



## 上野幌小学校

### ～ひなまつりお茶会～

上野幌小学校では、ひなまつりにちなみ、例年お茶会が行われています。全児童がお茶の作法を学ぶこの行事は、お菓子の準備や後片付けなど保護者や地域の方の協力に支えられています。

今月から、学校の活動を紹介します！

今月から、誌面を大幅リニューアルしました！

### あつべつカレンダー (4/11～)

※お知らせに掲載している情報のみ掲載

詳細は、お知らせ(厚別4ページから)・HPをご覧ください。

マーク：子ども関連

日	月	火	水	木	金	土
11	12	13	14	15 厚別5ページ	16	17 お話会
← APECパネル展 (12～16日) →						
18	19	20	21	22 国保夜間納付相談	23	24 お話会
25	26	27	28	29 厚別5ページ	30	5/1 お話会
2	3	4	5	6	7	8 お話会
9	10 ポリオ 厚別4ページ	11 がん検診 厚別5ページ	12 花フェスタ 厚別4ページ			厚別4ページ

HP: [www.city.sapporo.jp/atsubetsu/joho/schedule/](http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/joho/schedule/)



### 特集

こんなときは…  
地域包括支援センターへ

3月1日現在 ( )は前月比  
厚別区の人口・世帯数  
人口 129,133人 (-9)  
男 59,582人 (-9)  
女 69,551人 (±0)  
世帯数 55,218世帯 (±0)

### 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

### 厚別区民のページ

「あつべつ暮らし」必読フリーペーパー!

# 4

2010

# こんなときは…

## 地域包括支援センターへ

地域包括支援センターを知っていますか？  
いつまでも元気に地域で暮らすために  
センターを利用してみませんか？



最近、こんな悩み事ありませんか？センターへご相談ください



厚別第2地域包括支援センター  
いしまたつよし  
石崎 剛さん

最近、足腰が弱くなってきたなあ



### 介護予防に関する相談

保健師・看護師などの専門職員が対応します。

家族が認知症みたいな心配だわ



### 家族の介護に関する相談

介護の困りごとや介護保険に対する総合相談ができます。

高い物を買わされたかも  
どうしよう…



### 高齢者の権利についての相談

消費者トラブルの防止や高齢者に対する虐待の早期発見や予防で、権利を擁護します。

地域の中で認知症の  
理解が必要だなあ



### 地域の研修会についての相談

認知症サポーター養成講座や、福祉寸劇団あつてつとの連携により研修会に協力します。

# Q 地域包括支援センターってなに？

## 高齢者のよろず相談窓口です

住み慣れた地域で高齢者が笑顔で暮らせるように、さまざまな相談を受け付けています。特に「介護状態にはならない」「これ以上悪化させない」を目標に介護予防に取り組んでいます。



地域のイベントでの保健師による血圧測定と相談の様子

# Q どんなことをしていますか？

## 専門の職員が、高齢者の介護予防の取り組みを行っています

保健師・看護師、社会福祉士や主任介護支援専門員が、①介護予防についての支援、②高齢者の相談や虐待防止・権利擁護、③ケアマネジャーの支援、④介護保険で要支援1・2と認定された方の訪問などを行っています。

厚別独自の介護予防の取り組みの一つに、『らくしやう楽笑体操』があります。楽しく笑いながら運動機能を高める体操です。



楽笑体操の様子



『厚別区第2地域包括支援センター』が4月1日に新しくできました！

## 厚別区内には2カ所あります

### 厚別区第1地域包括支援センター

担当地区：厚別西・厚別東・もみじ台  
厚別町山本750-6 ☎896-5077

### 厚別区第2地域包括支援センター

担当地区：厚別中央・青葉・厚別南  
大谷地東4丁目2-20第2西村ビル2階 ☎375-0610





[HP]: 厚別区役所ホームページに詳しい内容を掲載しているもの

# 厚別区からの

# お知らせ

4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
  - 厚別消防署 ☎892-2100
- (所在地 厚別中央1の5)

- 厚別区土木センター ☎897-3800  
(厚別町下野幌45-39)
- 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

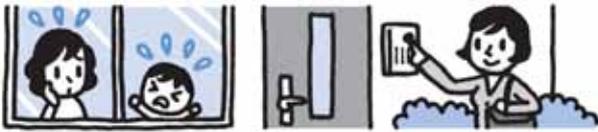
区役所から  
区役所にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

## あつべつ花フェスタ

- ▷内容 上野砂由紀氏(上野ファーム)、内倉真裕美氏(恵み野花づくり愛好会)による花のまちづくりに関する講演や対談など
  - ▷日時 5月12日(水)午後2時~4時
  - ▷場所 アークシティホテル5階(厚別中央2の5)
  - ▷定員 100人【先着順】▷費用 無料
  - ▷申込方法 4月12日(月)~28日(水)に電話で
- 申込先** 地域振興課☎895-2400内線230

## 出前子育て相談 [HP]

「ピンポ〜んこんにちは」



- 保育士が直接家庭を訪問し、育児の悩み相談や子育て支援サービスの紹介などを行います。
- ▷対象 就学前の子どもの保護者(事情により子育て支援サービスを利用できない方)
  - ▷費用 無料
  - ▷申込方法 子育て支援係へ電話で
- 申込先** 健康・子ども課子育て支援係☎895-2400内線507

## たのしいお話会

- ▷日時 4月17日(土)、24日(土)、5月1日(土)、8日(土)午後2時から
  - ▷会場 厚別図書館▷費用 無料。直接会場へ
- 詳細** 厚別図書館☎894-1590

## ポリオワクチン服用 [HP]

- ▷日時 5月10日(月)と17日(月)の午前9時~10時、26日(水)午後1時15分~2時30分、31日(月)午前9時~10時
  - ▷会場 厚別保健センター▷費用 無料
  - ▷その他 内容の詳細は本誌32ページ
- 詳細** 厚別保健センター☎895-1881
- 関連** 厚別7ページ(あつべつ暮らし便利帳)

## 花苗を配布します

- 植樹ますに植える花苗を街路樹1本につき10株配布します。
- ▷配布予定日 5月28日(金)、29日(土)、6月4日(金)、5日(土)
  - ▷対象 町内会などの各種団体
  - ▷申込方法 4月19日(月)から厚別区土木センターまたは各まちづくりセンターで配布する申込書に記載の上、5月10日(月)までに各センターへ直接
- 詳細** 厚別区土木センター☎897-3800

## 子ども会会員・ジュニアリーダー養成研修生の募集

- 子ども会の会員と年6回の研修を受けて子ども会の運営に携わるジュニアリーダー養成の研修生を募集しています。
- ▷対象 ①会員=幼児から育成者としての大人まで ②ジュニアリーダー養成研修生=小学5、6年生
  - ▷申込方法 ①②共に随時、電話で厚別区子ども会事務局へ(お住まいの地域の子ども会を紹介します)
- 申込先** 厚別区子ども会事務局☎891-8008
- 関連** 厚別7ページ(あつべつ研究室)

## スポーツアドベンチャー倶楽部2010春

- ▷内容 ①梅林ウオーキング、②スナッグゴルフ、③キンボール
  - ▷日時 ①5月8日(土)午前11時~午後2時、②5月22日(土)と③6月12日(土)の午後2時~4時。
- 【全3回】**
- ▷会場 ①平岡公園、②厚別公園競技場、③厚別区体育館
  - ▷対象 小学1~6年生の子どもと保護者
  - ▷定員 10組【先着順】▷費用 4,300円
  - ▷申込方法 4月13日(火)~25日(日)の午前10時~午後8時に電話で
- 申込先** 厚別区体育館(厚別中央2の5)☎892-0362

## 胃がん・大腸がん検診 [HP]

- ▷実施日 5月11日(火)午前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
- ▷申込方法 4月26日(月)までに電話で
- ▷その他 減免制度あり

【申込先】札幌市コールセンター☎222-4894

## 日本APEC貿易担当大臣会合パネル展

6月に札幌市で「日本APEC貿易担当大臣会合」が開催されます。それに先がけAPECの概要や取り組みなどについてパネルで紹介します。

- ▷日時 4月12日(月)～16日(金)午前9時～午後9時  
※12日は午後1時から、16日は午後3時で終了
- ▷場所 厚別区民センター1階ロビー

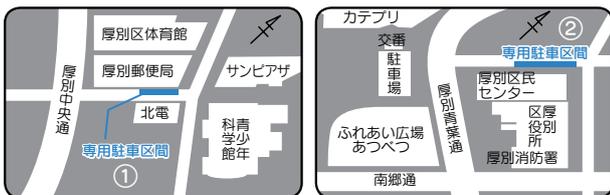
【詳細】実行委員会事務局☎204-5945

## 厚別警察署からのお知らせ

4月19日(月)から高齢運転者等専用駐車区間制度が導入されます。「高齢運転者等標章」を掲示した普通自動車は下記の専用駐車区間で駐車可能となります。

### ▷高齢運転者等専用駐車区間(厚別区内2カ所)

- ①厚別郵便局前(厚別中央2の5)【終日】
  - ②厚別区民センター前【午前8時～午後11時】
- ※共に4月1日～11月30日の期間のみ



- ▷その他 制度の詳細や標章の申請方法、厚別区以外の駐車区間などについては厚別警察署交通第一課にお問い合わせください。

【詳細】厚別警察署交通第一課☎896-0110内線414

## 国民健康保険から [HP]

平成21年度分の国民健康保険料の納期が過ぎました。まだ納めていない方は、至急納付してください。また、今月は滞納整理特別強化月間のため、納付催告を強化しています。事情により保険料の納付が困難な方は、ご相談ください。

### ■夜間納付相談(午後8時まで)

日中来庁できない方は、夜間納付相談もご利用ください。

- ▷実施日 4月22日(木)
- ▷場所 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☎895-2400内線395～397

## 犬の登録と狂犬病予防注射の接種

対象となる犬や手数料については、本誌26ページをご覧ください。

### ■厚別区の委託動物病院

名称	所在地	電話番号
自然動物病院	青葉町2	896-1122
吉田動物病院	厚別中央3の2	892-2000
青葉どうぶつ病院	厚別中央4の4	894-6010
いせき動物病院	厚別西2の1	893-8877
アツベツ動物病院	厚別西3の3	892-8002
森林公園 どうぶつ病院	厚別東5の8	899-1122
札幌総合動物病院 (センター)	厚別南3	893-7171
北央どうぶつ病院	大谷地西4	893-1010
厚別中央通 どうぶつ病院	上野幌1の2	890-1800
上野幌 ペットクリニック	上野幌3の4	896-3637

診療時間、休診日は動物病院によって異なりますので、各病院にお問い合わせください。

【詳細】動物管理センター☎736-6134

広告



## 児童会館の子育てサロンのご案内



- ▷ **内容** 親子と地域の方が自由に集える場です。おもちゃなどもあります。
- ▷ **対象** 就学前の子どもとその保護者、妊娠中の方、子育てに関心のある方
- ▷ **会場** 下記一覧 ▷ **費用** 無料。直接会場へ

児童会館名	開催曜日	開始日	時間	所在地	電話番号
しなの	毎週火曜	4月13日～	午前10時30分～正午	厚別中央4の5	891-2025
厚別南	毎週水曜	4月14日～	午前10時30分～正午	厚別南1	894-1710
上野幌	毎週木曜	4月15日～	午前10時30分～正午	上野幌1の2	895-9749
厚別西	毎週金曜	4月16日～	午前10時30分～正午	厚別西2の4	891-7237
もみじ台	毎週火曜	4月13日～	午前10時30分～正午	もみじ台西6	897-0775
もみじ台ふれあい	毎週木曜	4月15日～	午前10時30分～正午	もみじ台東7	897-4760
青葉	毎週金曜	4月16日～	午前10時30分～正午	青葉町7	895-9962
厚別東	毎週水曜	4月14日～	午前10時30分～正午	厚別東3の4	897-4425

ほかにも町内会などの地域が主催する子育てサロンが多数あります。

**【詳細】** 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2400内線507

## 厚別区民センターからのお知らせ

### 厚別区民センター区民講座

**【申込先】** 厚別区民センター（厚別中央1の5）☎894-1581

講座・行事名	開催日	時間	定員	費用
①懐かしのうたごえ講座	5/10(月)～6/28(月) 毎週月曜【全8回】	午後1時30分～3時30分	25人	受講料4,300円 教材費 無料
②はじめてのヨガ	5/11(火)～6/29(火) 毎週火曜【全8回】	午前10時～11時30分	15人	受講料3,800円 教材費 無料
③パソコン入門	5/13(木)～28(金) 毎週木・金曜【全6回】	午後1時30分～3時30分	20人	受講料3,800円 教材費1,700円
④道産小麦を使った おいしいパンづくり	5/14(金)～6/4(金) 毎週金曜【全4回】	午前10時～午後1時	16人	受講料3,800円 教材費2,000円

- ▷ **対象** 15歳以上の方（中学、高校生を除く）
- ▷ **申込方法** 4月21日(水)午前10時30分～午後6時30分に電話で（定員に満たない場合は翌日以降も受付）  
【応募多数時は22日(木)午前11時に公開抽選】
- ▷ **費用納入** 費用は4月22日(木)～28日(水)の午前11時～午後6時30分に納入

### 厚別区民センター・ちえりあ共催事業 **【申込先】** 札幌市生涯学習センター（〒063-0051 西区宮の沢1の1）☎671-2311

講座・行事名	開催日	時間	定員	費用
①アロマ&ハーブで天然生活	5/11(火)～6/15(火) 毎週火曜【全6回】	午後6時45分～8時45分	20人	受講料3,000円 教材費2,500円
②気軽にはじめる社交ダンス	5/14(金)～6/18(金) 毎週金曜【全6回】	午後6時45分～8時45分	20人	受講料3,000円 教材費 無料

- ▷ **会場** 厚別区民センター ▷ **対象** 15歳以上の方（中学、高校生を除く）
- ▷ **申込方法** 氏名、年齢、住所、電話番号、講座・行事名を記載し、4月15日(木)までに札幌市生涯学習センターへ送付、FAX（671-2334）または直接【必着、応募多数時は抽選】

## ポリオ

ポリオウイルスによる感染症で、手足にまひなどが現れる病気です。かつて小児に多発したことから、「小児まひ」とも呼ばれています。ポリオワクチン★1を服用することで予防できます。厚別保健センターでは、5月と10月の年2回、予防接種★2を行っています。

### ★1 ポリオワクチン

ポリオワクチンを飲むことにより、ウイルスが体内で増えて、抵抗力(免疫)が付きまします。2回飲むことで96～98%の人が免疫を獲得できます。



### ★2 「予防接種」の注意 詳細は本誌32ページ

ひどい下痢をしているときは、ワクチンの効果が弱まるので接種を延期しましょう。1歳以上でMRワクチンを接種していない場合、ポリオより優先して接種してください。



### 接種後の注意

ワクチンを飲んでから約1カ月間、ウイルスが便の中に排泄つされます。おむつ交換後は十分手洗いをしましょう。

### お知らせ



昭和50年～52年生まれの方は、ポリオの免疫をもっている方の割合が他の年齢に比べて低くなっています(厚生労働省調べ)。お子様がポリオワクチンを服用するときや、ポリオの発生国へ渡航予定の場合、追加接種ができます。1回1,340円です。

問い合わせ先  
厚別保健センター  
☎895-1881

今月から新コーナー  
「あつべっ研究室」  
が始まるよ

## あつべっ研究室

厚別区の団体やまちづくり活動を徹底調査

あつべっぶ教授と助手のアッキー、ベッキーがさまざまなテーマを調査し解説します!

今回の研究テーマ

### 厚別区子ども会

まずは子ども会に潜入取材じゃ

子ども会ってなあに?

異なった年齢の子どもたちが集まり集団活動を通して成長していく場です。

どんな人が参加しているの?

幼児からサポート役の大人まで、さまざまな世代の人が参加しています。

子ども会の魅力は?

みんなで力を合わせていろいろな活動をするのがとても楽しいです。友達もたくさんできますよ。

さあ、取材結果を研究レポートにまとめるのじゃ

### 研究レポート

指導: あつべっぶ教授  
執筆: アッキーとベッキー

### 「厚別区子ども会」まとめ

会員 3,560人  
(子ども2,830人 大人730人)

主な活動  
キャンプ・子ども祭り  
農業体験ツアーなど

費用 保険代などがかかる場合あり

申込方法 随時募集中!(厚別4ページ)

### 結論

子ども会は、家庭や学校では得られない、多くの貴重な体験をすることができる場。興味をもったら参加してみよう!

お知らせ リーダー研修生も募集中!(厚別4ページ)

厚別区子ども会(区民センター1階)  
☎891-8008



\*ラジオ番組「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」に子ども会がゲスト出演します。



### 信濃中学校吹奏楽部 OBバンド

30年ぶりに光の広場で息のあった演奏を披露。会場を埋めた大勢の聴衆を魅了しました。

主催 札幌副都心開発公社



3月14日 サンピアサ光の広場

### あつべつワールド大解剖

区誕生20周年を記念して作成した区の歴史資料集『あつべつワールド』を題材に、厚別の歴史を勉強。地元への愛着を一層深めました。



2月20日 厚別区民センター

今月から  
写真のページを  
リニューアル！

## あつべつ暮らしの風景

### 親子でリズムで おどっちゃオ

子育て中の親子約100人が参加。大人も子どもも音楽に合わせて楽しく踊り、笑顔で交流を深めました。



3月12日 厚別区民センター

### ジュニアリーダー 養成研修会修了式

リーダー養成の研修を修了した96人の子どもたちへ修了証書を授与。今後は先頭立って子ども会の活動を支えていきます。



主催 厚別区子ども会

3月7日 厚別区民センター

区内の出来事  
写真で紹介！

広告