



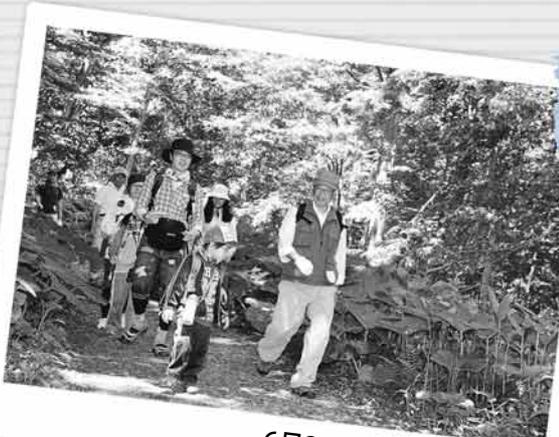
# あつべつ

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!



6月21日 野幌森林公園

### 森の中で3市の触れ合い ～ファミリー森林浴ウォーキング～

隣接し合う厚別区、江別市、北広島市の交流事業として行われ、今年で21回目の開催。子どもから大人まで310人が参加し、初夏の陽気の中、およそ5kmの道のりを思い思いのペースで歩きながら自然に親しましました。

### 日頃の訓練成果を競う!

～厚別消防団消防総合訓練大会～

消防団員の技術向上と士気高揚を図るために開催され、区内にある4分団から107人の団員が参加しました。

指揮者の号令に合わせて的確に行動する「小隊訓練」と、消防技術の向上を目的とした「消火訓練」で分団ごとに正確さや速さなどを競いました。



6月27日 ふれあい広場あつべつ

### 自然に囲まれて炊事体験!

～三世代ふれあいキャンプ～

世代を超えて交流をしながら野外活動を楽しむ「三世代ふれあいキャンプ」が今年も開催されました。

子どもやその親など、100人が参加し、炊事体験やゲームなどを通して、共同作業の大切さや世代を超えた人との触れ合いを楽しく学びました。



7月4日～5日 小野幌青少年キャンプ場

## あつべつカレンダー

8/11～9/10

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

- 2015 8
- 11 火 • 多肉植物の寄せ植え講座申込開始(～30日) P4
  - 11 火 • Skipさっぽろ説明会申込開始 P4
  - 11 火 • 知って得する健康管理のコツ申込開始 P7
  - 11 火 • 育児力向上セミナー申込開始 P8
  - 12 水 • 子育てママのイキイキ食育教室申込開始 P8
  - 13 木 • 国民健康保険料夜間納付相談 P4
  - 13 木 • 子育てボランティア講習会申込開始 P8
  - 14 金 • たのしいお話会 P4
  - 16 日 • サマーコンサート P5
  - 17 月 • 医療講演会申込開始 P5
  - 17 月 • さっぽろ食スタイル料理講習会申込開始 P7
  - 17 月 • 両親学級申込開始 P8
  - 18 火 •
  - 19 水 •
  - 20 木 • ファイターズ応援デー申込締切 P5
  - 21 金 •
  - 22 土 • 自衛隊職種説明会 P4
  - 22 土 • たのしいお話会 P4
  - 22 土 • 8がつのおはなし会 P6
  - 23 日 • どうべつ軽トラ・マーケット P4
  - 23 日 • 家庭で実践できる基礎介護講座申込開始 P7
  - 24 月 •
  - 25 火 • がけ地防災パネル展(～27日) P7
  - 26 水 • コンサドーレ応援デー申込締切 P5
  - 26 水 • 頭と体を使った転倒予防運動申込開始 P6
  - 26 水 • 札幌市出前講座「マイナンバー制度について」申込開始 P6
  - 27 木 • 国民健康保険料夜間納付相談 P4
  - 27 木 • 市民健康教室 P7
  - 27 木 • 集団健診 P7
  - 28 金 •
  - 29 土 • フリーマーケット P6
  - 29 土 • がん検診申込締切 P7
  - 30 日 •
  - 31 月 •

- 2015 9
- 1 火 • 厚別区防災訓練 P4
  - 1 火 • さっぽろ食スタイルパネル展(～6日) P7
  - 2 水 • 集団健診 P7
  - 3 木 •
  - 4 金 •
  - 5 土 • たのしいお話会 P4
  - 6 日 • 厚別区子どもまつり P4
  - 7 月 •
  - 8 火 •
  - 9 水 • 集団健診 P7
  - 10 木 • 展示「どうぶつの本の世界」(～29日) P4

### 厚別区の人・世帯数

7月1日現在 ( ) は前月比  
人 □ 127,946人 (+16)  
男 58,346人 (+25)  
女 69,600人 (-9)  
世帯数 57,543世帯 (+66)

# 福 ま ち を 知 ろ う !!

～ 福祉のまち推進センター～

福祉のまち推進センターは、皆さんがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、住民同士の支え合いによって福祉のまちづくりを推進する組織です。  
今月の特集では、福祉のまち推進センターを紹介します。

この特集に関するお問い合わせ  
厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483  
保健福祉課活動推進担当 ☎895-2471

## 福まちってどういうもの？

### 住民同士が支え合える環境づくりをサポート

日常生活や子育てに悩みを抱えていたり、孤立を感じたりしている人の状況や変化にいち早く気づき、思いやりを持って支え合うことができるのは身近な地域に住んでいる皆さんです。  
「福祉のまち推進センター（愛称「福まち」）」は、多くの市民が福祉活動に参加することで、地域ぐるみで支え合う環境を整え、誰もが安心して暮らせる地域社会をつくることを目的に設立されました。

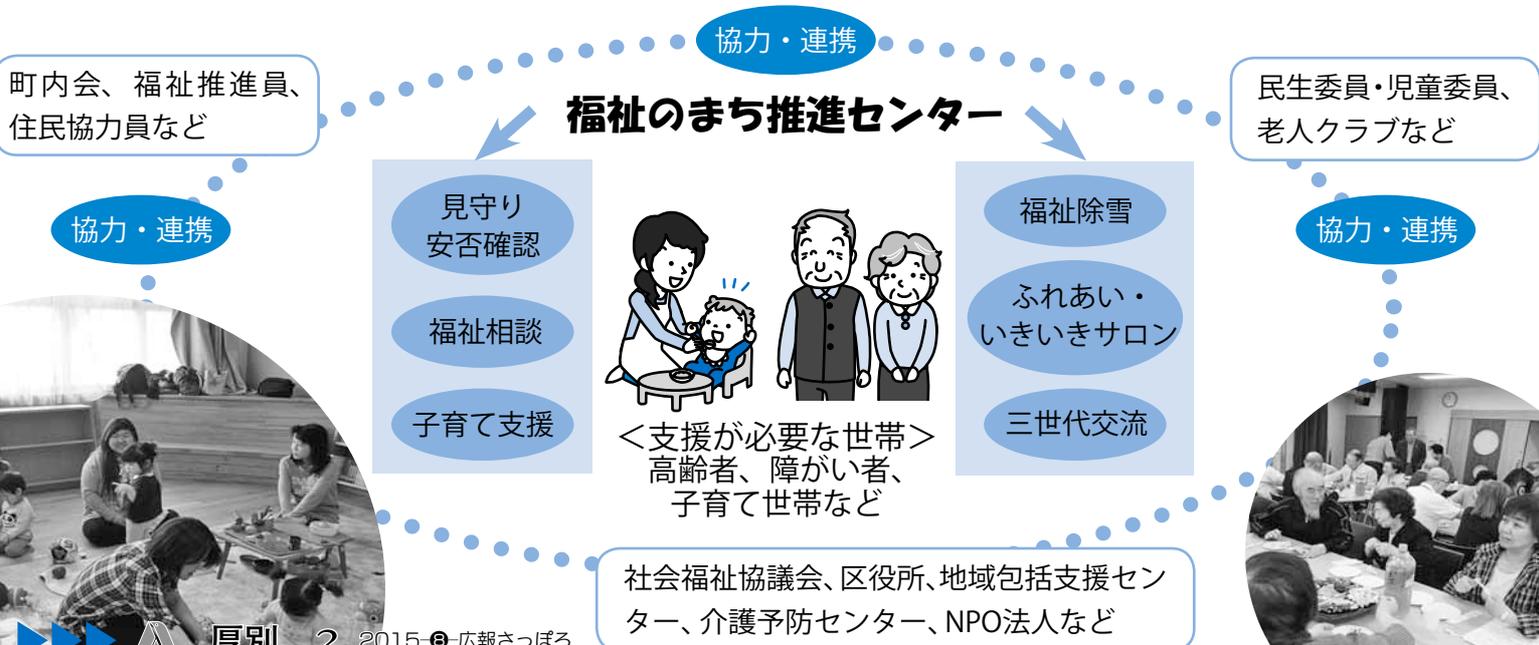
福まちは市内 89 の地区社会福祉協議会に設置されていて、厚別区には 6 つあるよ！



福祉活動というと難しいイメージがあるかもしれませんが、例えば、隣のお宅の様子がいつもと違うなと気づくこと（見守り）、ごみ出しを手伝うことも「福まち活動」です。日常生活の延長線上でできるお手伝いが、お互いに支え合う福祉のまちづくりの大切な一歩につながります。

### 福まちが生み出す3つの効果～「まもる」「ふれあう」「つなぐ」

福まちでは、町内会や民生委員・児童委員、社会福祉協議会をはじめとした関係者と連携して、見守り活動や福祉相談、子育て支援などの活動を行っています。連携することで、「まもる」（孤立死や悪質商法被害の防止）、「ふれあう」（交流行事への参加による仲間づくり）、「つなぐ」（さまざまな機関が関わることで課題解決につなげる）という3つの効果が生まれています。



# 厚別区で行われている取り組みをいくつか紹介！

## サロン（交流会） 地域の仲間と楽しく交流

厚別区の各地域では、さまざまな「サロン」が行われています。「サロン」とは、近隣の住民同士が気軽に集まっておしゃべりを楽しみながら、仲間づくりをする場です。ラジオ体操や手芸、健康マージャン\*など、参加者の趣味やアイデアを生かした楽しい催しが企画されています。一人暮らしの高齢者も参加しており、孤立を防ぐことにもつながっています。



福まちではサロンの企画運営や、サロンを開催する町内会などへの活動支援を行っています。

\*「お酒は飲まない」「たばこは吸わない」「お金は賭けない」をルールとした健康的なマージャンのこと。



## 厚別南地区のサロンでは…

～参加者の声～

サロンには月1～2回参加しています。みんなで一緒に手芸をしたり、バスツアーに出掛けることも。毎回、楽しみにしています！

サロンの様子



厚別南福祉のまち推進センター  
事務局長 小柳 登喜枝さん

サロンの企画や当日のお手伝いをしてくれるボランティアの方が少しずつ増えて、助けていただいています。参加してくれる方が楽しいと言ってくれるのが、一番の喜びです。

## 厚別東地区の福祉除雪利用世帯では…



小学校時代からの友達同士と一緒に応募しました。早起きをして、登校前に除雪をしました。最初は慣れなくて大変だったけれど、やり終えた時には達成感がありました。

除雪協力員を経験した高校生  
下田 来美さん、中村 美咲さん



福祉除雪を利用した  
千田 寿さん、啓子さんご夫婦

昨年、初めて福祉除雪を利用しました。除雪をしてもらったおかげで、雪が降っても外出の心配などをせずに生活することができました。今年もまた利用したいです。

## 福祉除雪 冬期間の強い味方！

厚別区社会福祉協議会では、70歳以上の方や重度障がいをお持ちの方のみでお住まいの世帯（「道路に面する一戸建て住宅で近隣に親族が住んでいない」などの利用条件あり）を対象に「福祉除雪事業」を実施しています。福まちでは、この「福祉除雪事業」の協力員と利用希望世帯の組み合わせなどを行っています。



※福祉除雪の利用申し込み、協力員の募集に関する詳細は広報さっぽろ9月号に掲載予定です。

このほかにも、見守り活動、子育て支援、三世代交流事業など、さまざまな取り組みをしているよ！



## 厚別区の福まち相談室

厚別区にある6カ所の福まちでは、地域の方から福祉に関する相談を受ける「福まち相談室」を毎週開設しています。生活に不安や悩みがある方はお近くの福まちまでご相談ください。

地区名	住所	電話番号	相談室開設日
厚別中央	厚別中央4条3丁目3-6 厚別信濃会館内	890-0010	毎週月・水・金曜日 10時～12時
厚別南	厚別南1丁目15-10 厚別南会館内	890-0020	毎週火・木曜日 10時～12時
厚別西	厚別西1条3丁目3-21	892-2229	毎週月～金曜日 10時～15時

地区名	住所	電話番号	相談室開設日
もみじ台	もみじ台北7丁目1-1 もみじ台管理センター内	898-6701	毎週月曜日10時～15時 ※来所による相談のみ(電話不可)
青葉	青葉町4丁目10-27 あおばデイサービスセンター内	893-2055	毎週月～金曜日 10時～15時
厚別東	厚別東4条4丁目9-3 小野幌会館内	898-2805	毎週月・水・金曜日 9時30分～12時30分



## 福まち活動に参加してみませんか？

福まち活動のボランティアを募集しています。あなたができるちょっとしたボランティアを始めてみませんか？お近くの福まちまたは厚別区社会福祉協議会までお気軽にお問い合わせください。



# 厚別区からの

# お知らせ

8月



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3) ☎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)

### 申込時の必要事項

①行事名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレスなど)  
※その他の必要事項については、▶**申込方法**に記載しております。

## とうべつ軽トラ・マーケット

当別町の農家の皆さんが、収穫した旬の野菜や花を軽トラックで直売します。

▶日時 8月23日(日)10時～14時

▶会場 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)

▶詳細 当別町農林課 ☎0133-23-3091

## 第22回厚別区子どもまつり

綿あめやヨーヨーつりなどの出店の他、巨大迷路、小学生や北海道警察音楽隊などによる演奏もあります。

▶日時 9月6日(日)10時～15時

※雨天時は9月13日(日)に延期

▶会場 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)

▶詳細 札幌市子ども会育成連合会厚別区支部事務局(厚別区民センター内) ☎891-8008

## 古着を無料回収しています

札幌市内の古着回収協カクリーニング店で古着の無料回収を開始しました。回収の対象となる品目についての詳細は、全市版6ページをご覧ください。

### ■古着回収協カクリーニング店

- 井元白洗舎クリーニング株式会社大谷地店(大谷地東3丁目2)
- 中川クリーニング(厚別中央3条1丁目9-6)

▶回収方法 各店の営業時間内に直接

### ■古着回収拠点

- 厚別地区リサイクルセンター(厚別東3条1丁目1-10)
- ▶回収方法 10時～16時に直接(月曜日・月曜日が休祝日の場合は翌平日、年末年始を除く)

▶詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894

**HP** [札幌市 古着 無料回収](#)

## 厚別図書館からのお知らせ

### ■たのしいお話会

▶日時 8月15日(土)、22日(土)、9月5日(土)14時～

▶費用 無料。直接会場へ

### ■展示「どうぶつの本の世界」

9月20日～26日の動物愛護週間にちなみ、ペットの飼い方や、動物愛護に関する本を展示します。

▶期間 9月10日(木)～29日(火) ▶費用 無料。直接会場へ

▶会場 厚別図書館 ☎894-1590

## 多肉植物の寄せ植え講座

セダムをはじめとする身近な多肉植物の寄せ植え講座です。

▶日時 9月12日(土)①10時～12時、

②13時30分～15時30分 ※①・②どちらか1回

▶会場 厚別区民センター

▶定員 各20人【多数時抽選】 ▶費用 無料

▶申込方法 8月11日(火)～30日(日)に電話か4ページ

必要事項の他、希望時間を記入しFAXまたはホームページで

▶持ち物 エプロン、手拭き用タオル、持ち帰り用の袋(任意)

▶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/>

## 国民健康保険から **HP**

国民健康保険料の納付について、失業その他の事情により保険料の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。

### ■夜間納付相談(20時まで)

日中来庁できない方は、夜間納付相談もご利用ください。

▶実施日 8月13日(木)、27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

## Skip さっぽろ説明会

就職支援(職場体験・各種資格取得講座の受講など)についての説明会です。

▶日時 9月8日(火)9時30分～10時30分

▶会場 厚別区民センター

▶対象 正社員・フルタイムでの就職を目指している方

▶定員 30人【先着順】 ▶費用 無料

▶申込方法 8月11日(火)～9月7日(月)に電話で

▶申込先 Skip さっぽろ事務局 ☎798-4996

## 自衛隊職種説明会

職種内容や採用試験、受験手続きなどについての説明会です。

▶日時 8月22日(土)10時～15時

▶会場 厚別区民センター

▶対象 平成28年4月1日時点で27歳未満の方と

その保護者 ▶費用 無料。直接会場へ

▶担当 地域振興課 ☎895-2442

▶詳細 自衛隊札幌地方協力本部南部地区隊 ☎581-0736

平成27年度厚別区防災訓練

▽日時 9月1日(火)9時30分～12時  
▽会場 厚別西公園(厚別西3の3) ※駐車スペースはありません。

▶詳細 総務企画課地域安全担当係 ☎(895)2419



## 厚別区交通事故件数

死傷事故発生件数133件（-15）、死者数0人（±0）、負傷者数158人（-2）

※平成27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

広告

### ■「サマーコンサート」

- ▷内容 年代を問わず家族みんなで楽しめるコンサートです。
- ▷出演 HBC少年少女合唱団
- ▷日時 8月16日(日)14時開演（開場13時30分）
- ▷定員 200人【先着順】▷費用 無料。直接会場へ



### ■医療講演会「腰と膝の痛みをやわらげる方法教えます！」

- ▷内容 普段から実践できる体操やマッサージを専門家から学びます。
- ▷講師 ケア付き住宅徳洲会 作業療法士 杉本 憲昭 氏
- ▷日時 8月31日(月)14時開演（開場13時30分）
- ▷定員 30人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 8月17日(月)10時～17時に電話、FAXまたは窓口へ直接

会場・申込先 厚別区民センター ☎894-1581、FAX895-4471

## もみじ台緑地管理事務所からのお知らせ

### ■テニス教室～短期2日間実践型教室～

講座名	開催日	時間	対象	定員	受講料
①テニス教室（初中級）	8/20(木)、	10時～12時	18歳以上	各8人	2,000円
②テニス教室（中級）	27(木)【全2回】	13時～15時			
▷申込方法 8月12日(水)～17日(月)に電話で【先着順】					
▷費用納入 講座初日までに窓口で直接 ▷その他 雨天時は翌週に延期					

会場・申込先 もみじ台緑地管理事務所（もみじ台北3） ☎897-7805



## 厚別区民応援デー



### ◆◆◆北海道日本ハムファイターズ◆◆◆

対象試合	対 東北楽天イーグルス戦	日 時	9月15日(火)18時～
会場	札幌ドーム（豊平区羊ヶ丘1）C指定席		
対象	厚別区内にお住まいの方1,000組2,000人【多数時抽選】		
申込方法	①往復はがきに観戦希望者（2人1組）の代表者の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ファイターズファンクラブ会員番号（会員の方のみ）、昨年の札幌ドームでの観戦回数、応援デーを何で知ったか（広報さっぽろ・ポスターなど）、返信はがきの宛先を記入し下記へ送付。 ②球団ホームページ（ <a href="http://www.fighters.co.jp/kansen/">http://www.fighters.co.jp/kansen/</a> または左記からアクセス）の申込みフォームに必要事項を入力。 ①②どちらも【8月20日(木)必着】【1組1通のみ有効】		
その他	当選者の方で、S指定席、A指定席をご希望の方は、試合当日にチケット交換所で席変更を受け付けます（有料、席数に限りあり）		
申込先・詳細	〒062-8655 札幌市豊平区羊ヶ丘1 北海道日本ハムファイターズ「厚別区民応援デー」係 ☎857-3939（株式会社北海道日本ハムファイターズ） ※応募者の個人情報、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、結果の返信、チケット販売のダイレクトメールによる案内、アンケート以外には利用されません。		

### ◆◆◆コンサドーレ札幌◆◆◆

対象試合	対 FC岐阜戦	日 時	9月23日(水・祝) 時間未定
会場	厚別公園競技場（上野幌3の1）SB自由席		
対象	厚別区内にお住まいの方300人【多数時抽選】		
申込方法	往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、クラブコンサドーレのICカード番号（会員の方のみ）、返信側に返信先を記入し下記へ送付。 【8月26日(木)消印有効】【1人1通のみ有効】【家族で申し込む場合は人数分の往復はがきが必要】 当選者には詳細を返信はがきでお知らせします。		
申込先・詳細	〒063-0052 札幌市西区宮の沢2条3丁目4-1 コンサドーレ札幌「厚別区民応援デー」係 ☎777-5310（株式会社北海道フットボールクラブ） ※応募者の個人情報、株式会社北海道フットボールクラブが適切に管理し、結果の返信、アンケートやご案内以外には利用されません。		





## 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〔上野幌小学校4階(厚別南7)〕☎896-3000  
FAX 896-4990、E atsunan-tikucenter@bz01.plala.or.jp

講座名	開講日	時間	定員	受講料	教材費
① カラークラフトで小物作り	8/27(木)、9/3(木)、 17(木)、24(木)【全4回】	10時～12時	15人	2,000円	1,200円
② ペンで楽しく大人の美文字レッスン	8/27(木)～10/1(木)の 毎週木曜日【全6回】	13時30分～15時	15人	3,500円	無料
③ 家庭でできる本格ピザ作り	9/1(火)	10時～12時	18人	700円	850円
④ キレイな姿勢を目指す はじめてのピラティス	9/2(水)、9(水)、16(水)、30(水)、 10/7(水)、14(水)【全6回】	10時～11時30分	15人	3,500円	無料
⑤ 頭と体を使った転倒予防運動	9/4(金)	13時～15時	20人	無料	無料
⑥ ワード応用～デジカメの写真を 使ったチラシを作ろう！	9/8(火)、9(水)、11(金)、 15(火)、16(水)、18(金)【全6回】	9時45分～11時45分	20人	3,800円	1,700円
⑦ 自分に似合う色を知っていますか！ パーソナルカラー診断	9/16(水)	10時～12時	10人	700円	300円
⑧ 札幌市出前講座 「マイナンバー制度について」	9/18(金)	14時～15時	20人	無料	無料
⑨ 動画作成 Windowsムービーメーカー12使用	10/19(月)、22(木)、23(金)、 26(月)、29(木)、30(金)【全6回】	9時45分～11時45分	20人	3,800円	1,700円

▷対象 ①～④、⑥～⑨18歳以上(高校生除く)、⑤65歳以上  
▷申込方法 ①②8/11(火)～15(土)、③④8/18(火)～22(土)、⑥⑦8/19(水)～22(土)、⑤⑧8/26(水)～29(土)、  
⑨9/2(水)～5(土)9時～17時に電話かFAX、Eメールで【先着順】  
▷費用納入 ①②8/17(月)・18(火)、③④⑥⑦8/24(月)・25(火)、⑨9/7(月)・8(火)9時～16時に窓口で直接  
※①⑥⑨の教材費は講座初回に講師へ直接 ▷その他 定員に満たない場合は翌日以降(日曜日を除く)も  
受け付けを継続。申し込みが少ない場合は中止になることがあります。

## 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  
FAX 896-1145、E sapporo-atunishi@roukyou.gr.jp

講座・行事名	開講日・実施日	時間	定員	費用	持ち物・備考
① よりみちよっちゃんの 「厚西うたごえサロン」	8/22(土)	14時～15時30分	50人	500円	飲み物付き
② 「はじめての写経」講座	9/4(金)～18(金)の 毎週金曜日【全3回】	18時30分～20時	10人	2,000円	小筆(貸し出し可)
③ 身近な食材をチョイ足し！ 「薬膳料理」講座	9/16(水)	9時30分～12時	10人	1,200円	エプロン、三角巾

▷対象 ②③18歳以上(高校生除く) ▷申込方法 ①8/11(火)～21(金)、②8/11(火)～31(月)、③8/11(火)～9/10(木)  
9時～21時に電話かFAX、Eメールまたは直接【先着順】  
▷費用納入 申込締切日までに窓口で直接

## ■フリーマーケット出店者募集

▷日時 8月29日(土)10時～14時

▷募集区画 27区画(1区画2m×2mの4㎡)※1人1区画まで

▷対象 厚別区内にお住まいか、または勤務先のある15歳以上の方(中学生・高校生・プロの方を除く)

▷出店料 500円

▷申込方法 8月22日(土)9時から窓口で直接【先着順】※電話不可

▷その他 出店物は区画内に収まる物とし、大型の家具類・家電製品・火気を伴うもの・危険物などを除く。

広告

## 胃がん・大腸がん検診

▷日時 9月8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 8月29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、Einfo4894@city.sapporo.jp

## 家庭で実践できる基礎介護講座

日本赤十字社の指導員から、日常生活での介護方法を学びます。  
 ▷日時 9月20日(日)10時～12時 ▷対象 15歳以上  
 ▷定員 20人【先着順】 ▷費用 無料  
 ▷申込方法 8月23日(日)8時30分から電話かFAX、Eメールまたは直接  
 [会場・申込先] 厚別公園競技場(上野幌3の1) ☎894-1144  
 FAX894-4299、Eatsubetsu@sapporo-park.or.jp

## 厚別保健センターからのお知らせ

[申込先・詳細] 厚別保健センター ☎895-1881  
 FAX 895-5922、E at.kenko@city.sapporo.jp

### ■「知って得する健康管理のコツ～何から始めたらいいかわからないあなたへ～」

▷日時 8月20日(木)・27日(木)10時～12時【全2回】  
 ▷会場 8月20日(木) 厚別保健センター、27日(木) 厚別区民センター  
 ▷対象 厚別区内にお住まいで、両日とも参加できる40歳～64歳の方 ▷定員 20人【先着順】 ▷費用 無料  
 ▷申込方法 8月11日(火)～17日(月)に電話かFAXで

### ■市民健康教室「目の健康～やまいと治療～白内障・緑内障・飛蚊症」

▷講師 医療法人徳洲会 札幌徳洲会病院 眼科医長 谷澤 和之 氏  
 ▷日時 8月27日(木)14時～15時30分 ▷会場 厚別区民センター ▷費用 無料。直接会場へ

### ■「さっぽろ食スタイル料理講習会」

「地産地消+栄養バランス+環境に配慮した食生活=さっぽろ食スタイル」を実践するためのお話と調理実習を行います。  
 ▷講師 食育&ミルククッキングインストラクター 堤 秀子 氏 ▷日時 9月3日(木)10時～13時 ▷会場 厚別区民センター  
 ▷対象 厚別区にお住まいの方 ▷定員 20人【先着順】※申込多数時は初めて受講される方を優先する場合があります。  
 ▷費用 無料 ▷申込方法 8月17日(月)8時45分～24日(月)に電話かFAXまたはEメールで

### ■「さっぽろ食スタイルパネル展」

▷期間 9月1日(火)～6日(日) ▷会場 厚別区民センター

## 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	特定健康診査 (とくとく健診)	国保加入の40歳～74歳の方 [国保以外の健康保険の方は、保険者 にお問い合わせください。]	診察、身体計測、血圧、血液・尿検査 [一定条件に該当する方は、心電図、 眼底検査、貧血検査を実施]	受診券に記載の金額 [生活保護世帯(要受給証明書)、 支援給付世帯は無料]
	付加健診	上記の健診を受ける希望者	貧血・血液検査、心電図	受診券に記載の金額
	後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入の方	診察、身体計測、血圧、血液・尿検査	受診券に記載の金額 [生活保護世帯(要受給証明書)、 支援給付世帯は無料]
	付加健診	上記の健診を受ける希望者	貧血・血液検査、心電図	受診券に記載の金額
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 (喀痰検査は400円)	
③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・年齢などが確認できるもの(健康保険証など)  
 ▷日時・会場 ※9月11日以降は、来月号より順次お知らせします。(本年度は12月まで実施予定)

月日	受付時間	実施会場	所在地
8/27(木)	9時30分～11時30分	森林公園パークハウス西参番街C棟	厚別北2の4
	13時30分～14時30分		
9/2(水)	9時30分～11時	もみじ台東第1集会所	もみじ台東1
	13時30分～15時	森林公園会館	厚別北4の4
9/9(水)	9時～11時	パークシティ大谷地集会所	大谷地東7

広告



区役所から  
子育て関連情報をお届けします!

※申込時は「申込時の必要事項」(4ページ)を参照

## 子育てママのイキイキ食育教室

お母さんの健康と成長期のお子さんの食生活についての講話、お手軽メニューの紹介、調理実習など。

- ▷日時 8月28日(金)10時～11時45分
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 乳幼児～小学生の保護者。託児あり
- ▷定員 20人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 8月12日(水)8時45分～18日(火)に電話、FAXまたはEメールで

▷持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナなど頭を覆うもの  
**申込先** 厚別保健センター ☎895-1881、FAX895-5922  
 Eat.kenko@city.sapporo.jp

あなたも子育て応援団!

## 子育てボランティア講習会

ボランティア活動を通じて、子育てを応援しませんか? 絵本の読み聞かせや乳幼児親子との触れ合いなど、さまざまな活動ができます。

- ▷日時 8月25日(火)、26日(水)10時～12時と、別日に開催する子育てサロン体験を1回【全3回】
- ▷会場 厚別区役所
- ▷対象 子育て支援に興味のある方(年齢・性別不問)
- ▷定員 15人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 8月13日(木)9時から電話で

**申込先** 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

## 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 9月4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10月～平成28年1月の夫婦
- ▷定員 40組【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 8月17日(月)8時45分～28日(金)に電話か、4ページ必要事項(氏名は夫婦とも)の他、出産予定日、駐車場使用の有無(1台まで)を記入しFAXかEメールで
- ▷持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」

**申込先** 厚別保健センター ☎895-1881、FAX895-5922

Eat.kenko@city.sapporo.jp

## 育児力向上セミナー

### 「発達の専門家に聞く 子どもの理解と関わり方」

臨床発達心理士による講義や参加者同士の交流会があります。

- ▷講師 円山心理発達相談室 臨床発達心理士 山岸 紀 氏やまぎし ともい
- ▷日時 8月26日(水)10時～12時(受け付けは9時30分から)
- ▷会場 厚別保健センター
- ▷対象 1歳～就学前の子どもの保護者。託児あり
- ▷定員 30人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 8月11日(火)8時45分～21日(金)に電話か、4ページ必要事項の他、託児希望がある場合は子どもの氏名、生年月日、性別を記入しFAXかEメールで

**申込先** 厚別保健センター ☎895-1881、FAX895-5922

Eat.kenko@city.sapporo.jp

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

広報ラジオ番組  
77.6MHz  
生放送中!

### ～これからの放送内容～

放送日	内容	放送日	内容
8月12日	戦争体験を語る	9月2日	声の広報さっぽろ9月号
8月19日	厚別区の取り組み	9月9日	みんなの!新さっぽろフォトコンテスト
8月26日	厚別区防災訓練		

※都合により番組内容を変更する場合があります。

広告