



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3日 厚別区民センター

健康な体づくりのために ～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厚別保健センターが開催。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、普段あまり料理をしない参加者も多い中、グループごとに協力しながら調理実習を行いました。

みんなで楽しく雪遊び! ～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して、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430人が参加しました。
巨大ピニールシートで斜面を滑り降りる「雪山すべり」に、子どもたちは大興奮。何度も滑り降りては楽しんでいました。



1月6日 熊の沢公園



1月11日 ホテルエミシア札幌

決意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926人が出席し、大人の仲間入りをしました。
新成人代表からは「支えてくれている方々への感謝の気持ちを忘れず、大人としての自覚と責任を持ち、努力していきます」と決意が述べられました。

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○ 子○ども関連
詳細はお知らせ(厚別4号)をご覧ください。

- 2016 2
- 11 祝 11 祝
 - 12 金 12 金
 - ・あつべつ花フェスタ&ガーテニング入門講座申込開始 P4
 - ・若い世代の食事業申込開始 P5
 - ・コーラス体験講習申込開始 P6
 - ・スノーモービル乗車体験申込開始 P6
 - 13 土 13 土
 - ・あつべつ西紙袋ランタンフェスティバル P6
 - 14 日 14 日
 - 15 月 15 月
 - ・平成28年度教養講座申込開始(～26日) P7
 - ・両親学級申込開始 P8 子
 - 16 火 16 火
 - 17 水 17 水
 - 18 木 18 木
 - ・地域健康教室 P5
 - 19 金 19 金
 - 20 土 20 土
 - ・たのしいお話会 P4 子
 - ・2がつのおはなし会 P6 子
 - 21 日 21 日
 - 22 月 22 月
 - 23 火 23 火
 - 24 水 24 水
 - ・市民健康教育 P5
 - 25 木 25 木
 - ・国民健康保険料夜間納付相談 P4
 - 26 金 26 金
 - 27 土 27 土
 - ・がん検診申込締切 P4
 - ・たのしいお話会 P4 子
 - 28 日 28 日
 - 29 月 29 月

- 2016 3
- 1 火 1 火
 - 2 水 2 水
 - 3 木 3 木
 - 4 金 4 金
 - 5 土 5 土
 - ・たのしいお話会 P4 子
 - 6 日 6 日
 - ・あつべつ区民音楽祭整理券配布 P5
 - 7 月 7 月
 - 8 火 8 火
 - 9 水 9 水
 - 10 木 10 木
 - ・国民健康保険料夜間納付相談 P4

厚別区の人口・世帯数
国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

はじめてみよう!

ボランティア のススメ

ボランティアと聞くと「何だか大変そう」「自分には無理…」
と思ってしまうことがあるかもしれませんが、実はさまざまな
種類や関わり方があります。

今月の特集では、意外と知られていないボランティアのこと、
厚別区で行われているボランティア活動などを紹介します。

この特集に関するお問い合わせ

- 食育ボランティア 厚別保健センター ☎895-1881
- 写真ボランティア フォトボランティア「ポレポレ」☎891-3018
- ボランティア全般 厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483

今さら聞けない?!

ボランティア Q&A

どんなボランティアがあるの?

ボランティアの活動分野には、福祉や文化、食育、子育てなどさまざまなものがあります。自宅のできるものもあり、自分に合ったボランティアを選べます。

- 高齢者や障がい者の見守り、話し相手、家事援助
- 文化施設での案内や囲碁・将棋の相手、手芸の指導
- 食育に関する指導、子育てサロンでの絵本読み聞かせ
- 使用済み切手やペットボトルキャップの収集活動 など

気を付けることはあるの?

ボランティアを始めるときは、次のポイントに気を付けましょう。

1. ボランティアをする側・受ける側に上下関係はなく、**対等な関係**です。
2. 無理はせず、**細く長く**続けましょう。
3. **秘密や約束**は絶対に守りましょう。
4. 困り事は一人で抱えこまず、社会福祉協議会をはじめとする専門機関に相談しましょう。

お金はもらえないの?

ボランティアの活動そのものは、**無償が原則**です。
ただし、活動に伴う交通費が支払われる場合や、少額の報酬を受ける有償ボランティアもあります。

活動者の声を紹介! 厚別区

事例1 食育ボランティア

ボランティアは元気の源

もみじ台地区に住む星見^{ほしみ}さんは、広報さっぽろを読んで「食生活改善推進員養成講座※」を受講したことをきっかけに食育ボランティアを始めました。「食生活改善推進員(通称:食改^{しょくかい})」として「私たちの健康は私たちの手で」というスローガンの下、子どもから高齢者までを対象に、健康的な食生活を勧める料理講習会や食改善展などを開催しています。

※ 食生活改善推進員を養成するために厚別保健センターが年1回開催する全6日間の講座です。次回の講座の詳細は広報さっぽろ5月号厚別区版に掲載予定です。

事例2 写真ボランティア

活動者の
ススメ!!



えがみ ひろし
江上 宏 さん

感謝されたり、写真を役立ててもらえたりする
とやりがいを感じます。「やってみたい」という
気持ちがあればどなたでもできますよ。あまり
難しく考え過ぎず、まずは体験してみませんか。

事例3 習字ボランティア

無理はせず、自分のペースで

青葉地区に住む一戸^{いちのへ}さんは、ボランティア歴24年のベテラン。友人に誘われたことをきっかけにボランティアを始めました。月に1回、青葉地区のデイサービス利用者に習字を教えています。習字は利用者にとって手や指のリハビリにもなっています。

一戸さんは、近隣に住む高齢者や障がいのある方ごみ出しのお手伝いや、子育ての悩み事を聞くボランティアも行っています。

上記のほかにも、厚別区では学生から高齢の方まで幅広い年代の方がさまざまなボランティア活動をされています。

のボランティア

「チャレンジしてみたい!」と思った方は…

やってみよう! ボランティア

ボランティアを募集している区役所や福祉施設などに直接申し込む方法もありますが、ここでは**厚別区社会福祉協議会**が行っている「**ボランティアコーディネート**」を利用する場合の流れを紹介します。ボランティアをする方が事前に社会福祉協議会に登録し、仲介やサポートを受けることができますので、初めての方も安心して利用できます。厚別区では約100の方が登録しています。

活動者の
スズメ!!



ボランティアをして「ありがとう」と言ってもらえることが元気の源になっています。子どもからお年寄りまでたくさんの方と出会えるのも魅力の一つです。経験や年齢に関係なく始められますよ。

1. 登録

社会福祉協議会へ行き、希望するボランティアの内容・日時・地域などを登録します。初めての方はボランティアの基礎を学ぶ研修を受講することもできるので安心です!

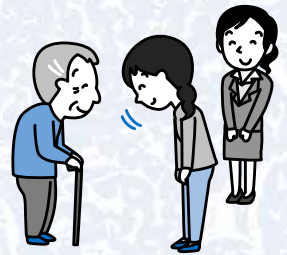


2. 調整

社会福祉協議会の職員が、登録内容に合致するボランティアの希望があるか確認します。合致するものがあれば、ボランティア活動希望者とボランティアを受ける方に連絡します。

3. 顔合わせ

ボランティア活動希望者とボランティアを受ける方との顔合わせを行います。顔合わせには社会福祉協議会の職員が同行することもあります。



趣味を生かして地域貢献を

厚別西地区に住む江上^{えがみ}さんは、趣味の写真を生かして地域に貢献しようと平成6年にフォトボランティア「ポレポレ」という団体を立ち上げました。「ポレポレ」とはスワヒリ語で「ゆっくり」という意味で「ゆっくりと、でも、しっかりと“心に残る一枚”を撮る」という思いが込められています。30代から80代まで14人が参加しており、厚別区民まつりや養護学校の運動会での撮影、写真展の開催などの活動をしています。

活動者の
スズメ!!



長く続けるポイントは、自分のペースに合わせて行うこと、やむを得ない時は休む勇気を持つことです。「やってあげている」ではなく「やらせてもらっている」という気持ちを心掛けています。

4. 活動開始

ごみ出しや話し相手、外出時のお手伝いなど、実際にボランティア活動をします。



5. フォロー

引き続き、社会福祉協議会の職員がボランティアの活動日や場所に変更がある場合の調整を行います。また、困り事の相談も受け付けています。

分からないことは
ご相談ください!



厚別区社会福祉協議会
たなか ゆい
田中 優衣 さん



厚別区からの

お知らせ

2月



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)

2月11日からの内容を掲載しています

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。

平成27年度厚別区防災講演会

～そのときあなたは大切な人を守れますか?～

▶講師 株式会社危機管理教育研究所
代表 国崎 信江 氏

▶日時 3月20日(祝)15時30分～
17時10分(開場15時)

▶会場 厚別区民センター

▶定員 200人【多数時抽選】

▶費用 無料

▶申込方法 3月11日(金)までに電話かFAX
またはホームページの申し込みフォームで

申込先 札幌市コールセンター☎222-4894

FAX221-4894、**HP**<http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>



あつべつ花フェスタ&ガーデニング入門講座

～種から花を育ててみよう～

花と緑のまちづくりに関する講演と、種まきや花苗の育て方について講習を行います。講習で使用した苗は持ち帰れます。

▶講師 さっぽろ花と緑のネットワーク
伊藤 志織 氏

▶日時 3月19日(土)13時～15時30分

▶会場 厚別区民センター

▶定員 60人【先着順】

▶費用 無料

▶申込方法 2月12日(金)～29日(月)に電話かFAX
またはホームページの申し込みフォームで

申込先 札幌市コールセンター☎222-4894

FAX221-4894、**HP**<http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>



胃がん・大腸がん検診 **HP**

▶日時 3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 2月27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

国民健康保険から **HP**

■保険料の減免

病気や失業などにより、平成27年中の収入が平成26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)

▶実施日 2月25日(木)、3月10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 保険年金課収納係☎895-2597

厚別図書館からのお知らせ

■たのしいお話会

▶日時 2月20日(土)、27日(土)、
3月5日(土)14時から

▶費用 無料。直接会場へ

会場 厚別図書館☎894-1590



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。

厚別区交通事故件数

死傷事故発生件数 11 件 (+ 6)、死者数 0 人 (±0)、負傷者数 13 人 (+ 6)

※平成 28 年 1 月 1 日～ 10 日現在 () 内は前年比

広告

～あつべつふれあいプログラム～

【詳細】 地域振興課 ☎895-2442

あつべつ区民音楽祭

バイオリンやチェロ、ビオラ、フルートやチェンバロなどが織り成す豊かなアンサンブルの響きをお届けします。

出演 室内アンサンブル Les pommes² (レ・ポムポム)

ゲスト 元札幌交響楽団 首席コントラバス奏者
藤澤 光雄 氏

日時 3月12日(土) 13時30分 (開場13時)

会場 厚別区民センター

定員 300人【先着順】

費用 無料

申込方法 3月6日(日) 14時から厚別区民センターで
整理券を配布 (1人2枚まで)

厚別保健センターからのお知らせ

■地域健康教室「大腸がんを知ろう」

▷ **講師** 医療法人徳洲会 札幌徳洲会病院 副院長・外科部長 小谷 裕美 氏

▷ **日時** 2月18日(木)14時～15時30分

▷ **会場** 厚別南会館 (厚別南1)

▷ **費用** 無料。直接会場へ

■市民健康教育「健康のはじまりはお口から！～歯とお口の病気予防～」

▷ **講師** 栗原ホワイト歯科 栗原 洋平 氏

▷ **日時** 2月24日(水)14時～15時30分

▷ **会場** 厚別保健センター

▷ **費用** 無料。直接会場へ

■若い世代の食育事業「本気めしPJ U-30 おいしいごはん入門」

これから新生活を始める方、毎日のご飯作りに悩んでいる方などに、簡単メニューを紹介します。料理にチャレンジしてみませんか？

▷ **講師** 株式会社なごみの食卓 坂下 美樹 氏

▷ **日時** 2月25日(木)18時30分～20時30分

▷ **会場** 厚別区民センター

▷ **対象** 厚別区にお住まいの方または
通勤・通学をしている方

※30歳以下の方を優先します

▷ **定員** 16人【先着順】

▷ **費用** 無料

▷ **申込方法** 2月12日(金)8時45分～18日(木)に電話かFAXまたはEメールで

▷ **持ち物** 筆記用具、エプロン、バンダナ

▷ **申込先・詳細** 厚別保健センター ☎895-1881、FAX 895-5922、

E at.kenko@city.sapporo.jp



厚別南地区センターからのお知らせ

■ 2 がつのおはなし会

▷日時 2月20日(土)11時～11時45分 ▷対象 就学前の子ども ▷費用 無料。直接会場へ

■ 講座「ラジオ体操の効果的なやり方」

▷日時 2月26日(金)、3月4日(金)、11日(金)、25日(金)13時～13時45分【全4回】
▷対象 18歳以上(高校生を除く) ▷定員 20人【先着順】 ▷費用 2,000円
▷申込方法 2月12日(金)～15日(月)9時～17時に電話かFAXまたはEメールで
※定員に満たない場合は翌日以降も受け付けを継続します(日曜日を除く)
▷費用納入 2月18日(木)・19日(金)9時～16時に窓口で直接



■ コーラス体験講習

▷日時 3月4日(金)10時～11時45分
▷対象 18歳以上(高校生を除く) ▷定員 12人【先着順】 ▷費用 無料
▷申込方法 2月12日(金)～15日(月)9時～17時に電話かFAXまたはEメールで
※定員に満たない場合は翌日以降も受け付けを継続します(日曜日を除く)



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、FAX896-4990、
Eatsunan-tikucenter@bz01.plala.or.jp

厚別西地区センターから

■ 「おひな祭りの和菓子作り」講座

▷日時 2月22日(月)9時30分～12時
▷対象 18歳以上(高校生を除く) ▷定員 12人【先着順】 ▷費用 800円
▷申込方法 2月11日(祝)～15日(月)9時～21時に電話かFAX、Eメールまたは窓口で直接
▷費用納入 申込締め切り日までに窓口で直接 ▷持ち物 エプロン、バンダナ



■ 「カラークラフトで手つきカゴ作り」講座

▷日時 3月2日(水)10時～12時
▷対象 18歳以上(高校生を除く) ▷定員 12人【先着順】 ▷費用 1,000円
▷申込方法 2月11日(祝)～24日(水)9時～21時に電話かFAX、Eメールまたは窓口で直接
▷費用納入 申込締め切り日までに窓口で直接 ▷持ち物 洗濯ばさみ10個、はさみ



会場・申込先 厚別西地区センター(厚別西4の4)☎896-2000、FAX896-1145、Esapporo-atunishi@roukyou.gr.jp

第2回 あつべつ西 紙袋ランタンフェスティバル

▷日時 2月13日(土)16時30分～19時
▷会場 厚別さくら公園(厚別西4の4)
▷費用 無料。直接会場へ

※当日は隣接する厚別西地区センターで紙袋ランタンを作製することができます。

詳細 地域振興課☎895-2442
あつべつ西紙袋ランタンフェスティバル
実行委員会(厚別西地区センター内)☎896-2000

スノーモービル乗車体験

重機の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に開催します。

▷日時 2月20日(土)10時～12時
※荒天時は翌日に延期
▷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12日(金)～16日(火)に電話かFAXで
▷その他 運転は係員が行います。子どもは保護者の同伴が必要。

申込先 札幌市指定管理者 あつべつグリーンパートナー
(株式会社四宮造園内)☎892-0881、FAX894-4111

広告

講座名	曜日	時間	定員 【多数時抽選】	回数	期間 ※「1年」は平成28年4月～平成29年3月、「6カ月×2期」は平成28年4月～9月、平成28年10月～平成29年3月の期間です。
皮革工芸	月	10時～12時	12人	月3回	1年
健康ヨガ	月	10時～11時30分	30人	月3回	6カ月×2期
木彫	火	13時～15時	12人	月3回	1年
絵手紙	火	13時～15時	20人	月2回	1年
ペン習字	水	10時～12時	20人	月3回	1年
姿勢	水	13時30分～15時	20人	月1回	6カ月×2期
骨盤体操	水	13時～14時	18人	月2回	6カ月×2期
茶道	水	13時～15時	12人	月3回	1年
書道	金	10時～12時	20人	月3回	1年

※自由に参加できる詩吟、舞踊、カラオケ、民謡、社交ダンス、健美操、フラダンスもあります。

▷対象 市内居住の60歳以上で、原則同一講座の受講歴が無い初心者の方

▷費用 無料(教材費やコピー代などが別途必要な場合があります)

▷申込方法 2月15日(月)～26日(金)9時30分～16時に本人が直接(老人福祉センター利用登録証または年齢・住所が確認できるものを持参) ※申込多数時は3月3日(木)に抽選を行います

民生委員 をご存じですか?

民生委員とは、国と札幌市から委嘱されて活動する特別職の地方公務員です。専門家ではありませんが、さまざまな困り事を皆さんと一緒に考え、サポートしています。



民生委員制度は平成29年に制度創設100周年を迎えます。

～こんな活動をしています～

- 一人暮らしの高齢者や、障がいのある方などのお宅を訪問する見守り活動
- 生活に関する困り事の相談を受けて適切な専門機関につなぐ
- 緊急時に備え、緊急連絡先や現在の世帯状況などをお伺いするために65歳を超えた方のお宅を訪問する名簿調査



など、福祉分野を中心に市民の生活をサポートしています。

※民生委員は顔写真付きの「民生委員・児童委員証」を携帯しています。

活動のポイントその1

交通費や通信費など、活動に必要な費用の一部は交付されていますが、民生委員の活動は無償です。

活動のポイントその2

相談内容や調査内容について、民生委員には守秘義務があります。

民生委員は皆さんと同じ地域に暮らす、市民に一番身近な相談員です。
何かお困りのことがあればご相談ください。

【詳細】保健福祉課活動推進担当 ☎895-2471

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頁)を参照



子育ての「??」に お答えします HP

子育て家庭やこれから親になる方に向け、子育てに関する相談を受けたり、さまざまな情報提供をする「利用者支援事業」を行っています。



子育てに関する相談に
保育士がお答えします。
お気軽にお声掛けください♪

- 子育て相談
- 親子で参加できる子育てサロンやイベントなどの紹介
- 子どもを一時的に預けられるサービスの紹介
- 幼稚園・保育園に関する情報提供
- 子育てについて学べる場の紹介
- 子育てサークルの紹介 など

【詳細】健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514
相談専用電話 ☎894-0874

「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を行う教室です。

▷日時 3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28年4月～7月の夫婦

▷定員 40組【先着順】

▷費用 無料

▷申込方法 2月15日(月)8時45分～26日(金)に
電話か、4頁必要事項(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
E:at.kenko@city.sapporo.jp



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17日	認知症を支えるまちづくり
2月24日	札幌市防災表彰
3月2日	声の広報さっぽろ3月号
3月9日	札幌市青少年科学館

※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