厚別保健センター

40人【先着順】

胃(バリウム):50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数ごとの年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可)、大腸(検便)、肺(胸部エックス線):40歳以上

胃:1,100円、大腸:400円、肺:無料

(問診により喀痰検査が必要な場合は400円)

※減免制度あり。詳細は申込時に確認

9月27日(火)までに電話で(受付時間:8時～21時)。

肺がん検診は申し込み不要



**申込先** 札幌市コールセンター ☎011-222-4894

## 国民健康保険料の夜間納付相談

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

9月22日(木)20時まで

厚別区役所1階9番窓口

(庁舎東側の時間外出入り口からお入りください)

**詳細** 保険年金課収納係 ☎011-895-2597

## スマイルふたごちゃん

なたいじ多胎児の保護者同士で交流をしたり、保育士が紹介する遊びを子どもと一緒に楽しんだりしませんか。子育て中のご家庭を地域で応援する方たちにも会えます。

10月6日(木)14時～15時

厚別保健センター

6組【先着順】

就学前の多胎児のお子さんとその保護者

無料

10月3日(月)～5日(水)に電話で(受付時間:9時～17時)

一部変更や中止となる場合があります。親子で参加する講座のため託児はありません。

詳しくは「さっぽろ子育て情報サイト」で

**申込先** 健康・子ども課子育て支援担当 ☎011-895-2514



▶さっぽろ子育て情報サイト  
「スマイルふたごちゃん」



## 厚別区民友愛セールの中止について

例年10月に開催している「厚別区民友愛セール」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度の開催を中止することといたしました。当行事を楽しみにしていた皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

詳細 厚別区連合女性部連絡会議事務局(厚別区地域振興課内)

☎011-895-2442



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため

### 基本的な感染対策を徹底しましょう

#### 普段の生活で

状況に応じてマスクを着用し、人との距離をとるなど「密」になる状況を避けましょう。また、手洗いや手指の消毒、部屋の換気を徹底しましょう。



#### 飲食の場面で



会食は短時間で済ませ、深酒や大声を出すことはやめましょう。また、会話をするときはマスクを着用しましょう。

▶マスク会食を心掛けましょう



区役所の「密集」回避にご協力ください

郵送でできる手続きがあります



区役所での手続き待ちや混雑による「密集」がないので、郵送での申請・請求が便利で安心です。

<郵送でできる手続きの例>

住民票の請求、戸籍謄本・戸籍抄本の請求、児童手当の申請・届出、介護保険の認定(申請新規・更新・区分変更)など

郵送でできる手続きの詳細は厚別区ホームページで



広告