



あつべつ

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 895-2428
FAX 895-2403

あつべつ暮らしの風景



区内の出来事、写真で紹介!



12月4日 厚別区民センター

健康な体づくりを始めよう

～男性のためのアクティブ食・健教室～

普段の運動と食事を見直し、健康づくりについて考えてもらおうと開催。今回のテーマは食事。管理栄養士から、バランスの良い食生活や塩分量を意識した食事などについて学んだ後、自宅であまり料理をしない参加者も多い中、グループごとに調理実習も行われました。

冬の雪遊びを満喫!

～わいわい冬フェスタ in もみじ台～

雪遊びを通じて、幅広い年代で交流しようと、地域住民が区内の中学生・高校生などと協力して開催。親子連れなど約350人が参加しました。

巨大ビニールシートで斜面を滑り降りる「雪山すべり」に、子どもたちは歓声を上げながら、何度もチャレンジしました。



1月7日 熊の沢公園

誓いも新たに笑顔の門出

～厚別区新成人のつどい～

あてやかな振り袖や真新しいスーツに身を包んだ新成人1,017人が出席し、大人の仲間入りをしました。

新成人の代表から、「これからの長い人生、優しく、力強く、たくましく生きていきたいと思います」と新たな決意が述べられました。



1月12日 ホテルエミシア札幌

あつべつカレンダー

2/11～3/10

※本誌に掲載している情報から抜粋
P○厚別○ページ 子○ども関連
詳細はお知らせ(厚別4ページから)をご覧ください。

2015 2

- 11 祝 • 厚別図書館休館(5～16日) P4
• チャリティコンサートチケット販売開始 P5
- 12 祝 • 国民健康保険料夜間納付相談 P4
• 健康づくり活動交流会申込開始 P4
• 厚別区防犯研修会申込開始 P6
• 楽しい折り紙手芸講座申込開始 P7
- 13 金 • 特別講演会申込締切 P4
- 14 土 •
- 15 日 • 厚別区防災講演会申込締切 P6
- 16 月 • スノーモービル乗車体験申込開始 P6
• 両親学級申込開始 P8 子
- 17 火 • こころの健康特別講座 P4
- 18 水 • 札幌市出前講座申込開始 P7
• 水彩画体験講習申込開始 P7
- 19 木 •
- 20 金 •
- 21 土 • お話会 P4 子
• 紙袋ランタンフェスティバル P5
- 22 日 •
- 23 月 •
- 24 火 •
- 25 水 •
- 26 木 • 国民健康保険料夜間納付相談 P4
• 図書展示「知ろう、防ごう『生活習慣病』」(～3/10) P4
- 27 金 •
- 28 土 • お話会 P4 子
• がん検診申込締切 P4
• 2がつのおはなし会 P7 子

2015 3

- 1 日 •
- 2 月 •
- 3 火 •
- 4 水 •
- 5 木 •
- 6 金 •
- 7 土 • お話会 P4 子
- 8 日 •
- 9 月 • • 第2回木版画パネル展(～21日) P5
- 10 火 •

厚別区の人口・世帯数

1月1日現在 () は前月比
人口 128,070人 (-27)
男 58,427人 (-16)
女 69,643人 (-11)
世帯数 57,136世帯 (+23)

「気にする」から始めよう！ 見守り活動のススメ



近年、高齢化や近所付き合いの減少などにより、孤立死など、さまざまな問題が起こっています。

こうした事態を防ぐためには、身近に暮らす住民同士がつながりを深め、支え合うことが重要であり、そのための第一歩が地域での「見守り」です。今月号の特集では、厚別区で行われている見守り事例や、日常生活でできる見守り活動について紹介します。



この特集に関するお問い合わせ 保健福祉課活動推進担当 ☎895-2471

なぜ「見守り」が必要？

＜現在の私たちを取り巻く環境＞

高齢化、核家族化
マンションなどで暮らす人の増加、
近所付き合いの減少

高齢者の夫婦世帯、
ひとり暮らし世帯の増加
地域での人間関係の希薄化 など



さまざまな問題が発生

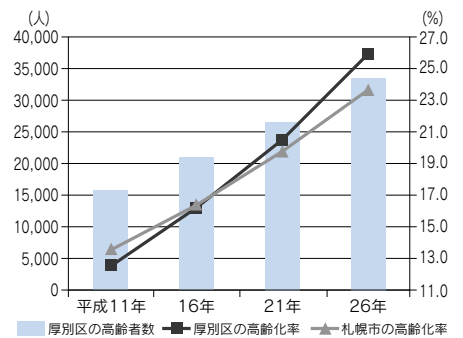
孤立死 子育ての悩み
介護 児童・高齢者・障がい者への虐待
高齢者の引きこもり 認知症

身近な住民同士がお互いを気に掛け支え合うことで、社会的な孤立を防ぎ、地域で発生している問題を早期に発見して、深刻化を防ぐことができます。見守り活動をきっかけに近隣の住民同士の関係が深まれば、安心感を持って暮らすことにもつながります。

また、こうした日頃からの取り組みは、災害時の助け合いにも役立ちます。

厚別区でも高齢化が進んでいる！

■厚別区の高齢者数の推移



各年 10月1日現在

＜出典＞市長政策室企画課資料

地域の身近な相談員 民生委員・児童委員

ひとり暮らし高齢者の自宅を訪問し、安否確認などの見守り活動を行っています。訪問の際には、さまざまな相談にも応じており、解決に向けて必要な情報をお知らせしたり、区役所や専門機関へのつなぎ役も担っています。

国・札幌市からの委嘱を受けていますが、地域住民から選出され、ボランティアで活動しています。

現在、厚別区内では 171 人の民生委員・児童委員が活動中です。



厚別中央地区民生委員・
児童委員協議会会長
西根 由美子 さん

最近ではひとり暮らしの方も増え、相談内容も複雑化しているように感じます。

普段は見守る側ですが、逆に気に掛けてもらうこともあり、そういうときはうれしいですね。

民生委員同士でも情報交換をこまめにするようにしています。一人で抱え込まないことも活動を続けるためには大切だと思います。

訪問調査を実施しています

66歳を迎える方などを対象に訪問調査を行っています。

民生委員がお宅を訪問し、世帯状況や健康状態、緊急時の連絡先などをお聞きしています。なお、民生委員・児童委員は常に身分証を携帯しています。

お住まいの地域の委員が分からない場合などは、お問い合わせください。

【詳細】保健福祉課活動推進担当 ☎895-2471



2月25日(水)10時45分からの
広報ラジオ番組で紹介します。

地域の見守り拠点 地区福祉のまち推進センター

住民の方々による自主的な福祉活動を行う組織として区内6カ所に設置されています。

日常的な支え合い活動に加え、ごみ出しや除雪など、公的サービスだけでは解決できないニーズにもできる限りの支援を行えるよう、区社会福祉協議会や区役所とも連携を取りながら活動しています。こうした活動に欠かすことができないのが、地域に根ざす登録ボランティアの存在です。センターでは、住民一人一人の力を集めて、地域の状況に合わせた活動を目指しています。

この他、研修会、交流会、サロン活動など幅広い活動も行っています。



厚別西地区
福祉のまち推進センター長
久郷 光徳 さん

厚別西地区では118人のボランティアさんが登録しており、見守り対象者ごとに家の近さや性別年齢などを配慮して2人の担当ボランティアさんを決めています。

地域ごとに高齢者昼食会なども開催して、対象者の方とボランティアさんがより身近にふれあえる機会も設けるようにしています。

ボランティア募集中！

各地区の「福祉のまち推進センター」では、活動に協力してくださるボランティアを随時募集しています。

詳しくは厚別区社会福祉協議会が各地区のセンター（厚別区版6ページ）へ直接お問い合わせください。



あなたも始めませんか？ 今日からできる見守り活動

一言に「見守り」といっても、高齢者宅を直接訪問する見守りもあれば、気になる方の生活状況をさりげなく気に掛けることも見守りの一つです。

日々の生活の中でも、ちょっとした意識を持つことが見守り活動になります。ここでは通勤中や買い物の途中など、日常生活でもできる見守りのポイント（どういったことを気にすればよいか）を一部ご紹介します。

見守りのポイント

- 新聞、郵便物、チラシがたまっていないか
- カーテンが開閉されているか
- 除雪されているか
- 夜になっても照明がつかないことがないか、昼間でも照明がつきっぱなしになっていないか

このほか、声掛けやあいさつなど、普段からもコミュニケーションをとるように意識しましょう！

もし、異変（日常と違う点）を感じたら

- ① 担当の民生委員・児童委員に相談
- ② ①の連絡先が分からない、緊急だと判断した場合は、厚別区役所保健福祉課または厚別区社会福祉協議会へ連絡
- ③ 人が倒れているなど、人命に関わるような事態には救急車を呼びましょう

※見守りは「監視」ではありません。気になる方（見守られる側）のプライバシーには十分に配慮しましょう。

見守りについてさらに詳しく知るには

社会福祉協議会では、見守り活動の情報を集めた「見守りのすすめ」を配布しています。

他にも見守りに関するさまざまな手引書を配布しています。



見守り活動へのアドバイスを行っています

社会福祉協議会は、住民参加による地域福祉を進める民間団体です。

より身近な地域での見守り・助け合い活動を推進するため、単位町内会ごとに、活動を実践する「福祉推進委員会」づくりを幅広く支援しています。

皆さんもできる範囲で、ぜひ参加してみませんか。



厚別区社会福祉協議会
よしよし よしども
吉藤 義知 さん

【詳細】 厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483
(厚別区民センター1階)

住民一人一人が「気にする・気に掛ける」ことが見守り活動のスタート。できることから始め、自然体で無理のない範囲で取り組みましょう。

そして少しずつ地域の絆を深め、誰もが安心して暮らせるまちを目指しましょう。

厚別区からの

お知らせ

2月



2月11日からの内容を掲載しています

主な札幌市施設・窓口一覧

- 厚別区役所 〒004-8612 厚別区厚別中央1の5 ☎895-2400 (代表)
- 厚別保健センター ☎895-1881 ●厚別区土木センター ☎897-3800
(厚別中央1の5) (厚別町下野幌45-39)
- まちづくりセンター
- 厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907 もみじ台(もみじ台北7) ☎897-6121
- 厚別南(厚別南1) ☎891-1666 青葉(青葉町3) ☎892-8177
- 厚別西(厚別西2の5) ☎891-4555 厚別東(厚別東4の4) ☎897-2885
- 厚別図書館 ☎894-1590 ●東部市税事務所(大谷地東2) ☎802-3912
- 厚別区民センター ☎894-1581 ●厚別消防署(厚別中央1の5) ☎892-2100
(以上、厚別中央1の5)

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。

国民健康保険からのお知らせ HP

■保険料の減免

病気や失業などにより、平成26年中の収入が平成25年中と比較して大幅に減少し、保険料の納付が困難になった方は、申請により保険料が減免になる場合がありますので、ご相談ください。

■夜間納付相談 (20時まで)

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

▷実施日 2月12日(木)、26日(木)

▷場所 厚別区役所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 保険年金課収納係 ☎895-2597

こころの健康特別講座

「こころのサインっ、見逃さないで！ ～高齢期のこころの病・精神科医からのメッセージ～」

▷内容 精神科医師による高齢期の精神疾患についての講演

▷日時 2月17日(火)13時30分～15時30分

▷会場 厚別区民センター

▷費用 無料。直接会場へ

▷詳細 保健福祉課保健支援係 ☎895-2489

特別講演会「こころの道のりをたどって」

▷内容 札幌市社会福祉協議会に障がい者講師として登録されている登雄大氏(のぼりゆうた)と森田千恵氏(もりた ちえ)による発達障害と双極性障害をテーマとした講演会。

▷日時 2月14日(土)13時～(開場12時30分)

▷会場 新さっぽろアークシティホテル4階(厚別中央2の5)

▷定員 70人 ▷費用 無料

▷申込方法 2月13日(金)までに電話かFAXまたはEメールで ※空席があれば、当日会場での受け付けもできます。

▷申込先 生活・就労支援センターあつべつ ☎802-6382
FAX802-6383、E atsu-jiritsu@sapporo-shakyu.or.jp

健康づくり活動交流会

地域で健康づくりを行っている方、健康づくりグループに所属している方を対象に交流会を開催します。

▷内容 ①厚別区健康づくり懇話会委員の大川憲一(おおかわけんいち)さんと滝波良子(たきなみりょうこ)さんによる報告会「松本市の健康づくりを視察して」、②交流会「声かけ合って支え合い、広がる、つながる健康の輪」、③歯科衛生士による講話と実技「お口の健康」

▷日時 2月20日(金)13時30分～15時45分

▷会場 厚別区役所3階(厚別保健センター)講堂

▷定員 30人【先着順】▷費用 無料

▷申込方法 2月12日(木)～18日(水)に電話で

▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881

厚別図書館からのお知らせ

■たのしいお話会

▷日時 2月21日(土)、28日(土)、3月7日(土)14時から

▷費用 無料。直接会場へ

■図書展示「知ろう、防ごう『生活習慣病』」

生活習慣病の知識と予防に関する図書を展示します。

▷実施日 2月26日(木)～3月10日(火)

▷費用 無料。直接会場へ

■休館のお知らせ

2月5日(木)～16日(月)は蔵書一斉点検のため休館します。
※返却ポストは利用できますが、CD、DVDなどの視聴覚資料は投函しないようにお願いします。

▷会場・詳細 厚別図書館 ☎894-1590

胃がん・大腸がん検診 HP

▷日時 3月10日(火)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 2月28日(土)までに電話かFAXまたはEメールで

▷その他 1週間前までに採便キットなどを送付します。

▷申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

FAX221-4894、E info4894@city.sapporo.jp



厚別区交通事故件数

死傷事故発生件数 5 件 (+2)、死者数 0 人 (±0)、負傷者数 7 人 (+4)

※平成 27 年 1 月 1 日～ 10 日現在 () 内は前年比

厚別西地区センターからのお知らせ

広告

■東日本大震災復興支援 土田英順^{つちだ えいじゆん} チェロとピアノチャリティコンサート

▷日時 3月14日(土)13時30分～(開場13時)

▷定員 50人【先着順】

▷費用 チケット代500円

▷申込方法 2月11日(祝)～3月14日(土)に窓口でチケットを
購入



■紙袋ランタンフェスティバル

▷日時 2月21日(土)16時～ ▷費用 無料。直接会場へ

■【第2回】木版画パネル展

全道美術協会会友・岩谷信昭^{いわのぶあき}さんの木版画のパネル展です。

前回とは異なる作品を展示します。

▷日時 3月9日(月)～21日(祝)9時～21時 ▷費用 無料。直接会場へ

■講座・行事のご案内

講座・行事名	開催日	時間	定員	費用
①「おひな祭りの和菓子作り」講座	2/20(金)	9時30分～ 12時	12人	800円
②マージャン大会	3/7(土)	9時30分～ 15時30分	40人	1,000円
③「女性行政書士による今だから知りたい終活」講座	3/16(月)、 23日(月) 【全2回】	13時～ 15時	12人	受講料1,000円 資料代300円 【2回分】

▷対象 18歳以上(高校生を除く)

▷申込方法 ①2月11日(祝)～18日(水)、②2月11日(祝)～20日(金)、③2月11日(祝)～
3月12日(木)に電話または直接【先着順】(受付時間:9時～21時)

▷費用納入 ①2月18日(水)、②2月20日(金)、③3月12日(木)までに納入(受付時間:
9時～21時)

会場・申込先 厚別西地区センター(厚別西4の4) ☎896-2000

毎日を明るく元気に 笑顔で暮らそう! 老人クラブ



Q. 老人クラブってなに?

A. 概ね60歳以上の方による自主的な組織です。「健康」「友愛」「奉仕」を基本理念に、健康づくりやレクリエーション、さまざまな地域活動を行っています。

Q. 具体的にどんな活動をしているの?

A. 各クラブによってさまざまですが、健康づくりの運動や研修会、パークゴルフ、花植えや清掃活動などのほか、旅行やサークル活動も活発に行っています。

Q. 老人クラブの魅力とは?

A. 健康づくりや地域活動などを通じて、一緒に楽しく過ごせる仲間が身近にできます。また、地域との関わりが増え、楽しみながら社会貢献ができます。

Q. 老人クラブに入るには どうすればいいの?

A. 直接各老人クラブへお申し込みください。ご不明な点などは区役所にお気軽にご相談ください。

詳しくは 厚別区役所 2階 1番窓口(保健福祉課活動推進担当) ☎895-2471 へ

厚別区防災講演会

平成26年9月11日の大雨災害の記憶が新しい今、大雨などの災害への対応方法について学びましょう。

- ▷ **講師** 公益財団法人 札幌市防災協会
防災・危機管理専門官 細川 雅彦 氏
- ▷ **日時** 2月22日(日)14時30分～16時30分 (開場14時)
- ▷ **会場** 新さっぽろアークシティホテル5階 (厚別中央2の5)
- ▷ **定員** 250人【多数時抽選】 ▷ **費用** 無料
- ▷ **申込方法** 2月15日(日)までに電話かFAXまたはHPで
※定員に満たない場合は、翌日以降も受け付け。落選者には2月16日(月)～17日(火)に電話で連絡。
- ▷ **その他** 参加者には防災啓発品(非常食など)を配布します。



細川 雅彦 氏

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894、**FAX**221-4894、**HP** <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>

厚別区防犯研修会

子どもの防犯や地域の安全について考えるワークショップなどを行います。

- ▷ **講師** 地方独立行政法人 北海道総合研究機構 北方建築総合研究所
環境科学部長 松村 博文 氏
- ▷ **日時** 3月6日(金)13時30分～15時30分 (開場13時)
- ▷ **会場** 新さっぽろアークシティホテル5階 (厚別中央2の5)
- ▷ **定員** 80人【先着順】
- ▷ **費用** 無料
- ▷ **申込方法** 2月12日(木)～3月5日(木)に電話かFAXで



松村 博文 氏

申込先 厚別区防犯ネットワーク事務局 (総務企画課地域安全担当内) ☎895-2419、**FAX**895-5930

スノーモービル乗車体験

- ▷ **日時** 2月28日(土)10時～12時 ※悪天候時中止
- ▷ **会場** もみじ台東側緑地 陸上競技場
(もみじ台北3)
- ▷ **定員** 50人【先着順】
- ▷ **費用** 無料
- ▷ **申込方法** 2月16日(月)～20日(金)に電話で
- ▷ **その他** 運転は係員が行います。小学2年生までの子どもは保護者の同伴が必要。
※重機乗車体験やスノーキャンドル作りなど、家族で楽しく遊べるイベントも同時開催します。
- 申込先** あつべつグリーンパートナー※札幌市指定管理者
(株式会社四宮造園内) ☎892-0881



福祉のまち推進センター一覧

「福祉のまち推進センター」とは、住民の方々による自主的な福祉活動を行う組織です。詳しくは、本誌厚別区版P3をご覧ください。

- **厚別中央地区福祉のまち推進センター** (厚別中央4の3)
☎890-0010 毎週月・水・金曜日 10時～12時
- **厚別南地区福祉のまち推進センター** (厚別南1)
☎890-0020 毎週火・木曜日 10時～12時
- **厚別西地区福祉のまち推進センター** (厚別西1の3)
☎892-2229 毎週月～金曜日 10時～15時
- **もみじ台地区福祉のまち推進センター** (もみじ台北7)
☎898-6701 毎週月曜日 10時～15時
- **青葉地区福祉のまち推進センター** (青葉町4)
☎893-2055 毎週月～金曜日 10時～15時
- **厚別東地区福祉のまち推進センター** (厚別東4の4)
☎898-2805 毎週月・水・金曜日 9時30分～12時30分

広告

■札幌市出前講座「災害・危機に備えて～地震・風水害・土砂災害など」

- ▷講師 札幌市危機管理対策室危機管理対策課 職員
- ▷日時 3月10日(火) 14時～15時30分
- ▷定員 20人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 2月18日(水)～28日(土)に電話で(受付時間: 9時～17時)



■講座・行事のご案内

講座・行事名	開催日	時間	定員	参加費	教材費
①楽しい折り紙手芸講座	2/25(水)	13時30分～15時30分	10人	無料	無料
②2がつのおなはし会	2/28(土)	11時～11時45分	なし	無料	無料
③水彩画体験講習	3/6(金)	10時～12時	10人	無料	無料
④ポーセラーツ(白い磁器に転写紙を使って色や柄を付けるもの)体験講習	3/19(木)	10時～12時	10人	無料	500円

▷対象 ①18歳以上(高校生を除く)、②幼児(保護者同伴)、③④15歳以上(中学・高校生を除く)
 ▷申込方法 ①2月12日(木)～21日(土)、③④2月18日(水)～28日(土)に電話で【先着順】(受付時間: 9時～17時)
 ※定員に満たない場合は翌日以降(日曜を除く)も受け付けを継続。②不要。直接会場へ
 ▷費用納入 ④初回到講師へ ▷その他 ①厚別南地区センター図書室でも申し込み可能

話題の
まちづくり
連載 第5回

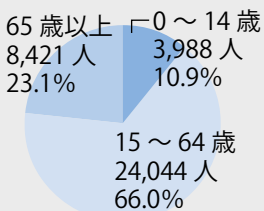
厚別南地区

厚別南地区の防犯活動

実施団体/厚別南町内会連合会
 問い合わせ/厚別南まちづくりセンター ☎891-1666

データで見る
厚別南地区
2015年1月1日現在

面積: 5.29km²
 人口: 36,453人
 男: 16,955人
 女: 19,498人
 世帯数: 17,313世帯
 年齢別人口:



自分たちのまちは自分たちの手で守る!

厚別南地区では、厚別南町内会連合会を中心に地域の防犯活動に取り組んでいます。青色回転灯を装備した自動車ですべての「青色パトロール隊」、犬の散歩をしながら地域をパトロールする「わんわんパトロール」、ウォーキング時に専用のジャンパーやベストを着て行う「ウォーキングパトロール」など、さまざまな自主防犯パトロール活動を積極的に展開しています。また、夜間など防犯上注意が必要だった「大谷地わらび階段」について、町内会と厚別警察署で「防犯対策会議」を開催。5つの防犯用ミラーの設置や合同パトロールを実施しました。これらの活動により、厚別南地区での恐喝事件が減少するなど成果が表れています。



↑「防犯対策会議」を経て、5つの防犯用ミラーが設置され、通行する方もひと安心です。



青色パトロール隊 **波多野 達郎 さん**
 (道管厚別団地自治会会長)

まちをみんなで見守れば、犯罪は減少していきます。町内会を越えた協力体制を築いて、安心して暮らせるまちにしましょう。

広告

区役所から
子育て関連情報をお届けします!



両親学級 HP



初めての赤ちゃんを迎える準備のための育児実習や妊婦疑似体験などの教室です。

- ▷日時 3月6日(金)18時30分～20時30分(受け付けは18時から)
- ▷会場 厚別保健センター
- ▷対象 第1子の出産予定日が平成27年4月～7月の夫妻
- ▷定員 40組【先着順】
- ▷費用 無料
- ▷申込方法 2月16日(月)～27日(金)に電話で
- ▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881

～親子で楽しいひとときを～ 「あそびのヒント」

寒い日が続き、おうちの中で過ごす時間も長くなるこの季節。ご家庭でお子さんと一緒に楽しめるあそびのヒントをご紹介します。

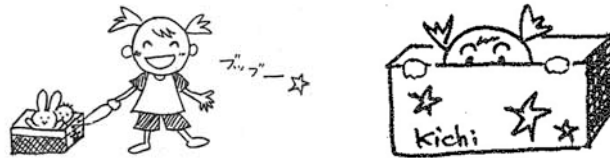
「遊び方は子どもしだい! 変身! 段ボール箱」 《作り方》

- ①段ボール箱にかわいい布や紙を貼って、ガムテープなどで縁を補強します。
- ②箱に穴を開けて太めのひもやロープを通します。

《遊び方》

中に入ると秘密基地! ひっくり返すとままごとテーブルや太鼓に! お人形を乗せると車に変身! おもちゃ箱にもなりますね。

子どもの「見立てる力」、「あそびを作りだす力」が、たくさんの遊びを生み出しますよ!



【詳細】健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

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
10時45分から
Radio D FMドラマシティ
77.6MHz生放送中!



～これからの放送は～

放送日	内容
2月11日	休み
2月18日	こころの健康特別講座
2月25日	民生委員・児童委員
3月4日	声の広報さっぽろ3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

広告