

みずほ小学校 ～うたこえ広場～

全校児童が体育館に集まり、合唱を通して音楽の楽しさや素晴らしさを学んでいます。全体練習の後には、担当する学年の発表もあり、この日は6年生が「すてきな友達」を歌いました。月1回のペースで行われ、保護者や地域のみなさんも、自由に見学できます。



特集

厚別区でスポーツしませんか。

あつべつカレンダー (8/11～)

※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号から)・HPをご覧ください。

p○: 厚別○ページ

マーク: 子ども関連

日	月	火	水	木	金	土
			8/11 p7 ・集団検診 p4 ・まちづくり参加入門 教室申込(～8/20)	12 p5 ・国保夜間 納付相談	13	14
15	16 p4 ・両親学級 申込(～8/27)	17	18 p6 ・ワイン入門 講座申込	19	20	21 p5 ・お話し会 ・ふれあい p6 コンサート
22	23	24	25 p5 ・健康教育講演会 ・生きがい p4 健康づくり申込	26 p5 ・国保夜間 納付相談	27	28 p5 ・お話し会 ・山本公園 説明会 p5
29	30 ・集団検診 ・子育て支援 p7 申込(～9/10) p4	31	9/1 ・集団検診 p7	2	3	4 p5 ・お話し会 ・がん検診 申込締切 p5
5 ・子ども まつり p5	6	7 ・集団検診 p7 ・ガーデニング コンテスト p4 作品展(～9/13)	8	9	10	

7月1日現在 ()は前月比
厚別区の人口 129,257人 (-11)
人口・男 59,550人 (-3)
世帯数 女 69,707人 (-8)
世帯数 55,745世帯 (+67)

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!



厚別区は
スポーツ施設が充実

厚別区でスポー

厚別区 体育館

スポーツを始めようと思ったら
まずはココ！

厚別中央2条5丁目1-20

☎892-0362 FAX892-0363

<http://www.shsf.jp/atsubetsu-gym/>



競技室のほか、格技室、トレーニング室、ランニングコースなどを備えています。一般開放のほか、サークル単位での利用も可能です。また、各種スポーツ教室も実施しています（厚別7ページ）。

最近、体にいいことしていますか？
スポーツは心も体も元気にします。
家族や友達とスポーツしましょう。

千葉施設長



利用時間 午前9時～午後9時

利用料金 大人390円、高校生230円、
65歳以上130円、中学生以下無料

休館日 毎月第2月曜日（祝日の場合は第1月曜日）、
年末年始



一般用、子ども用のプールのほか、
水中ウオーキングなどが楽しめる
多目的プールがあります。

厚別温水 プール

幼児やシニア対象の
水泳、アクアビクスなどの
教室を実施しています。
たくさんのご来館をお待ち
しています。



佐藤
プール専門員

利用時間 午前10時～午後9時

利用料金 大人580円、高校生280円、
65歳以上140円、中学生以下無料

休館日 毎月第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、
年末年始、施設の整備期間
※8月は休まず営業



暑い日は超気持ち～
夏はプールに限る！

厚別中央2条6丁目3-1

☎896-1861 FAX896-1862

<http://www.shsf.jp/atsubetsu-p/>

交通案内

- ・体育館：地下鉄「新さっぽろ」駅
2番出口から徒歩5分
- ・温水プール：地下鉄「新さっぽろ」駅
9番出口から徒歩5分

地区	コース名	住所	定休日
南	東部緑地コース	厚別町上野幌947番地	木
南	大谷地交通局車両基地コース	大谷地東6丁目	月
西	山本緑地コース	厚別町山本1065番地	火
西	厚別西川河川敷コース	厚別西5条4丁目～厚別町小野幌	木
もみじ台	もみじ台緑地南1丁目コース	もみじ台南1丁目	火
もみじ台	もみじ台緑地みずならコース	もみじ台南6丁目	木
もみじ台	もみじ台緑地カッコウコース	もみじ台南6丁目	月
もみじ台	野津幌川緑地コース	もみじ台西5丁目	水
東	厚別清掃工場跡地コース	厚別東3条1丁目	水

- ・大谷地交通局車両基地・厚別清掃工場跡地コースは厚別区地域振興課☎895-2400
- ・その他コースは厚別区土木部維持管理課☎897-3800

パークゴルフ場情報

左表の施設はすべて無料で利用できます。
開放時間など詳細は左表下の連絡先
にお問い合わせください。



準備は
はじめる！

区内の各地区で多くの
同好会が活動を行って
います。同好会に参加
したい方は気軽にご相談
ください。

厚別区パークゴルフ協会 事務局 ☎892-2416

この季節、暑くて運動不足になりがちです。
スポーツで爽やかな汗を流しましょう。

ツしませんか。

厚別公園 競技場

本格的な施設に大満足！

北海道唯一の第1種公認陸上競技場を中心に
補助競技場、トレーニング室などの施設があります。



長谷川
インストラクター

館内のトレーニング
室では、最新機種の
マシンを取りそろえ、
私たちが親切丁寧に
指導します。



上野幌3条1丁目2-1

☎894-1144 FAX894-4299

<http://www.sapporo-park.or.jp/atsubetsu/>

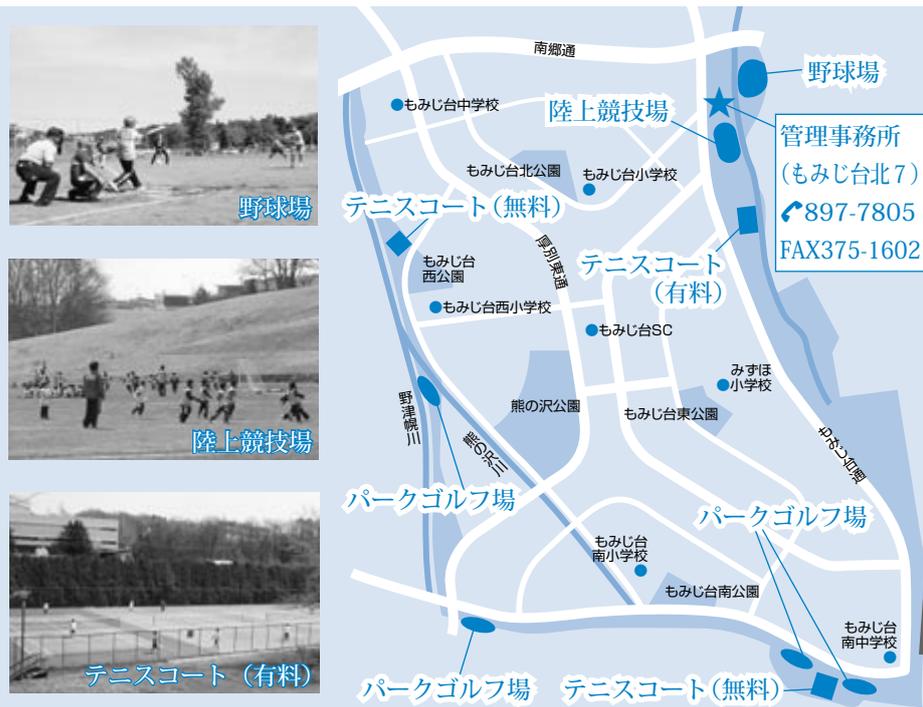
利用時間	主競技場：4月20日～8月31日は午前8時30分～午後7時 (9月～10月は利用時間が変わります) トレーニング室：平日は午前9時～午後10時、土日は午前9時～午後9時
利用料金	主競技場：一般390円、高校生190円、65歳以上120円、中学生以下無料 トレーニング室：一般500円、高校生・65歳以上300円、中学生以下使用不可
休館日	お問い合わせください

もみじ台 緑地

青空の下でスポーツしよう！

野球場をはじめ、テニスコート、パークゴルフ場、陸上競技場
などのスポーツ施設が数多くあります。

野球場、陸上競技場、テニスコート(一部)は有料で予約が
必要です。管理事務所へお申し込みください。



夏のスポーツアドバイス ～こまめに水分補給～

私たちの体の大部分は水分です。
暑い日に多量の汗をかいてその水分が
失われた場合、水分補給をしなければ、
バテたり倒れたりしてしまいます。
のどが渇いて水が飲みたいという欲求
は、体内の実際の水分不足よりかなり
遅れて現れると言われています。
のどが渇いたと思う前に、こまめに
休憩をとって水分を補給し、体温の上昇
や過労を防ぎましょう。

この他にも厚別区には、スポーツ施設のある公園が
たくさんあります。
詳しくは、厚別区土木部維持管理課(☎897-3800)へ
お問い合わせください。
また、市の公園検索システムでも検索可能です。
http://www2.wagamachi-guide.com/sapporo_koen/





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

8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

国民健康保険から

事情により保険料の納付が困難な方は、ご相談ください。

みんなの!新さっぽろフォトコンテスト **HP**

(株)札幌副都心開発公社、北星学園大学、区役所の共催によるフォトコンテストを開催します。

▷**内容** 厚別区内の自然・町並み・暮らしなどの写真を募集

▷**募集期間** 10月1日(金)~23日(土)消印有効

▷**応募方法** 作品をプリントし、区役所などで配布する応募用紙を添付して送付(一人5作品まで)。

詳細は今後配布するチラシやホームページ参照

▷**その他** 部門ごとに表彰・賞品贈呈、作品展を開催

詳細 (株)札幌副都心開発公社 ☎890-2434

まちづくり参加・入門教室 写真で伝えよう!あつべつの魅力 **HP**

上記コンテストの審査委員長で写真家の佐藤雅英氏を講師に撮影のコツや工夫を学び、情報の発信活動やまちづくりを考える連続講座

▷**日時** ①8月21日(土)午前10時~午後4時

②9月4日(土)午前10時~正午

▷**内容** ①講義、撮影会など。②グループ研究など

▷**会場** 厚別区役所 ▷**定員** 30人【先着順】

▷**費用** 無料 ▷**持ち物** デジタルカメラ

▷**申込方法** 8月11日(水)~20日(金)に電話で

▷**その他** 受講者に記念品をプレゼント

申込先 地域振興課 ☎895-2400内線230



「あつべつ健康・福祉フェスタ」関連事業 生きがい健康づくり講演会

▷**テーマ** しがみつからない生き方「ふつうの幸せ」を手に入れる10のルール

▷**講師** 香山リカ(精神科医)

▷**日時** 9月12日(日)午後1時30分~2時30分

▷**会場** サンピアザ劇場(厚別中央2の5)

▷**定員** 255人【先着順】 ▷**費用** 無料

▷**申込方法** 8月25日(水)から電話で

▷**その他** 当日書籍購入の先着30人にサイン会

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894



「みんなのガーデニングコンテスト」作品展

入賞作品をはじめ、すべての応募写真を展示

▷**日時** 9月7日(火)~13日(月)

▷**場所** 厚別区民センター

詳細 地域振興課 ☎895-2400内線230



子育て支援セミナー「前向き子育てプログラム ~イヤイヤ期ののりきる4つの方法~」

だだこねや反抗期など、子育て中にぶつかる壁の乗り越え方をオーストラリアで開発された子育てプログラムで体験してみませんか。



▷**日時** ①9月22日(水)、②9月29日(水)、③10月26日(火)の午前10時~正午

▷**会場** 厚別区役所 ▷**費用** 無料

▷**内容** ①前向き子育てプログラムについての講演
②③いやいや期の具体的な対応をグループ交流で体験

▷**対象** 就学前の子どもの保護者

(①は子育て支援者も対象。①のみの参加も可)

▷**講師** 澤田いずみ

(札幌医科大学保健医療学部看護学科准教授)

▷**定員** ①60人。託児30人【先着順】

②③15人。託児あり【先着順】

▷**申込方法** 8月30日(月)~9月10日(金)に電話で

申込先 厚別保健センター ☎895-1881

両親学級

初めての赤ちゃんを迎える準備のための教室

▷**内容** 育児実習、妊婦疑似体験など

▷**日時** 9月3日(金)午後6時30分~8時30分

▷**会場** 厚別保健センター

▷**対象** 第1子の出産予定が今年11月~来年2月の夫婦

▷**定員** 40組【先着順】 ▷**費用** 無料

▷**申込方法** 8月16日(月)~27日(金)に電話で

申込先 厚別保健センター ☎895-1881



厚別区子どもまつり



巨大迷路、わたあめやヨーヨー祭りなどの出店コーナー、消防はしご車の試乗会など子どものためのおまつり。楽しく外国の文化に触れる国際交流イベントのコーナーもあります。

- ▷日時 9月5日(日)午前10時～午後3時
- ▷会場 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)
- ▷詳細 子ども会厚別区事務局 ☎891-8008

たのしいお話会

- ▷日時 8月21日(土)・28日(土)・9月4日(土)の午後2時～
- ▷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

がけ地防災パネル展

9月1日の「防災の日」を前に、防災意識を高めるための「がけ地防災パネル展」を開催します。

- ▷日時 8月16日(月)～18日(水)
- ▷場所 厚別区民センター
- ▷詳細 都市局宅地課 ☎211-2512

(仮称)厚別山本公園 市民説明会

埋立処分場「山本処理場」(厚別町山本)跡地に整備予定の総合公園について計画を説明します。

- ▷日時 8月28日(土)午前10時～11時30分
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷費用 無料。直接会場へ
- ▷詳細 環境局みどりの推進課 ☎211-2522

市民健康教育講演会

- ▷テーマ お口の健康について
- ▷講師 伊藤大亮(札幌歯科口腔外科クリニック歯科医師)
- ▷日時 8月25日(水)午後2時～3時30分
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷費用 無料。直接会場へ
- ▷詳細 厚別保健センター ☎895-1881



胃がん・大腸がん検診 HP

- ▷実施日 9月14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 9月4日(土)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

～生活に役立つ行政情報～

あっべっ暮らし便利帳

お知らせ：10月からの家庭ごみ収集日カレンダーは、9月中旬ごろまでに各世帯へ配布される予定です。

ごみの分別について

平成21年7月に新しいごみのルールがスタートしてから1年。新たに変わった「雑がみ」★1と「枝・葉・草」★2の分別について、再度確認してみましょう。

Q1.「雑がみ」として出せるものを選んでね!



Q2.「枝・葉・草」として出せるものはどれかな?



★1 雑がみ(2週に1回)

紙箱・包装紙・カレンダー・はがきなどの紙類。
主要古紙(新聞・雑誌・段ボール・紙パック)は、集団資源回収や古紙回収協力店などに出して下さい。

★2 枝・葉・草(4週に1回 ※収集期間は5月～11月)

刈った芝・草花・落ち葉・庭木の剪定枝など。
枝は、長さ50cm以下のものを1mくらいのひもで縛る。
葉・草は、透明または半透明の袋に入れる。
収集期間外は、「燃やせるごみ」または「大型ごみ」へ。

紙袋や段ボールを袋代わりにせず、中身の見える袋に入れてね!

ご注意

- ③と⑤です。①②④「燃やせるごみ」
※ティッシュペーパーやキッチンペーパーは、汚れの程度に関わらず、「燃やせるごみ」へ。
※水ですすいでも汚れが落ちない食品容器などの汚れた紙は、「燃やせるごみ」へ。
 - ②と④です。①「燃やせるごみ」③「燃やせないごみ」
※竹やむしろなどの冬囲い用品は、大きさにより「燃やせるごみ」または「大型ごみ」へ。
- 問い合わせ先 白石清掃事務所 ☎876-1753



厚別区交通事故件数

死傷事故発生件数232件

(21件)、死者数1人

(1)、負傷者数304人

(14) ※平成22年1月1日～7月10日現在 () 内は前年比

厚別区民センターからのお知らせ

■ふれあいコンサート

- ▷日時 8月21日(土)午後2時～(開場午後1時30分)
- ▷出演 HBC少年少女合唱団
- ▷定員 200人 ▷費用 無料
- ▷申込方法 直接会場へ
(満員の際は入場をお断りすることがありますので、ご了承ください)



■気軽に楽しむワイン入門講座

- ▷日時 9月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)の午前10時～正午【全4回】
- ▷対象 20歳以上の方
- ▷定員 15人
- ▷受講料 2,600円(別途教材費2,000円)
- ▷申込方法 8月18日(水)午前10時30分～午後6時30分に電話で【多数時抽選】
- ▷受講料納入 8月19日(木)～25日(水)午前11時～午後6時30分に納入



会場・申込先 厚別区民センター ☎894-1581

厚別西地区センターからのお知らせ

■おはなし会

- ▷日時 8月26日(木)午前10時30分～11時30分
- ▷対象 就学前の子どもとその保護者
- ▷定員 なし ▷費用 無料。直接会場へ

■フリーマーケット

新鮮野菜、切り花、わたあめ、障がい者団体によるクッキーなどの販売もあります。

- ▷開催日 8月21日(土)午前10時～午後2時



【出店者を募集】

- ▷募集区画 30区画
(1区画は2m×2m)【先着順。1グループ1区画】
- ▷対象 15歳以上(中学生・高校生・プロは除く)
- ▷出店物 1区画内に収まるもの
(大型家具、危険物などは搬入禁止)
- ▷出店料 1区画500円
- ▷申込方法 8月7日(土)午前9時からセンターへ直接(電話不可)

会場・申込先 厚別西地区センター(厚別西4の4) ☎896-2000

厚別南地区センターからのお知らせ

会場・申込先 厚別南地区センター(厚別南7) ☎896-3000

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料	教材費
① 8がつのおはなし会	8/21(土)	午前11時～11時45分	なし	無料	無料
② はじめてのキッズダンス	9/1(水)・8(水)・15(水) 【全3回】	午後3時40分～4時30分	15人	1,500円	無料
③ チャレンジ!一人で着る着物 ～小紋・一重太鼓～	9/3(金)～10/8(金) 毎週金曜日【全6回】	午後1時30分～3時30分	12人	3,400円	無料
④ 茶道入門	9/6(月)・13(月)・27(月)・ 10/4(月)・18(月)・25(月) 【全6回】	午後1時30分～3時30分	15人	3,400円	1回 600円
⑤ アイロンプリントでデコTを作ろう	9/8(水)	午前10時～正午	20人	700円	1,000円
⑥ コーラス体験講習	9/10(金)	午前10時～正午	20人	無料	無料

▷対象 ①幼児。②小学生。③～⑥15歳以上(中学生・高校生は除く)
▷申込方法 ①直接会場へ。②～⑥8月17日(火)～21日(土)の午前9時～午後5時に電話で【先着順】
▷受講料納入 ②～⑤8月23日(月)・24日(火)の午前9時～午後4時(④の教材費は当日)

広告

住民集団健康診査 予約不要。直接会場へお越しください。 [【詳細】](#) 厚別保健センター ☎895-1881

種類	対象者	主な内容	自己負担額
①健康診査 ※市・道民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方は無料です。生活保護受給世帯の方は証明書をお持ちください。	(特定健康診査) 40歳～74歳で国民健康保険加入の方 ※他の健康保険に加入の方は保険者へお問い合わせください。	診察、計測、血圧、血液・尿検査 ※一定の条件に該当する方のみ、心電図、眼底検査、貧血検査を実施	600円
	後期高齢者医療制度加入の方	診察、計測、血圧、血液・尿検査	400円
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>（かくだん 喀痰検査は400円）</small>
③緊急肝炎ウイルス検査	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、年齢等が確認できるもの（健康保険証等）

▶日時・会場 ※9月11日以降の予定は来月号以降でお知らせします（今年度は11月まで実施予定）。

月日	受付時間	実施会場	所在地	月日	受付時間	実施会場	所在地
8/11(水)	午前9時30分～正午	厚別区民センター	厚別中央1の5	9/1(水)	午前9時～11時	パークシティ大谷地管理センター	大谷地東7
	午後1時30分～3時				厚別西会館	厚別西2の3	
8/30(月)	午前9時～正午	森林公園パークハウス西参番街C棟 コミュニティホール	厚別北2の4	9/7(火)	午前9時30分～11時	もみじ台東第1集会所	もみじ台東1
	午後1時30分～2時30分				森林公園会館	厚別北4の4	

厚別区体育館からのお知らせ [【会場・申込先】](#) 厚別区体育館（厚別中央2の5） ☎892-0362

講座名	回数	定員	受講料	講座名	回数	定員	受講料
エアロビクス	10	30	5,100円	少年少女テニス※1	7	10	5,200円
ストレッチ&健康美容体操	10	30	5,100円	親子あそび体操※2	10	10組	6,100円
ヨガ【複数コース有】	7～	30	3,600円～	少年少女バドミントン※3	40	45	26,200円
ピラティス	10	30	5,100円	ジュニアフットサル※4	20	15	11,200円
テニス【レベル別コース有】	7～	10～	6,200円～	ミニバスケットボール【学年別コース】※5	20	30	11,200円～
バドミントン	10	30	7,000円	スイム&ジム※6	40	10	21,300円
卓球【レベル別コース有】	10	15	7,000円	げんきキッズ※7	20	20	12,800円
いきいき体づくり体操	15	20	9,100円	ジュニアヒップホップ※8	20	20	12,100円
太極拳	15	30	7,700円	チアダンス※9	20	40	12,100円
バスケットボール	20	15	14,000円	キッズエアロビクス※10	15	20	9,100円

▶開講日時 各講座の開講日などはお問い合わせください。上記以外の講座もあります。

▶対象 ※1小学4～6年生。※22～3歳の子どもとその保護者。※3小学生～中学1年生。
※4小学1～4年生。※5小学生。※6小学1～3年生。※7小学1～2年生。※8小学生・中学生。
※9年長（幼稚園児以外も可）～小学6年生。※10年長（幼稚園児以外も可）～小学4年生

▶申込方法 8月20日(金)～26日(木)の午前9時～午後9時に直接または電話で【多数時抽選】

▶受講料納入 8月29日(日)～9月10日(金)の午前9時～午後8時に納入

▶その他 受講料のほかに施設利用料が必要。受講料の減額など詳しくは、お問い合わせください。

広告

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。



あつべつ暮らしの風景

厚別区版が変わりました！

厚別区版は裏表紙をめくったページからご覧ください。

区内の出来事、写真で紹介！

初めてのまき割り体験！ ～3世代ふれあいキャンプ～

幼稚園児から中学生までの子どもとその親・祖父母が参加。ゲームや炊事体験などを通して、共同作業の大切さを楽しく学びました。



主催 厚別区子ども会連絡協議会

7月3日 市営小野幌青少年キャンプ場

高齢者教室 瑞穂大学入学式



今年も40人が入学（平均年齢70歳）。10月の卒業までに、厚別区のまちづくりや健康づくりなどについて学びます。

7月7日 厚別区民センター

(株)ドーコンへ 市長から感謝状贈呈

厚別区に本社を構える(株)ドーコンから、札幌市の「さぼーとほっと基金」に100万円の寄付がありました。このうち、50万円が厚別区のまちづくりに使われる予定です。



7月7日 札幌市役所
右：(株)ドーコン 平野道夫代表取締役社長

近隣市特集！



あつべつ研究室

厚別区のまちの話題を徹底調査

研究テーマ

エルフィンロード
120%楽しみマップ

陽だまりロードとエルフィンロード

どちらも「札幌恵庭自転車道線」の一部。厚別区の区間は『陽だまりロード』、北広島市の区間は『エルフィンロード』という愛称がついています。

北広島市のイメージマスコット『エルフィン』が名前の由来じゃ



エルフィン



イベント情報

- 5月上旬…お花見サイクリング
- 5月下旬…花木ウォーク
- 7月上旬…ハーフマラソン
- 9月下旬…ゆっくりサイクリング
- 9月下旬…30キロ歩ける会
- 1月下旬…歩くスキーの集い

イベントたくさん！



北広島市役所建設部庶務課
☎372-3311（内線743）

学習の森



豊かな森を一望できる展望デッキと休憩広場でひと休み。

水辺の広場



小川が流れる安らぎの森。森林浴が楽しめる散策路あり。

北広島駅周辺



エルフィンロードの起点。図書館・芸術文化ホール（花ホール）が隣接。