

あべつ

厚別区民のページ 2008年10月号



厚別区シンボルマーク

9月1日現在 ()は前月比
厚別区の 人口 129,368人 (-3)
男 59,918人 (-15)
人口・世帯数 女 69,450人 (+12)
世帯数 54,348世帯 (+40)

厚別区総務企画課広聴係

編集
〒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

北星学園大学チアダンス部
STARRYS (スターリーズ)

新名 七子

Profile (プロフィール)

しんみょう・ななこ
北星学園大学3年生。部の副
代表。2年前から厚別区まち
づくり事業企画提案制度に参
加し、区民まつりなどの地域
イベントで活躍。チアダンス
を通じた健康づくりと地域交
流を目指す。21歳。

札幌わんぱく館での出張チアダンス交流会の様子



はじける笑顔、 楽しく健康づくり

「笑顔の踊りが、見る人みんなを元気にします」とチアダンスの魅力を語る新名さん。所属する北星学園大学チアダンス部 STARRYS の地域交流活動の中心となり、企画や調整を行っています。

大学から地域へ

部ではチアダンスの大会に向け練習に励むほか、2年前から厚別区まちづくり事業企画提案制度に参加して、健康づくりと地域交流を目指し、区内の施設などで交流会を行っています。「参加者の笑顔にじかに接し、やりがいがあります。チアダンスが地域に浸透していくのも、とてもうれしい」と笑顔で話してくれました。

交流会は、子どもが飽きないようにゲームで間をつないだり、お年寄りが座ったままでも楽しめるように手振りを中心にするなど、「無理なく、楽しく身体を動かしてもらいたい。参加者に合わせた振り付けを考えています」と話します。交流会は大好評で、また教えてほしいという依頼も多いそうです。

今まで活動してきた中で印象的だったのが、クリスマス間近の交流会参加者へ手書きのメッセージカードを贈ったところ、とても喜んでもらったこと。「ダンス以外の交流も大切なんだと、あらためて思いました」と新名さん。

発展した活動

交流会の様子を見ていた厚別区体育館職員から依頼され、五月から週一回、チアダンスの講座で講師としても活躍。大学の部活動から地域へと、その活動は広がりを見せています。

「地域の活動に積極的に参加して、地元の方と楽しく交流しながら、チアダンスを広めていきたい」と今後の抱負について語る新名さん。チアダンスと笑顔の交流で、これからも地域を元気にしていきます。



10月末まで開催する保育園や幼稚園・児童会館に訪問する出張チアダンス交流会の参加団体を募集しています。詳細はこちらへ E: c06090@hokusei.ac.jp



厚別

1 2008 10 広報さっぽろ

あつべつ、食への取り組み



▲厚別通小学校での食育の授業。トレーに載ったたくさんの野菜は、子どもが一日に必要な野菜の量290g。ちなみに大人は350g。

学校での食教育

『学校栄養職員』

近年、学校給食では、食事のマナーや食文化を学ぶためのメニューに合わせてスプーン・フォーク・箸^{はし}を使い分けたり、ランチルームという食事専用の教室で食について考えながら食べる時間を設けるなど、食教育が活発に行われるようになりました。

学校栄養職員は、栄養バランスを考えた給食メニューの作成、授業で食物や栄養について教えるなど学校での食教育を担っています。

厚別通小学校の食育の授業では、子どもたちが野菜に興味を持ち好き嫌いをなくすため、学年ごとで野菜についての授業があり、栄養素の働きや、栄養バランスを学んでいます。4年生の教室では、その日の給食に含まれる野菜の量や、一日に必要な野菜の量を量り、たくさんの野菜を

取ることの重要性を楽しみながら学んでいました。授業を行った三佐川^{みさがわ}芳子^{よしこ}さんは「学校で学んだことが、家庭でも食を考えるきっかけになれば」と話しました。



限定給食メニュー
食生活改善普及月間の一環として、10月8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)に、区役所地下の食堂で、学校で人気の給食メニューを限定25食販売いたします。栄養バランスの良いメニューです。この機会にお試しください。

コラム

あふなが使った食器は？
給食食器の歴史

平成11年から



磁器製5種類。フォーク、スプーンの導入。

昭和52年から



ステンレス製。箸^{はし}箸は昭和53年から登場。

昭和47年から



ポリプロピレン製。先割れスプーン登場。

昭和26年



アルマイト製カップから始まりました。

Atsubetsu



地域の食生活を

応援する

『厚別区食生活改善推進員』

食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりを地域に広めるボランティアです。子どもから高齢の方まで幅広い年代の方を対象に、栄養バランスの取れた食べ方や料理方法を紹介しています。9月には町内会の料理教室、シニアサロン



『揚げさんまのさっぱり味』

町内会の講習会で好評だった、旬の道産さんまを使ったレシピです。

つくりかた

- 一、さんまは三枚におろして四分し、軽く塩・こしょうをふりかけ下味をつけておく
- 二、さんまに片栗粉をまぶし、油でから揚げする
- 三、玉ネギ・ニンジン・ピーマンをそれぞれ千切りにして、少量の油でいため、大根おろしとあえる
- 四、酢としょうゆで味付けし、さんまの上にかける



揚げさんまのさっぱり味

男性のための

料理サークル

ヘルシーコミュニケーショングループ

『男の食彩』

男の食彩は、料理が初めての男性も気軽に参加できる料理サークルです。「作ること、食べること、集うこと」で健康な生活を目指して、月に一度、自主的に活動しています。孫と一緒につくるおやつや、簡単朝ご飯など、毎月テーマに沿った料理を学んでいます。



『彩り野菜のじゃこ炒め』

『手作り弁当』（9月のテーマ）で学んだ簡単に作れる野菜たっぷりレシピです。

つくりかた

- 一、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマンを小さめの乱切り、ショウガをみじん切りにする
- 二、サラダ油で、ショウガ、ちりめんじゃこをいため、香りだしたら、ピーマンを加える
- 三、砂糖、酒、しょうゆで味付け
- 四、最後に、白ゴマをふりかける



彩り野菜のじゃこ炒め

厚別保健センター

厚別保健センターでは、乳幼児の栄養相談をはじめ、健康的な食生活に関する相談や離乳食講習会、野菜料理講習会や男性料理教室、食生活改善推進員養成講座などを実施しています。また、保健センターロビーでは栄養に関するパンフレットを配布していますので、気軽にお立ち寄りください。



▲8月に行われた野菜を使用した調理実習の様子。

このページに関するお問い合わせは

厚別保健センター

☎895-1881

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

★10 あつべつゴミ拾い月間



「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

一日合同行政相談

行政相談委員と民生・児童委員、保護司が合同で相談をお受けします。

▷日時 10月21日(火)午後1時～4時

▷会場 区役所1階相談コーナー

〔詳細〕 総務企画課広聴係 ☎895-2400内線225

厚別区体育館からのお知らせ

ジュニア ヤング シニア
① J・Y・Sエアロビクスフェスティバル



▷日時 11月23日(祝)午前9時～午後5時

<踊り手募集>

▷申込方法 11月1日(土)までに厚別区体育館で配布している申込用紙に記入の上、応募

②スポーツアドベンチャー倶楽部

区内にあるスポーツ施設を会場に、親子でウインタースポーツに挑戦!

▷内容 歩くスキー、イグルーづくりなど

▷開講日 11月下旬から来年3月下旬までの間、全10回

▷会場 厚別区体育館、厚別温水プール(厚別中央2の6)、厚別公園競技場(上野幌3の1)

▷対象 小学1～3年生の子どもと保護者

▷定員 20組【多数時抽選】 ▷費用 10,000円

▷申込方法 10月11日(土)～22日(水)午前10時～午後8時に電話または直接

▷参加費 10月25日(土)～31日(金)午前9時～午後8時に納入してください。

〔申込先〕 厚別区体育館(厚別中央1の5) ☎892-0362

厚別図書館からのお知らせ

■たのしいお話し会

▷日時 10月11日(土)、18日(土)、25日(土)、
11月1日(土)、8日(土)午後2時から

▷費用 無料。直接会場へ

■秋の図書館フェスティバル「特別映画会」

▷日時 10月26日(日)午後2時から

▷費用 無料。直接会場へ

〔詳細〕 厚別図書館 ☎894-1590

たこ揚げ名人による親子たこ作り教室

▷日時 10月25日(土)午前10時～正午

▷会場 もみじ台東側緑地陸上競技場
(もみじ台北3)

▷対象・定員 親子100組【先着順】

▷費用 たこ1セットにつき1,000円

▷申込方法 10月11日(土)～18日(土)に電話または直接

〔申込先〕 もみじ台東側緑地管理事務所
(もみじ台北3) ☎897-7805

きてみて! 児童会館 ちょこっとエコっと光の広場

音楽ライブ
もあるよ!



廃油の回収
コーナーも
あります

区内の12の児童会館が合同でイベント開催! 木製遊具がある遊びのコーナーや環境クイズを行うステージ発表、チャレンジゲームなど盛りだくさん!

▷日時 10月13日(祝)午前10時～午後5時
(一部午後9時まで)

▷会場 サンピアザ光の広場(厚別中央1の5)

〔詳細〕 厚別西児童会館 ☎891-7237

もみじ台児童会館 ☎897-0775

広告

■ 厚別西地区センター文化祭

10月18日(土)

サークルポスター展・作品展示＝午前9時～午後4時、子ども映画劇場＝午前10時～11時、お茶会＝午前10時～11時、バザー＝午前11時～午後2時、午後の音楽会＝午後1時～2時、ダンスパーティー＝午後6時～8時

10月19日(日)

サークルポスター展・作品展示＝午前9時～午後3時、サークルステージ発表＝午前10時～午後3時、バザー＝午前11時～午後2時、お楽しみ抽選会＝午後3時～3時30分

【詳細】 厚別西地区センター（厚別西4の4） ☎896-2000

■ 厚別区民センター文化祭



10月25日(土)～27日(月)

サークル作品展示（前期）＝午前9時～午後5時

10月29日(水)～31日(金)

サークル作品展示（後期）＝午前9時～午後5時

11月3日(祝)

サークルステージ発表＝午前10時～午後3時

【詳細】 厚別区民センター（厚別中央1の5） ☎894-1581

■ チャリティーフリーマーケット

【申込先】 厚別西地区センター（厚別西4の4） ☎896-2000

▷日時 11月8日(土)午前10時～午後2時 ▷会場 厚別西地区センター

■ 出店者募集

▷募集区画数 27区画（1区画4㎡） ▷対象 15歳以上の方（中学・高校生、プロの方を除く）

▷出店料 1区画500円（出店料は全額寄付します）

▷申込方法 10月28日(火)午前9時に、厚別西地区センターへ直接【多数時抽選】。電話不可。

▷その他 大型家具・電化製品、火気を伴うもの、危険物などは搬入禁止とします。

■ 厚別西地区センターからのお知らせ

【申込先】 厚別西地区センター（厚別西4の4） ☎896-2000

行事名	開講日	時間	定員	受講料	教材費
①パソコンで年賀状	11/10(月)、11(火)、12(水)	午後 1 時30分～ 3 時30分	20人	1,800円	1,000円
②お母さんの漬物	11/13(木)	午前10時～正午	15人	600円(教材費込み)	
③子ども映画会	11/ 8 (土)	午前10時～11時30分	－	無料	
▷対 象 ①②15歳以上の方（中学生を除く）					
▷申込方法 ①②は10月30日(木)の午前 9 時～午後 5 時に電話で【先着順】。③は申し込み不要 定員に満たない場合は、翌日以降（日曜・祝日除く）も受け付けます。					
▷受講料納入 11月 6 日(木)の午前 9 時～午後 5 時に、厚別西地区センターで納入してください。 返金不可。					
▷持ち物 ①筆記用具。②エプロン、ふきん、持ち帰り用の容器					

さかもとこうき
厚別区出身の坂本功貴選手が
区役所を訪問!

～北京オリンピック体操男子団手で銀メダル～

坂本選手が厚別区役所を訪れて、北京オリンピックの報告を行いました。また、厚別区民ふれあい推進会から奨励金と感謝状が贈呈されました。



9月5日 区長室

ピカッ写真館

区内の出来事を写真で紹介!



とうべつ軽トラ・マーケット

ふれあい広場あつべつは、新鮮な野菜を求める12,000人もの人で、にぎわいました。



8月30日 ふれあい広場あつべつ

厚別区子どもまつり

～人と人のかかわり合いを大切に～

約200平方メートルの巨大迷路や出店などに、大勢の子どもたちが集まり、会場は大いににぎわいました。

厚別区防災訓練

雨天で急きょ会場が変更になったにもかかわらず、たくさんの地域の自分たちで守ろう! 人たちが参加しました。



9月7日 ふれあい広場あつべつ

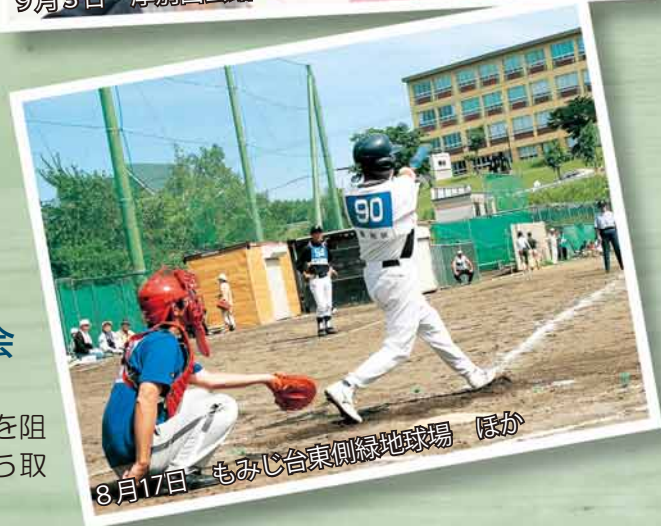


9月3日 厚別西会館 ほか

地区対抗ソフトボール大会

～地域のチームワークを発揮～

厚別南地区が厚別中央地区の2連覇を阻止して、12年ぶり3回目の優勝を勝ち取りました。



8月17日 もみじ台東側緑地球場 ほか



子育て

ワンポイント アドバイス

●今月のテーマ●
ペットとの生活



動物の病気には感染症や寄生虫など人間にうつる「動物由来感染症」も多数あり、抵抗力の弱い赤ちゃんには特に注意が必要です。今回は、かわいいペットと安全に暮らすためのアドバイスです。

アドバイス1
隔離

ペットと接触 させない

ケージやゲートなどでペットの行動範囲を決めて、赤ちゃんとの接触を避けましょう。ペットと赤ちゃんが同室で過ごす時は、保護者が目を離さないようにしましょう。

アドバイス2
予防

口移しや キスはやめる

ペットの口内は人間にとって有害な病原菌が生息しているので、餌の口移しなどはやめましょう。ペットと遊んだ後は、必ずうがい・手洗いをしましょう。

アドバイス3
清潔

トイレはいつも清潔に

動物の排泄物から病気が人間にうつることがあります。排泄物は速やかに処理して、手を洗いましょう。



アドバイス4
予防

適切な飼育管理

かかりつけの動物病院で定期健診やワクチンの接種を受けましょう。



まちづくり情報館

地域の活動は、市民自治の出発点。厚別区で行われているまちづくり活動や団体などを紹介します。

異文化交流を図ろう! We Can

「We Can (ウィーキャン)」は、食と健康づくりを通して外国からの移住者、帰国者と地域住民の交流を深めたいと昨年5月に結成されました。厚別区まちづくり事業企画提案制度の事業委託団体として、2年連続で積極的な活動を展開しています。

昨年は、皮から作る本格的な水餃子を教える料理教室や、中国舞踊をアレンジした中国美的健康舞踊の健康講座などを開催して互いに理解を深めました。また、日本語が不自由なため地域で孤立



▲昨年の健康講座～中国美的健康舞踊の様子



▲9月に行われた「フラワーアレンジメントを通じた異文化交流」

しがちな外国人住民に向け、介護保険の仕組みや生活習慣病予防についての講習を同時通訳で行いました。

代表の伊藤早苗^{いとう さなえ}さんは、「日本語ボランティアや国際交流フェスタなどで知り合った仲間が、自分たちの住んでいる地域でできることを、自分たちの手でやってみよう」と結成したので、会の名を『We Can』(私たちはできる!)としました」と話します。

今年は、花の力で心を癒やそうとフラワーアレンジメントによる健康講座を9月に行いました。さらに、12月には地域FM局(77.6MHz)で、防災に関する多言語放送を予定するなど、結成2年目を迎え、充実した企画が盛りだくさんです。

今後も異文化交流により地域を結ぶ架け橋として、We Canは「みんなが笑顔でいられること」を目指します。

