

厚別中学校

～災害図上訓練～



もし学校のある地域で災害が起こったら・・・

防災に関する知識や災害時の対応を、町内会の方と一緒に学びました。もしものときには、生徒も地域の一員として支援活動に参加できるように、日頃から防災意識を高めています。

広報あつべつ

11
2011

あつべつカレンダー 11/11～12/10

P● 厚別○ページ

マーク：子ども関連

※本誌に掲載している情報から抜粋

詳細はお知らせ（厚別4ページから）・HPをご覧ください。

月	火	水	木	金	土	日
				11/11 P4 あつべつ区民音楽祭 整理券配布 P6 堆肥作り講座 申込開始	12 P5 お話会	13
14 P4 両親学級 申込開始	15 P6 しおり作り体験 申込開始	16	17	18 P5 整理収納講座 申込開始 P5 がん検診締切 (11/28実施分) P5 厚別歴史写真パネル展	19 P5 お話会 P6 子ども 映画会 P5 がん検診締切 (11/29実施分)	20 P4 ガーデニング講座 申込締切 P5 がん検診締切 (11/30実施分)
21	22 P4 子育て講座 申込開始	23 P5 区民センター 特別事業講演会	24 P4 ふらっとホーム P5 国保夜間 納付相談	25	26 P5 お話会	27
28	29 P4 花のチャリティーバザー	30	12/1	2 P5 講演会「咳について」	3 P5 お話会 P5 がん検診締切 (12/13実施分)	4
5	6 P6 集団健診	7	8 P5 国保夜間納付相談	9	10 P5 おたのしみ会	

特集



困った時はお互いさま！
地域のチカラで助け合い

厚別区の
人口・
世帯数

10月1日現在（ ）は前月比
人口 128,731人（-5）
世帯数 54,836世帯（+40）

編集

厚別区総務企画課広聴係
〒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！

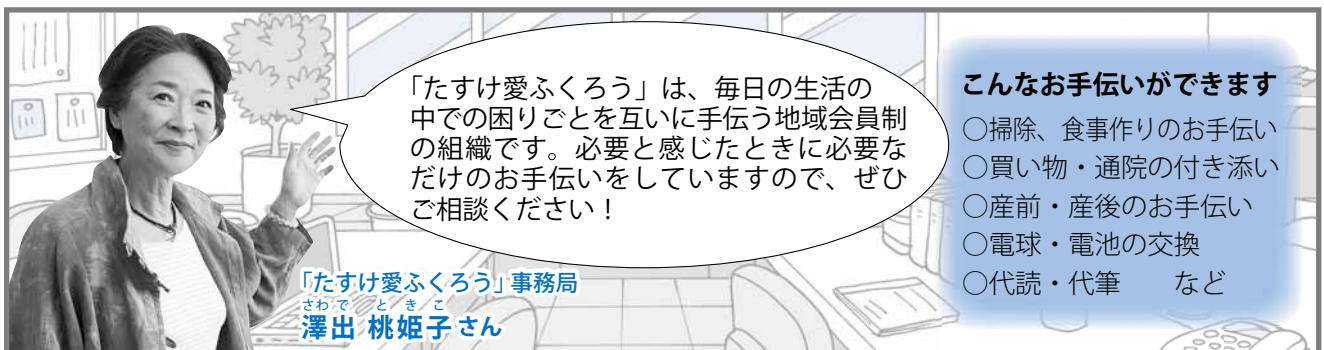
困った時はお互いさま！

地域のチカラで 助け合い

もし、あなたが思いがけない怪我をしったり病気になったとき、身近に頼れる人はいますか？ 食事の支度や買い物・掃除など、いざという時にお願いできる誰かが近くにいと心強いものです。

現在、厚別区内には、このような日常生活での困りごとを地域住民同士で助け合うことができる仕組みが作られています。

紹介する取り組みを例に、「地域での助け合い」について改めて考えてみませんか。

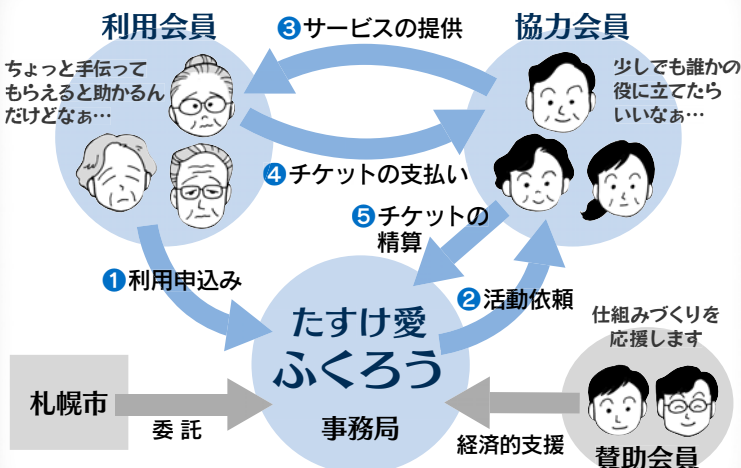


こんなお手伝いができます

- 掃除、食事作りのお手伝い
- 買い物・通院の付き添い
- 産前・産後のお手伝い
- 電球・電池の交換
- 代読・代筆 など



「たすけ愛ふくろう」の仕組み



「たすけ愛ふくろう」は有償ボランティアによる助け合いの仕組みです。

介護保険などの公的サービスでは対象とならないこともお手伝いが可能です。

現在は厚別区と清田区のみですが、今後は市内全域に広げることを目標にしています。

札幌市は、皆さんが安心して暮らすことができるよう、こうした地域での助け合い・支え合いの仕組みをNPOと一緒に考え、日常生活の中で皆さんが抱えている問題の解決に取り組んでいます。

たすけ愛チケット▶



利用者の声

無理し過ぎずに済み 助かっています

先日初めて利用し、電球の取り換えをしていただきました。

これまでは、がんばれば自分でできるかも・・・と無理してやってきましたが、足が悪く、後で体がつらくなることがあったので、お願いできてとても助かります。窓拭きなど、自分ひとりでは諦めていたことも手伝っていただけるので、より快適な生活を過ごせる気がしますね。また、来てくれるボランティアさんとお話するのもいい刺激になります。

人をお願いをするに抵抗がある方もいると思いますが、実際に利用してみるとイメージが変わると思いますよ。



利用会員のFさん

協力者の声

私も助けてもらう ときが必ず来る

2009年から協力会員として活動をしています。今はお手伝いする側ですが、自分も助けを必要とするときが来ると思うので「逆の立場だったらどうだろう」と意識しながら活動をしています。

完璧ではないかもしれませんが、自分ができることを自分のできる範囲でするだけでも喜んでいただけるのでうれしいです。

私自身もいろいろな出会いがあり、視野を広めるいい機会になっているので、お互いに「ありがとう」という気持ちを持てるのがすてきですね。

活動についての悩みを事務局スタッフに相談できるのも心強いです。



協力会員の
まえの のりこ
前野 紀子さん



利用の仕方は？

入会後に事務局が利用会員・協力会員の希望を聞き取りながら活動の調整を行います。

入会手続きについてはお問い合わせください。

<利用料金など>

○入会金

利用会員・協力会員とも 2,000 円／1 家族
(初回のみ)

○たすけ愛チケット

- ・利用会員はチケットの事前購入が必要
60 分 700 円 (販売は 10 枚つづり 7,000 円)
※別途交通チケット 400 円 (1 回あたり) が必要
- ・協力会員は受け取ったチケットを事務局で精算
60 分 500 円 + 交通チケット 400 円
※謝礼は寄付もできます

申し込み・問い合わせ

日常生活支援 たすけ愛ふくろう
(NPO 法人 ホームヘルパーノア内)

☎892-2960

<http://www.fukuro.or.jp>



事業を担当する
市民活動促進担当課 石田係長

「たすけ愛ふくろう」の取り組みをモデルとして、地域の助け合いが広がることを期待しています！

住民同士の助け合い こんな活動もあります

■ほっ・とプラザ

「ほっ・とプラザ」では、高齢者や障がいをお持ちで日常生活のお手伝いを必要としている方（利用者）と、支援活動を行いたい方（協力員）の調整を行い、市内全域で在宅サービスを提供しています。

<支援活動の例>

調理、掃除、ごみ出し、除雪 など

協力員（有償ボランティア）を募集しています。
詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ

札幌市在宅福祉サービス協会 ほっ・とプラザ

☎272-4440

<http://www.sapporo-zf.or.jp/archive/plaza/>



11月16日(水)の「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」で紹介します。





厚別区からの

お知らせ

11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
(所在地 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
東部市税事務所	☎802-3912
(所在地 大谷地東2)	

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。

ガーデニング入門講座

「クリスマスリースを作って飾ろう！」

冬場でもできるプチ・ガーデニングとして、クリスマスリースを作ります。玄関などに飾って冬のまちを彩りましょう。

▷日時 12月8日(木)①午前10時～正午②午後2時～4時
※どちらか1回

▷会場 厚別区役所

▷定員 各回20人【多数時抽選】▷費用 無料

▷持ち物 エプロン、新聞紙、作品持ち帰り用の袋

▷申込方法 11月20日(日)までに電話かFAX (221-4894)

またはEメール (info4894@city.sapporo.jp) で

▷申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

あつべつふれあいプログラム

～あつべつ区民音楽祭～

札幌交響楽団・PMF・さっぽろアートステージなど、札幌の音楽シーンに関わりの深い竹津宜男氏を総合プロデューサーに迎え、厚別区在住のバイオリニストなど今注目の音楽家による演奏会を開催します。

▷日時 11月19日(土) 午後1時30分(開場午後1時)

▷会場 厚別区民センター

▷定員 300席【先着順】▷費用 無料

▷申込方法 11月11日(金)午前10時30分から、厚別区民センター窓口で整理券配布 (1人2枚まで)

▷詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎895-2400内線503

両親学級

育児実習・妊婦疑似体験など初めての赤ちゃんを迎えるための教室。

▷日時 12月2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子の出産予定が平成24年2月～5月の夫妻

▷定員 40組【先着順】▷費用 無料

▷申込方法 11月14日(月)～25日(金)に電話で

▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881



花のチャリティーバザー



厚別区女性サークル連絡会が、シクラメンなど鉢植えのチャリティーバザーを行います。収益金は福祉事業に役立てられます。

▷日時 11月29日(火)～12月1日(木)午前9時30分～午後4時

▷会場 厚別区民センター

▷詳細 地域振興課地域活動担当係 ☎895-2400内線504

子育て講座「心を満たす楽しい食事」

～3つのヒント～

子どもが楽しく食べるためのコツを紹介します。

▷日時 12月9日(金)午前10時～11時30分

▷会場 厚別区役所

▷対象 就学前の子どもの保護者。託児あり

▷定員 20人【先着順】▷費用 無料

▷申込方法 11月22日(火)から電話で

▷申込先 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2400内線507

ふらっとホーム2011in厚別

～市民と市長の2時間談議～

市民アンケートで申し込みのあった対話者と市長が、まちづくりについて語り合います。

▷テーマ 「地域のまちづくり」と「札幌のまちづくり」

▷日時 11月24日(木)午後6時～8時

▷会場 青葉まちづくりセンター (青葉会館)

▷費用 無料。直接会場へ

▷その他 どなたでも傍聴できますが、発言は対話者のみ。手話通訳あり。駐車場はご利用できませんので、公共交通機関でお越しください。

▷詳細 総務企画課広聴係 ☎895-2400内線225



厚別歴史写真パネル展

厚別区の昔の街並みなどを解説付きで展示します。
当時の白黒写真を彩色加工した展示もあります。

- ▷日時 11月18日（金）～20日（日）午前10時～午後8時
▷会場 サンピアザ「光の広場」（厚別中央2の5）

【詳細】あつべつ区民協議会（地域振興課内）

☎895-2400内線230

厚別区民センター特別事業

親子クッキング「楽しい！プチクリスマス」 ～身近な材料で簡単料理～

- ▷日時 12月10日（土）午前10時～午後1時
▷会場 厚別区民センター
▷対象 小学3～6年生のお子さんとその保護者
▷定員 親子12組【先着順】
▷費用 1組500円（お子さん追加の場合は1人につきプラス100円）
▷費用納入 11月18日（金）～24日（木）の午前10時～午後5時に直接。納入後返金不可。
▷申込方法 11月18日（金）午前10時～午後5時に電話で
【申込先】厚別区民センター ☎894-1581

厚別区民センター特別事業

講演会「山・園谷（カル）・分水嶺～自然から学ぶもの」

- ▷日時 11月23日（祝）午後1時30分（開場午後1時）
▷会場 厚別区民センター
▷講師 新妻 徹氏
（社）日本山岳会 前北海道支部長・前評議員）
▷定員 150人【先着順】 ▷費用 無料。直接会場へ
【詳細】厚別区民センター ☎894-1581

平成23年度厚別区ジュニアバドミントン大会

- ▷日時 12月4日（日）午前9時から
▷会場 厚別区体育館（厚別中央2の5）
▷対象 小・中学生 ▷費用 1人800円
▷申込方法 11月16日（水）までに参加料を添えて直接
▷種目 ●小学4年生以下
＝各学年シングルス（男女混合）
●小学5・6年生
＝各学年男女別シングルス
＝各学年ダブルス（男女混合も可）
※シングルスとダブルスの重複申し込みは不可
●中学生
＝各学年男女別シングルス

【申込先】厚別区体育館 ☎892-0362

（社）札幌消費者協会・厚別区民センター共催講座 「整理収納講座」

- ▷日時 12月8日（木）午前10時～11時30分
▷会場 厚別区民センター
▷定員 20人【先着順】 ▷費用 無料
▷申込方法 11月18日（金）午前10時～午後5時に電話または直接。定員に満たない場合は翌日以降も受け付け。

【申込先】厚別区民センター ☎894-1581

講演会「咳について～慢性咳嗽の診断～」

- ▷日時 12月2日（金）午後2時～3時30分
▷会場 小野幌会館（厚別東4の4）
▷講師 相坂 治彦氏
（札幌社会保険総合病院呼吸器科部長）
▷費用 無料。直接会場へ
【詳細】厚別保健センター ☎895-1881

厚別図書館から

■おたのしみ会

ボランティアによる紙芝居・人形劇ほか

- ▷日時 12月10日（土）①午前11時～②午後1時30分～
▷費用 無料。直接会場へ

■たのしいお話会

- ▷日時 11月12日（土）、19日（土）、26日（土）、
12月3日（土）午後2時から
▷費用 無料。直接会場へ
【詳細】厚別図書館 ☎894-1590

老人福祉センター合同作品展示会

- ▷日時 11月17日（木）、18日（金）午前10時～午後4時
（18日は午後3時まで）
▷会場 札幌市社会福祉総合センター（中央区大通西19）
【詳細】厚別老人福祉センター ☎892-2211

胃がん・大腸がん検診 [HP]

- ▷日時 11月28日（月）～30日（水）、12月13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 ※減免制度あり
▷申込方法 各実施日の10日前までに電話か、
FAX（221-4894）またはEメール（info4894@city.sapporo.jp）で

【申込先】札幌市コールセンター ☎222-4894



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もちください。	(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にお問い合わせてください。	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付加健診 ※10月から実施	40歳以上で国民健康保険加入の方、後期高齢者医療制度加入の方	貧血・血液検査、心電図	500円
③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)
④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 ①②事前に送付されている受診券と健康保険証。③④氏名・年齢などが確認できるもの(健康保険証など)

▷日時・会場 ※本年度の住民集団健康診査はこれで終了です。

12月6日(火) ●午前9時30分～正午 ●午後1時30分～3時 厚別区民センター(厚別中央1の5)

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
①しおり作り体験	12/3(土)	午前10時～正午	15人	無料
②ハタラジャヨガ ～5weekプログラム～ 【ちえりあ共催事業】	1/23(月)～2/20(月)の毎週月曜日 (1/16(月)にオリエンテーション)	午後6時45分～8時45分	20人	3,000円

▷対象 ①小学生以下(幼児が参加する場合は保護者同伴)。②15歳以上(中学・高校生は除く)

▷申込方法 ①11月15日(火)～30日(水)の午前9時～午後5時に電話または直接(祝日を除く)【先着順】

②11月25日(金)までに生涯学習センター事業課に講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載し、FAX(671-2311)かハガキ(〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目1-10)または直接【必着、多数時抽選】

厚別西地区センターからのお知らせ

【会場・申込先】厚別西地区センター(厚別西4の4) ☎896-2000

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料
①子ども映画会	11/19(土)	午前10時～11時	なし	無料
②「絵手紙」講座	11/21(月)・12/5(月)【全2回】	午前10時～正午	15人	1,200円
③「段ボール堆肥作り」講座	12/2(金)	午前10時～11時30分	20人	無料
④「手打ちそば」講座	12/3(土)	午前10時～正午	12人	1,700円
⑤おしゃれマフラー	11/25(金)・29(火)【全2回】	午後1時30分～3時30分	12人	1,000円 (別途材料費)
⑥プロから学ぶ収納上手講座	12/9(金)	午前10時～正午	12人	500円

▷対象 ①就学前の子どもとその保護者。②③⑤⑥18歳以上。④15歳以上(中学・高校生は除く)

▷申込方法 ①直接会場へ。②⑤11月11日(金)～18日(金)、③④⑥11月11日(金)～26日(土)の午前9時～午後9時に直接または電話で【先着順】

広告

地域交流の場

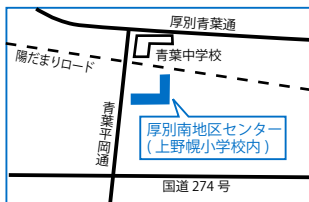
地区センターを利用しよう！

厚別区には厚別南・厚別西の2つの地区センターがあります。地区センターは、**各種講座**^{★1}や集会、**サークル活動**^{★2}など、文化・地域交流活動の拠点としてご利用いただけます。また、**図書室**^{★3}も併設されています。どなたでも気軽にご利用いただけますので、ぜひご活用ください。

◆ ◆ ◆ 問 い 合 わ せ ◆ ◆ ◆

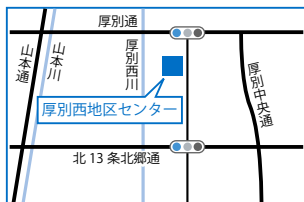
厚別南地区センター

厚別南7丁目9-1
☎896-3000



厚別西地区センター

厚別西4条4丁目10-1
☎896-2000



開館時間 午前8時45分～午後9時（図書室は午前9時～午後5時）

★1 各種講座



パソコン講座や英会話教室など、多種多様な講座を企画・開催しています。開催する講座は広報さっぽろ厚別区民のページでもご案内しています。

★2 サークル活動

水彩画や歌謡などの文化系から、体操などの体育系まで、さまざまなサークルが活動しています。活動中のサークルについては、各地区センターにお問い合わせください。



★3 図書室



新聞・雑誌・書籍など、各地区センターには30,000冊以上の蔵書があります。貸し出しも行っており、他図書館の書籍も取り寄せできます。



あつべっぷ研究室

厚別区のまちの話題を徹底調査

研究テーマ

もみじ台地区

熊の沢公園の自然と親しむ会

公園自然観察会



専門家から説明を聞いて、理解を深めておろぞ



もみじの森小学校 学習会



地域の小学校で会のスタッフが講師として児童に学校の木について教えたよ！

身近にある植物も名前や種類がわかるとより親しみがわくね！



あつべっぷ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！

研究レポート

もみじ台地区

熊の沢公園の自然と親しむ会

概要

身近にある自然に目を向けてもらおうと、もみじ台地区の有志がスタッフとなり活動しています。公園の自然を学び、地域の方が親しみのもてる公園を目指して、さまざまな活動を行っています。

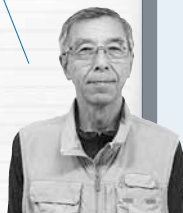
主な活動

自然観察会、公園樹木への樹名板付け
もみじの森小学校での学習会

熊の沢公園は、とても豊かな自然に恵まれています。散策路を歩くだけでもたくさんの自然に触れ合えますので、ぜひ足を運んでみてください。

熊の沢公園の自然と親しむ会

会長 加藤 勲さん



もみじ台地区の活動に関する問い合わせ
もみじ台まちづくりセンター ☎8976121



みんなで健康づくり

～あつべつ健康・福祉フェスタ～

筋力アップ体操や骨密度測定などの体験コーナー、医師や薬剤師による相談コーナーなどで、自分の健康状態をチェックしたり、専門家からのアドバイスを受け、健康への意識を高めました。

10月1日 厚別区民センター



会場は大にぎわい

～第22回厚別区民友愛セール～

家庭から寄付された日用品などを販売し、売上金をまちづくりや福祉に役立てようと、厚別区連合女性部連絡会議が主催。

会場には、掘り出し物を求め大勢の人が集まり、大盛況でした。

10月7日 厚別区民センター



あつべつ暮らしの風景



今日は、私たちが主役

～第18回厚別区子どもまつり～

子どもたちは、遊びや飲食コーナーのスタッフとして、元気に声かけをしたり、ステージで踊りを披露するなど、祭りを盛り上げました。また、はしご車搭乗体験では、地上約20メートルからの景色に歓声を上げていました。

10月9日 ふれあい広場あつべつ



広報ラジオ番組

厚別ふれあい・ほっと・ステーション

毎週水曜

午前10時45分から

Radio D FMドラマシティ

77.6MHz生放送中!



～ 今月の放送は ～

放送日	内容
11月16日	地域のチカラで助け合い
11月30日	厚別図書館
12月7日	声の広報さっぽろ12月号

※都合により番組内容を変更する場合があります。

77.6MHz

区内の出来事
写真で紹介!

この他の厚別区ニュースは、区役所ホームページをご覧ください。

広告