

# あつぱつ

## 厚別区民のページ 2008年5月号



4月1日現在 ( )は前月比  
 厚別区の人口 129,275人 (+71)  
 人口・世帯数 男 59,929人 (-17)  
 女 69,346人 (+88)  
 世帯数 53,950世帯(+272)

### 厚別区総務企画課広聴係

編集 TEL 004-8612  
 厚別区厚別中央1条5丁目  
 TEL 895-2400 内線224~226  
 FAX 895-2403

## 厚別人

- 厚別人とは -  
 厚別区で、魅力ある  
 さまざまな活動をして  
 いる皆さんの総称です

## 青葉中央公園をみんなの 心のふるさとへ



花壇の苗植え

住民の憩いの場所である  
 青葉中央公園をこよなく愛  
 している佐々木さん。この  
 公園を舞台にさまざまな活  
 動を行っています。

「緑あふれる青葉中央公園  
 は地域の宝―これはみんな  
 の共通の思いです」と佐々木  
 さんは話します。地域全  
 体で大切にしていくなため、  
 公園の動植物に詳しい井内  
 良彦さんと相談し、公園の  
 自然を観察して学ぶ、自然  
 とふれあう会を始めました。

え・水やり、落ち葉を利用  
 した堆肥づくりなどを『青  
 葉中央公園ジャック』とし  
 て一つにまとめ、一体感の  
 ある活動にしました。

町内会・老人クラブ・小  
 学校・児童会館などの地域  
 住民で構成する実行委員会  
 を立ち上げ、活動を展開し  
 ています。

### 心と心のふれあい

佐々木さんは「参加者同  
 士が協力し、手を取り合っ  
 て活動しています。ここで  
 は心の交流をいつでも見る  
 ことができますよ」と目を

細めます。

「活動を通じて、公園が地  
 域に暮らすみんなの心のふ  
 るさとのような存在になっ  
 てくれたらうれしい」と夢  
 を語ります。

住民に愛される青葉中央  
 公園。夢の実現に向け佐々木  
 さんの活動は続きます。



自然とふれあう会

青葉中央公園ジャック実行委員会 委員長  
**佐々木 甫**

### Profile(プロフィール)

さざき・はじめ 子育てボランティアや青葉地区  
 青少年育成委員会会長など熱心に地域活動に取り組  
 んでいる。25年間青葉中央公園の写真を撮るなど、  
 公園をこよなく愛している。厚別区在住。80歳。



# 実施プラン



厚別区実施プランは、厚別区役所1階広聴係で配布しています。また、厚別区役所ホームページでご覧になれます。

HP <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>



厚別区長  
なかむら しゅうせい  
中村 修三

このページに関するお問い合わせは、厚別区役所市民部総務企画課 ☎895-2400（内線 212）



広報ラジオ番組で区民ゲストがまちづくり活動を紹介



3市交流事業ファミリー森林浴ウォーキング

## 基本方針 2 区民に信頼され、親しまれる区役所づくり

### 身近で分かりやすい情報発信

- ホームページや広報ラジオ番組「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」の活用、税務相談会の開催など情報提供の充実

### 市民の視点に立った職務遂行と職員の育成

- 職員の接遇向上と職員研修の充実

最重点  
取組項目

### コミュニケーションの円滑化

- 職員・組織間の情報共有で連携を図る

### 行政情報サービスの基盤となる歳入の確保

- 市税・国民健康保険料の収納対策の推進

### 環境配慮行動の推進

- 省資源・省エネルギー、その他環境に配慮した取り組みを推進

## その他の厚別区主要事業

### J R新札幌駅のバリアフリー化

J R北海道が実施する新札幌駅のバリアフリー化整備に対して補助します。

**整備内容** エレベーター2基、障がい者対応型トイレ1カ所、誘導・警告ブロックなど

**工事期間** 平成20年6月～21年3月予定

### 市営住宅の建て替え

青葉町3丁目のD5、6号棟（平成20年12月まで）、D7号棟（平成21年10月まで）に続き、青葉町6丁目のE1、2、6号棟（平成20年から）の建て替えを行います。



陽だまりロードのしらかばトンネル内にモザイクタイルアート制作



まちづくり協議会の開催を支援



3税合同相談会を実施



厚別区は平成21年に  
区制20周年を迎えます！

# 平成20年度 厚別区

厚別区実施プランは、区役所の方向性や取り組みなどをまとめた、区政の年間計画です。地域の課題やニーズを把握し、区の特長や地域財産を生かした区政運営のため、1年ごとに策定しています。区民皆さんのまちづくり活動をこれまで以上に積極的に支援するため、2つの基本方針に沿って区政を推進していきます。

記念にどんなことをするか、これから区民の皆さんと話し合っていきます。



## 誰もが安心して、いきいきと快適に暮らせるまちの実現

### 誰もが安心して暮らせる地域づくり

- 防災力の向上
- 地域防犯・交通安全運動の推進
- 健康づくり情報コーナーの活用、あつべつ健康・福祉フェスタ、子育てサロンなどを通じ健康・福祉のまちづくりを推進

### ふれあいと交流の育まれるまちづくり

- 3市交流の推進（札幌市厚別区・江別市・北広島市）
- 芸術・文化・生涯学習環境づくりの推進
- 「区民まつり」「ワイワイ夏・冬フェスタ」などの区民ぐるみのイベント開催を通じた交流促進

### 環境・都市機能の向上

- 地域のごみ拾いや落ち葉利用による堆肥作り、花と緑のふれあい事業など環境活動の推進
- 冬季生活向上のため地域の実情に合った除雪方法の検討、厚別清掃工場跡地の整備など都市機能の向上

### 区民のまちづくり活動への支援

最重点取組項目

- 地域の課題解決に向け、町内会、各地区まちづくり会議、まちづくり協議会の活動を積極的に支援
- まちづくり支援策として企画提案制度を実施し、新たな人材発掘や区民のまちづくりのスキル向上を目指す



防災行動ガイドブックを活用した災害図上訓練(DIG)の実施



花と緑のふれあい事業ガーデニングバスツアー



まちづくり協議会企画の「☆10(ピカッとスタート)あつべつゴミ拾い月間」

平成19年度の取り組み  
項目の一部を紹介します



健康づくり情報コーナーの拡充



厚別区民まつりの開催



# 厚別区からの

# お知らせ

5月11日～

## 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 ☎891-3907  
 厚別南 ☎891-1666  
 厚別西 ☎891-4555  
 もみじ台 ☎897-6121  
 青葉 ☎892-8177  
 厚別東 ☎897-2885
- 厚別西地区センター ☎896-2000  
 厚別南地区センター ☎896-3000  
 厚別区体育館 ☎892-0362  
 厚別温水プール ☎896-1861  
 厚別老人福祉センター ☎892-2211

## 厚別保健センターから

### ポリオワクチンの服用



- ▽日時 5月8日(木)午前9時～10時、12日(月)午前9時～10時、26日(月)午後1時15分～2時30分、29日(木)午前9時～10時
- ▽会場 厚別保健センター。
- ▽費用 無料。
- ※服用対象者、注意事項などの詳細は、本誌4月号28ページをご覧ください。
- ※1歳の誕生日を過ぎたお子さんはポリオワクチンよりも麻しん・風しん混合ワクチン第1期を優先して接種しましょう。

## 両親学級

初めて親となる皆さん、もうすぐ生まれてくる赤ちゃんのために、育児の準備をしませんか。

▽内容 育児実習、妊婦疑似体験ほか。

- ▽日時 6月6日(金)午後6時30分～8時30分(受付6時)。
- ▽会場 厚別保健センター。
- ▽対象・定員 第1子の出産予定日が平成20年8月～11月の夫婦。40組。
- ▽費用 無料。
- ▽申込方法 5月19日(月)～30日(金)に電話で(先着順)。

## 食生活改善推進員養成講座

地域に健康な食生活を普及するボランティアを育成する講座です。あなたも、健康づくりの輪を広げる活動に参加

## してみませんか。

▽日程 5月30日(金)、6月10日(火)、13日(金)、17日(火)、25日(水)、30日(月)、7月3日(木)、8日(火)、11日(金)、15日(火)の午前9時～正午。全10回。

▽内容 健康づくりや栄養に関する講話、調理実習など。

- ▽日時 6月10日(火)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 厚別区民センター。
- ▽対象・定員 40歳～64歳の
- ▽費用 テキスト代千155円。テキストは開講日に注文を受け付けます。
- ▽申込方法 5月12日(月)～16日(金)に電話で(先着順)。

## 骨粗しょう症予防教室

「丈夫な骨をいつまでも」

- ▽日時 6月10日(火)午後1時30分～3時30分。
- ▽会場 厚別区民センター。
- ▽対象・定員 40歳～64歳の

## ●住民集団健診

▷日時・会場			
月 日	受付時間	実施会場	所在地
6/4(水)	午前9時～11時	厚別南会館	厚別南1
	午後1時30分～3時	上野幌中央会館	上野幌3の5

▷内容			
種 類	対象者	主な内容	自己負担額
①健康診査	40歳～74歳で国民健康保険加入の方	問診、計測、血液検査等 ※場合により心電図等	600円～1,000円
	後期高齢者(原則75歳以上)の方	問診、計測、血圧、血液・尿検査	400円
	生活保護受給世帯で40歳以上の方は、上記年齢区分による同内容の健診を実施		無料
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(喀痰検査は400円)
③緊急肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことが無い方	B・C型肝炎ウイルス検査	無料
④健康相談	15歳～39歳の方	血液・尿検査	無料

▷その他 予約不要。直接会場へ。詳しくは保健センターへ。  
 ▷持参するもの ① 受診券と被保険者証もしくは生活保護受給証明。  
 ②③④ 氏名、年齢等が確認できるもの(健康保険証等)。

## 住民集団健診

区内にお住まいの方。70人。  
 ▽内容 さつばる健康スポーツ財団運動指導士による運動講話、実技(ストレッチ・ウォーキング・リズム体操)、超音波骨密度測定。  
 ▽費用 無料。  
 ▽申込方法 5月21日(水)～30日(金)に厚別保健センターへ電話で(先着順)。

## 厚別図書館から

### たのしいお話し

生活習慣病の予防のため、地域で健康相談を実施します。  
 ▽日時・会場・内容 左表の通り。  
 ▽日時 5月17日(土)、24日(土)、6月7日(土)の午後2時から。  
 ▽会場・費用 1階お話し室。無料。直接会場へ。



まちづくり参加・入門教室

バスツアーに参加して、花と緑のまちづくりについて考えてみませんか



第1弾

“えこりん村”でガーデニング体験

- ▷ 内容 恵庭市のえこりん村銀河庭園見学、メンテナンスのワンポイント講座、昼食、寄せ植え講習会など。
- ▷ 日時 5月30日(金)午前9時30分～午後4時(午前9時20分区役所集合)。
- ▷ 定員 45人。
- ▷ 費用 3,000円(バス代、昼食代、入園料、講習材料費などを含む)。
- ▷ 申込方法 5月18日(日)までに市コールセンターへ電話で。☎222-4894(多数時抽選)。  
※2人1組での申し込みもできます。  
※第2弾、第3弾も企画しますのでお楽しみに!

【詳細】地域振興課 ☎895-2400 内線230

ファミリー森林浴

ウオーキング



江別市、北広島市の皆さんと楽しく交流しながら、家族やグループで、豊かな自然を楽しんでみませんか。  
▽日時 6月22日(日)午前9時15分～午後1時30分(小雨決)

行)。中止の場合、当日午前7時30分に決定します。  
▽会場 北海道立自然公園「野幌森林公園」。当日、区内の指定場所に集合の後、専用バスで会場まで送迎。  
▽内容 体力に応じたペースで森林の中を約5キロメートル歩きながら、自然を楽しみます。昼食時に交流会を予定しています。  
▽費用 1人300円(高校生以上。当日徴収)。  
▽申込方法 5月28日(水)～6月11日(水)の午前9時～午後5時

時に直接または電話で。

▽申込先 地域振興課まちづくり推進係または区内の各まちづくりセンター。

▽その他 タオル、昼食、飲み物などは各自でご用意ください。また、歩きやすい靴・服装でご参加ください。

【詳細】地域振興課 ☎(895)2400 内線228

国民健康保険から

5月は滞納整理特別強化月間です。平成19年度分の国民健康保険料の納期が過ぎました。納め忘れのある方は、5月中に納付してください。また、事情により保険料の納付が困難な方で区役所での相談がお済みでない場合は、至急ご相談ください。日中、区役所にお越しになれない方のため、夜間納付相談も行っています。

市税の納付相談

5月は市税の滞納整理強化月間です。納め忘れのある方は、お早めに納付してください。事情により納付が困難な方は、ご相談ください。日中や平日、区役所にお越しになれない方のために、夜間・休日納付相談も行っています。

夜間・休日納付相談

▽日時 夜間 5月12日(月)～16日(金)午後8時まで。休日 5月10日(土)、11日(日)の午前9時～午後4時。

▽場所 区役所2階納税課窓口(庁舎東側の通用口からお入りください)。

【詳細】納税課 ☎(895)2400 内線267～270

学校図書館地域開放

学校の図書館を地域に開放しています。幼児向けの絵本から趣味の本、ベストセラーなど幅広くそろえており、どなたでも無料で借りることができます。

ボランティアの募集

▽開放校 下表の通り。図書館の日常業務や読み聞かせなどの行事を月1回程度

●学校図書館地域開放校

開放校	所在地	電話番号	FAX	開放曜日	開放時間
みずほ小学校	もみじ台東4	897-3460	897-3442	月・火・木	午前10時25分～10時50分 午後1時～4時
もみじ台南小学校	もみじ台南3	897-9301	897-5249	月・木・金	午後0時30分～3時30分
青葉小学校	青葉町6	891-1500	891-0491	月・火・木	午後1時～4時
厚別西小学校	厚別西3の1	892-5757	892-5916	月・火・木	午後1時～4時(4～10月) 午後1時～3時30分(11～3月)
上野幌小学校	厚別南7	891-2103	891-0489	火・水・木	午後1時～4時
共栄小学校	厚別南2	891-4602	891-0493	月・火・木	午後0時30分～3時30分
小野幌小学校	厚別東2の4	898-0552	898-2749	火・水・木	午後1時～4時

お手伝いしていただくボランティアを募集しています。お子さま連れの方でも参加できますので、最寄りの開放校または生涯学習推進課にお問い合わせください。  
【詳細】各開放校または教育委員会生涯学習推進課 ☎(211)3872

## 厚別西地区センターから

### 子ども映画会

▽日時 5月17日(土)午前10時～11時30分。

▽上映作品 「ドナルドダックの算数教室」、「スプーンおばさん第3巻」。

▽費用 無料。直接会場へ。

▽その他 今回からスタンプリーを始めます。

### 図書館の臨時休業

蔵書一斉点検に伴い、6月5日(木)～11日(水)は厚別西地区センター図書館が臨時休業します。

### 暮らしの知識「知られざる札幌探訪」

▽日時 5月22日(木)午前10時～午後3時(午前9時50分集合)。

▽見学施設 琴似屯田兵屋、琴似屯田兵屋跡、新川中央公園、近藤牧場(車窓から)、安春川親水公園、新琴似屯田兵中隊本部、屯田防風林(車窓から)。

▽集合・解散 厚別西地区センター(厚別西4の4)。

▽対象・定員 15歳以上の方(中学生を除く)。40人。

▽講師 文化財保護指導員 遠藤紘之助氏。

▽持ち物 筆記用具、昼食、飲み物など。

▽費用 千円(貸切バス代)。

▽申込方法 5月14日(水)午前9時～午後5時に電話で(先着順)。

### 囲碁・将棋大会

▽内容 囲碁・将棋とも4局対戦。参加人数によりクラス分けを行います。

▽日時 囲碁 6月14日(土)午前9時30分～午後3時。将棋 6月21日(土)午前9時30分～午後3時。

▽会場 厚別南地区センター。

▽対象・費用 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。無料。

▽定員 囲碁30人。将棋24人。

▽申込方法 5月28日(水)、29日(木)の午前9時～午後5時に電話で(先着順)。

▽申込先・詳細 厚別南地区センター(厚別南7)

### 少年少女対象のテニス教室



▽日時 6月7日～7月19日の土曜日。初心者コース 午前9時～10時30分。初級コース 午前10時30分～正午。各

全6回。

▽会場 ひばりが丘小学校(厚別中央2の4)。

▽対象・定員 小学4～6年生。各10人。

▽費用 4千500円。

▽申込方法 5月13日(火)～19日(月)の午前9時～午後9時に電話または直接厚別区体育館へ(多数時抽選)。

▽申込先・詳細 厚別区体育館

## 厚別区民まつりステージ出演者募集!!

今年で19回目を迎える厚別区民まつり。7月25日(金)、26日(土)に開催する予定です。ますます盛り上がりを見せる区民まつりのステージに、あなたも参加してみませんか。



### ◆募集対象

- ①ジュニアの部：メンバーの過半数が中学生以下のグループ。
- ②一般の部：メンバーの過半数が高校生以上のグループ。
- ③よさこいの部：メンバーの年齢にかかわらず、よさこいを演目とするグループ。

### ◆出演日時

部門	出演日時	募集枠
①ジュニアの部	7月26日(土) (予備日 7月27日(日)) 正午～午後6時までの間で15分間程度	3
②一般の部	7月25日(金) (予備日 7月26日(土)) 午後5時～9時までの間で20分間程度	2
	7月26日(土) (予備日 7月27日(日)) 正午～午後9時までの間で20分間程度	4
③よさこいの部	7月25日(金) (予備日 7月26日(土)) 午後5時～8時までの間で15分間程度	2
	7月26日(土) (予備日 7月27日(日)) 正午～午後6時までの間で15分間程度	2

※出演時間および出演時間帯の指定はできません。  
※出演に当たり、希望する出演日の予備日も参加可能であることが条件となります。

◆応募方法 申込用紙に必要事項を記入の上、事務局までお申し込みください。

申し込みのてびき、申込用紙は区役所2階地域振興課で配布しています。また、厚別区役所ホームページからダウンロードできます。

◆応募条件 詳しくは「申し込みのてびき」をご覧ください。

◆応募締切 5月30日(金)必着。

◆選考方法 提出していただいた書類を基に選考委員会で選定します。

問い合わせ先 厚別区民まつり実行委員会事務局  
(厚別区役所地域振興課内) ☎(895)2400内線505  
FAX(895)5930 E at.chiiki@city.sapporo.jp

### 皆さんのアイデアを

まちづくり!!

地域の皆さんが気軽に参加できる「まちづくり事業」を企画提案し、実施するグループを募集します。審査の上、選定された事業は、提案団体に委託して実施していただきます。

▽応募方法 区役所または区内の各まちづくりセンターで配布している応募用紙に必要事項を記入の上、5月30日(金)までに送付または持参(必

着)。募集案内と応募用紙は厚別区ホームページからもダウンロードできます。

申込先詳細 地域振興課  
(895)2400内線219

### 子育て支援係から

#### 子育てボランティア講習会

乳幼児の子育てにかかわるボランティア活動を始める方のための講習会です。子育ての基本的な知識やボランティア活動の基礎などを学びます。  
▽日時 5月29日(木)、30日(金)の午後1時30分～3時30分。

## 「あつべつリアル街ネット」

～「厚別区市民活動団体情報交流会」開催!～

厚別区役所などで配布中の「あつべつ街ネット」第5号に掲載されているたくさんの市民活動団体が、実際に集まり、各団体のPRや活動事例を紹介します。どなたでも見学できますので、ぜひお越しください。

- ◇内容 第1部=市民活動団体発表会。第2部=情報交流会。
- ◇日時 5月17日(土)午後0時30分～3時(正午開場)。
- ◇会場 厚別区民センター2階区民ホール。
- ◇費用 無料(軽食を用意しています)。
- ◇参加方法 参加および見学希望者は、事前に地域振興課へ電話でご連絡ください。



問い合わせ先 地域振興課  
☎895-2400内線230

6月3日(火)～6日(金)のうち1回、子育てサロンに体験参加します。

▽会場 厚別保健センター講堂(子育てサロン体験は区内の児童会館)。

▽対象 子どもやボランティア活動に関心のある方。

▽定員 15人。

▽申込方法 5月13日(火)午前9時から電話で(先着順)。

▽子育て講座「子育てに絵本を」  
絵本を通して親子のかかわりを豊かにするために。

▽講師 詩人作家 坂本勤氏(さかもととむ)。

▽日時・会場 6月6日(金)午後2時～3時30分。厚別保健センター講堂。

▽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 5月16日(金)午前9時から電話で(先着順)。

▽子育て講座「おしゃべり広場」  
子育て中の皆さんで気軽にしゃべりましょう。

▽日時・会場 6月20日(金)、23日(月)の午後2時～3時30分。厚別保健センター講堂。

▽対象 0歳～就学前のお子さんの保護者。託児あり。

▽定員・費用 10人。無料。

▽申込方法 5月30日(金)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

### 日本ハムファイターズ

#### 厚別区民デーご招待

北海道日本ハムファイターズでは、7月1日(火)午後6時から札幌ドームで行われる埼玉西武ライオンズ戦の1塁側アップシートに、厚別区にお住まいの方をご招待します。皆さん、力を合わせてファイターズを応援しましょう。

▽対象 区内にお住まいの方、2人1組。

▽定員 千組2千人(多数時抽選)。

▽申込方法 往復はがきに観戦希望者(代表の方)の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、返信はがきに結果のお知らせ先を書いて郵送してください。1組につき1通のみ有効です。

▽申込期限 5月31日(土)必着。

申込先詳細 〒062-8655豊平区羊ヶ丘1番地 株式会社北海道日本ハムファイターズ厚別区民デー係 ☎(857)3939

※各施設の連絡先は「厚別4ページ」をご覧ください。

広告



## 厚別区民センター 第1期区民講座

☎894-1581 厚別中央1の5

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
実用細字	6/5、12、19、26、7/3、10、17、24	木	午後1時30分～3時30分	8回	20人	4,300円	無料
こころの歌	6/6、13、20、27、7/4、11、18	金	午前10時～11時30分	7回	25人	3,200円	無料
楽しく作るパンとお菓子	6/16、23、30、7/7	月	午前9時30分～正午	4回	16人	3,200円	2,000円

▷対象 象 15歳以上の方（中学・高校生を除く）。  
 ▷申込方法 5月19日(月)午前10時30分～午後6時30分に電話で（先着順）。定員に満たない講座は、翌日以降（土・日曜含む）も受け付けます。  
 ▷受講料納入 5月19日(月)～26日(月)の午前10時30分～午後6時30分に区民センター窓口で納入してください。納入した受講料は原則としてお返しできません。

## 厚別西地区センター 夏の講座

☎896-2000 厚別西4の4

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費	持ち物等
AED救命講習	5/28	水	午前9時～正午	1回	20人	無料		筆記用具 動きやすい服装
レカンフラワー体験会	6/4	水	①午前10時～正午 ②午後1時～3時	1回	各10人	500円	1,000円	筆記用具
乳製品を使った和風メニュー	6/6	金	午前10時～正午	1回	15人	700円		エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具
インターネット入門	6/9～20	月・水・金	午後6時30分～8時30分	6回	20人	3,400円	1,000円	筆記用具

▷対象 象 15歳以上の方（中学生を除く）。  
 ▷申込方法 5月13日(火)午前9時～午後5時に電話で（先着順）。定員に満たない講座は、翌日以降（日曜除く）も受け付けます。  
 ▷受講料納入 5月20日(火)午前9時～午後5時に地区センター窓口で納入してください。納入した受講料は原則としてお返しできません。

## 厚別南地区センター 第1期講座

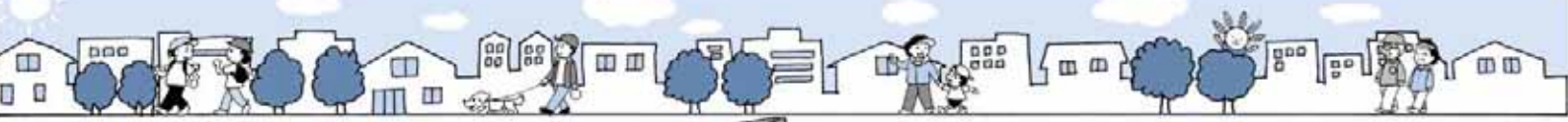
☎896-3000 厚別南7

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
①布ぞうり作り	5/27	火	午後1時30分～3時30分	1回	20人	700円	800円
②英語でPOPSを歌おう	5/29、6/5、12、19、26、7/3	木	午後1時30分～2時30分	6回	10人	1,000円	無料
③水彩画入門	6/13、20、27、7/4、11、18	金	午前10時～正午	6回	20人	1,500円	800円
④パソコンワード初級	6/10、11、12、17、18、19	火・水・木	午前10時～正午	6回	20人	3,400円	1,000円
⑤パソコンワード中級	6/25、26、27、7/2、3、4	水・木・金	午後1時30分～3時30分	6回	20人	3,400円	1,000円

▷対象 象 15歳以上の方（中学・高校生を除く）。  
 ▷申込方法 ①②③は5月14日(水)～16日(金)、④⑤は5月21日(水)午前9時～午後5時に電話で（いずれも先着順）。定員に満たない講座は、翌日以降（日曜除く）も受け付けます。  
 ▷受講料納入 ①②③は5月19日(月)、20日(火)、④⑤は5月23日(金)、24日(土)の午前9時～午後4時に地区センター窓口で納入してください。納入した受講料は原則としてお返しできません。

広告





### マップ劇場

厚別区、ある日の午後

いい天気ねえ。散歩に行きたいけど、ただ歩くのもつまらないし...

ピカットくん そんなときは、厚別区ウォーキングマップに載ってるコースがオススメだよ。

自然観察を楽しめるコースなどいろいろなコースがあるんだ。

私も今日から、ウォーキングに挑戦してみるわ。

つかれた少し休もう。

※5週目

# ウォーキングマップ

## 完成

厚別区ウォーキングマップ

おすすりコースは紹介

区民が作製に参加した

ウォーキングマップを配布しています。これから暖かくなつてきますので、マップ片手に厚別散策に出掛けませんか？

### 作製の舞台裏

マップは、厚別区健康・子ども課と区の健康づくりリーダー29人が協力して作製しました。完成までの舞台裏をご紹介します。

※研修を受けた地域の健康づくりを担うリーダー

#### コース選定

地区ごとのグループに分かれ地図上でコース案を作成。

#### 自ら歩く

考えたコースを実際に歩いて見どころや所要時間などを確認し、コースを確定。

#### マップづくり

コースをマップに落とし、みんなで議論し利用者が使いやすいように工夫。

ついに完成 区民のアイデアが詰まったウォーキングマップ

### 30秒 ポイントチェック!

#### 区内6地区 13コース

初心者向けのコース、起伏に富んだコースなど13コースを掲載。

コース例  
森林公園緑のエキスコース  
公園めぐりロングコース  
停車場通メモリアルコース  
厚別公園周遊コース  
などなど

### 消費カロリーが一目でわかる

コースごとの所要時間や消費カロリー、歩数などが一目で分かる。

### ウォーキング初心者にもやさしい

正しい歩き方や靴選び、ストレッチ体操など初心者向けの情報も満載。

あごを引き数メートル先を見る。  
おなかを引きしめ、背すじをのぼす。  
腕は軽く曲げ、リズムカルに振る。  
ひざを伸ばして大きく前方へ。  
歩幅は大きく、(身長-90~100cm)が目安。  
着地はかかとから。

### インタビュー

作製に参加した健康づくりリーダーにお話を聞いてみました。

**マップづくりに参加した感想**  
マップをつくるためにあらためて地域を歩いて、地域の魅力を再発見することができて良かったです。

**マップづくりで苦労した点**  
実際に考えたコースを歩いてみると、橋が無かったり道が無かったりということがあり、コース選びに苦労しました。

**最後に、一言**  
マップを持って身近なコースからウォーキングを楽しんでほしい。13コース制覇に挑戦してくれたらうれしいですね。

配布場所 厚別区役所3階 健康・子ども課  
問い合わせ先 厚別中央1条5丁目 ☎ 895-2400 (内線560)

厚別区ホームページ  
<http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

マップはホームページからも印刷できます





### 1 麻疹(はしか)って？

麻疹ウイルスの感染による伝染力の強い感染症です。札幌でも流行が拡大しており、注意が必要です。



厚別保健センターより

### 2 症状は？

初めは発疹が出ず風邪と間違いやすいので注意

主な症状は発熱、せき、鼻水、発疹。合併症を引き起こすことが3割程度あり、1,000人に1人の割合で死亡することがあります。



### 3 治療法や予防法は？

特別な治療法はなく、ワクチン接種による予防が効果的です。



麻疹風しん混合(MR)ワクチンを接種しましょう

下表の年齢の方は委託医療機関で無料で受けることができます。

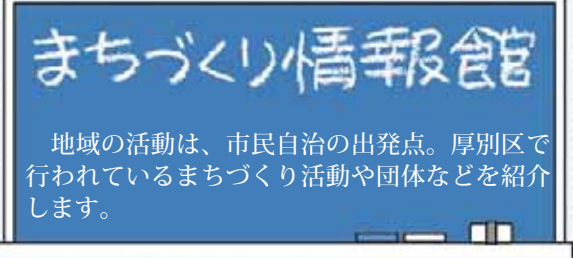
**1回目** 生後12カ月から24カ月未満 **2回目** 小学校就学前年度

平成20年度から5年間に限り、中学1年生と高校3年生も無料で受けることができます。詳しくは市コールセンター ☎222-4894、保健センター ☎895-1881へ。

2012年までの麻疹撲滅を目標

- 5月はポリオワクチン接種の月ですが、1歳以上のお子さんは麻疹風しん混合ワクチンを優先して受けましょう。
- 麻疹を解説したビデオを国立感染症研究所ホームページで見ることができます。

⇒ <http://idsc.nih.go.jp/disease/measles/Video/measlesVideo.html>



### 厚別東地区「地域の安全安心」～防災入門ガイドブック作製！～

「厚別東地区各種団体交流会・まちづくり会議」では、平成19年度の重点課題「地域の安全安心」の取り組みとして、防災体験学習会、防災マニュアルの策定、災害図上訓練(DIG)、外出用緊急時対応カードの作製などを行いました。

また、各家庭での身近な取り組みのために『あつべ



▲子どもからお年寄りまで読みやすいように、字が大きく、内容が簡潔にまとまっている。



▲くりの木公園のクリ坊、野幌森林公園のフクロウ博士と、厚別東地区にちなんだキャラクターが登場。

つひがし わが家の防災入門ガイド(地震編)』を作製し、全戸に配布しました。災害に対する普段からの心構え、非常持出品のチェックリスト、避難所の地図など、6人の編集委員が使いやすさを考えて作りました。また、厚別東地区で行われている防災活動の情報も紹介しています。

編集委員長で町連防犯防災部長の久保田幸次さんは「これで終わりではなく、ここからがスタート。少しでも防災に関心を持ってもらえれば」と話します。

地域の安全安心を守るために、形になったガイドブック。防災への取り組みは、今後も続いていきます。