



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!



6月19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、北広島市が住民交流を促進しようと共催。子どもから高齢者まで約250人が参加しました。参加者は自然に親しみながら思い思いのペースで約5kmのコースを歩き、ウォーキング終了後に行われた交流会では3市にまつわるクイズを楽しみました。

危険な場所を見つけよう!

～共栄小学校「地域安全マップ」作り～

札幌市立共栄小学校では、3年生の総合的な学習の時間で、校区内の危険箇所や安全箇所などを記した「地域安全マップ」を作成しています。児童たちは実際に通学路を見て歩いたり、通行人への聞き取りをしたり、自分たちの目線で校区内を確認しました。



6月22日 共栄小学校周辺

札幌市厚別区交通事故死ゼロ10

地域一丸となって記録達成!

～交通死亡事故「ゼロ」1,000日達成感謝状贈呈式～



7月1日 厚別区役所

厚別区では、町内会や地域住民の熱心な交通安全啓発活動により、平成25年9月22日を最後に交通死亡事故が発生しておらず、平成28年6月18日で事故「ゼロ」1,000日の記録を達成しました。このことを受け、札幌方面厚別警察署長から厚別区交通安全推進委員会会長（厚別区長）へ感謝状が贈呈されました。

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○す ○子ども関連
詳細はお知らせ（厚別4号）をご覧ください。

2016 8

- 11 ㊦ たのしいお話会 P4
- 12 ㊦ 自家製堆肥で秋の野菜づくり講座申込開始 P4
- 12 ㊦ 医療講演会申込日 P6
- 12 ㊦ 知って得する健康管理のコツ申込開始 P6
- 12 ㊦ 風あけ教室申込開始 P7
- 13 ㊦ たのしいお話会 P4
- 14 ㊦ 両親学級申込開始 P8
- 15 ㊦ さっぽろ食スタイル料理講習会申込開始 P6
- 16 ㊦
- 17 ㊦
- 18 ㊦
- 19 ㊦
- 20 ㊦ たのしいお話会 P4
- 21 ㊦ とろべつ軽トラ・マーケット P4
- 22 ㊦ 「ぐるんば」のおはなし会 P7
- 23 ㊦ 市民健康教育 P6
- 23 ㊦ 介護転倒予防申込開始 P7
- 24 ㊦
- 25 ㊦ 野菜をもってたべようバル展(～31日) P4
- 25 ㊦ 国民健康保険料夜間納付相談 P4
- 25 ㊦ 集団健診 P6
- 26 ㊦
- 27 ㊦ たのしいお話会 P4
- 27 ㊦ 8がつのおはなし会 P7
- 28 ㊦ サマーコンサート P6
- 29 ㊦
- 30 ㊦ がん検診申込締切 P4
- 30 ㊦ 区民交流ウォーキング大会申込開始(～9/6) P5
- 31 ㊦ キャンパスタウン厚別区申込締切 P5
- 31 ㊦ 集団健診 P6

2016 9

- 1 ㊦
- 2 ㊦
- 3 ㊦ たのしいお話会 P4
- 4 ㊦ 厚別区子どもまつり P4
- 5 ㊦ みんなの! 新さっぽろフォトコンテスト応募開始(～30日) P5
- 6 ㊦
- 7 ㊦
- 8 ㊦ 国民健康保険料夜間納付相談 P4
- 9 ㊦
- 10 ㊦ たのしいお話会 P4

厚別区の人口・世帯数

7月1日現在 () は前月比
人口 127,148人 (-92)
男 57,940人 (-63)
女 69,208人 (-29)
世帯数 55,757世帯 (-8)



Let's! 野菜生活

8月31日は「831」の語呂合わせから「野菜の日」に制定されています。
 札幌市でも、8月を「野菜摂取強化月間」に定め、野菜摂取を呼び掛けています。
 今月の特集では、野菜を多く摂取するためのレシピや厚別区の取り組みなどを紹介します。

【詳細】健康・子ども課健やか推進係 ☎895-1881

学ぼう!

意外と知らない!? 健康になるための基礎知識

栄養バランスの取れた食生活を送るためには、成人で1日およそ**350g**の野菜を摂取する必要がありますとされています。これは、おひたしやサラダなど小鉢の料理に換算すると、およそ5皿分の量になります。
 トマトやカボチャなど色の濃い**緑黄色野菜**を**120g**、玉ねぎやキャベツなど色の薄い**淡色野菜**を**230g**組み合わせて食べるよう心掛けましょう!



厚別区主催のイベントに参加して、野菜について学ぼう!

- 厚別 6ヶ月** 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に～
 ▷日時 8月18日(木)・25日(木) 13:30～15:30
- 厚別 4ヶ月** 野菜をもっとたべようパネル展
 ▷期間 8月25日(木)～31日(水)
- 厚別 6ヶ月** さっぽろ食スタイル料理講習会
 ▷日時 9月9日(金) 10:00～13:00



食べよう!

厚別区役所食堂でおいしく野菜摂取

厚別区役所食堂(運営事業者:白石観光株式会社)では、厚別保健センターの管理栄養士が考えた、野菜たっぷり塩分控えめ(塩分3g程度)のヘルシーメニュー「**あつべつ健康ランチ(通称:AKL)**」を毎月第2水曜日に20食限定、550円で販売しています。



8月は「野菜摂取強化月間」にちなみ「あつべつ健康ランチ」を2回販売します。野菜をおいしく食べて健康になりましょう!

厚別保健センター管理栄養士
 柿添 理代 さん

厚別保健センターではいろいろな健康レシピ集を紹介しています! レシピ集は健康・子ども課や食堂で配布している他、厚別区ホームページからもご覧いただけます。

こちらからアクセス☞



あつべつ健康ランチ
 8月のメニュー

8月10日(水)

タコライス、ブロッコリーとカボチャのサラダ、オクラとネギのスープ、果物

8月31日(水)

ごはん、タンドリーチキン～さっぱりマリネ添え～、青菜ときのこのおひたし、ミネストローネ、果物

作

ろ う !

野菜たっぷり「厚別丼」のレシピを紹介

厚別区で作られている野菜の中でも生産量が多い「ニラ」や「レタス」を使った料理「厚別丼」のレシピを紹介します。これは、厚別区で活動する食育ボランティア「厚別区食生活改善推進員」が考案した料理で、ニラに多く含まれる食物繊維やβ-カロテンをはじめとしたたくさんの栄養を、バランスよく取ることができます。



材料 (2人分)

ご飯	320g	貝割れ菜	ひとつまみ
豚肉(ロース)	50g	千切り甘酢ショウガ	6g
片栗粉	小さじ1	酢	大さじ2
酒	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2	砂糖	大さじ2
砂糖	小さじ1	片栗粉	小さじ2
ショウガ(すりおろし)	小さじ1	鶏がらスープ	80ml
玉ネギ	100g (中1/2個)		
ニラ	50g (1/2束)		
ニンジン	10g		
レタス	30g (葉1枚)		
卵	1/3個		
油	大さじ1		

あらかじめニラをさつと下ゆですると、香りと辛みが抑えられて、お子さんでも食べやすくなるよ!

【1人分の栄養価】

エネルギー 497kcal
塩分 1.8g
野菜使用量 約100g



作り方

- ① 豚肉はひと口大に切り、Aの調味料に10分ほど漬ける。
- ② 玉ネギはスライス、ニラは3cmに切り、ニンジンは3cmの千切りにする。
- ③ レタスはひと口大にちぎる。
- ④ ①の豚肉に片栗粉をまぶした後、フライパンに油を熱し、表面がカリッとなるまで焼いて、取り出しておく。
- ⑤ 薄く焼いた卵を細く切って、錦糸卵を作る。
- ⑥ ④で使用したフライパンで玉ネギとニンジンを炒める。全体に火が通ったらニラと④の豚肉を加えてひと混ぜして、合わせておいたBを回し入れ、とろみがついたら火を止める。
- ⑦ レタスを入れ、さつと混ぜ合わせる。
- ⑧ 器にご飯を盛り、⑦をのせ、錦糸卵、甘酢ショウガ、貝割れ菜を盛り付ける。

野菜直売所
あります!



厚別区の農家から仕入れた新鮮な野菜を、平日朝9時から直売しています!

JAさっぽろ厚別支店
(厚別中央5の3)

☎891-2111
営業時間: 平日9時~16時

うちではニラや小松菜、ホウレン草などを作っています。直売所でも朝採りの野菜を販売していますよ!



厚別町下野幌で農業を営む
よしむら みつよし
吉村 光義 さん

厚別区役所食堂で「厚別丼」を限定販売!

地元厚別区の農家吉村さんから直接仕入れた、新鮮で栄養満点のニラを使います。厚別丼を食べて健康で元気な体をつくり、暑い夏を乗り切りませんか?

8月15日(月)~19日(金)

各日40食限定

500円

厚別区役所食堂 場所: 厚別区役所地下1階 営業時間: 11時15分~15時

2016-8-広報さっぽろ

厚別

3





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

主な札幌市の施設・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** に記載しています。

とうべつ軽トラ・マーケット

当別町の農家の皆さんが朝採りした新鮮な野菜や花を軽トラックで直売します。

▷日時 8月21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)

▷その他 「にんじん袋詰め放題」を11時30分から開催。費用は1袋100円。無くなり次第終了。

【詳細】当別町農林課☎0133-23-3091

野菜をもっとたべようパネル展

野菜をおいしく食べるコツ、旬の野菜を使った手軽な料理、環境に配慮した札幌産の農畜産物を認証する制度「さっぽろとれたてっこ」などを紹介します。

▷日時 8月25日(木)~31日(水)

▷会場 厚別区民センター

【詳細】厚別保健センター☎895-1881

自家製堆肥で秋の野菜づくり講座

生ごみ堆肥の作り方、堆肥を使った土づくり、秋植え野菜の栽培方法を解説。参加者には堆肥化セットをプレゼントします。

▷日時 9月10日(土)13時30分~15時30分

▷会場 厚別西地区センター(厚別西4の4)

▷定員 50人【先着順】▷費用 無料

▷申込方法 8月12日(金)~9月9日(金)に電話かFAXまたはEメールで

※受付時間:10時~16時、日曜を除く

【申込先】生ごみ堆肥化相談窓口☎・FAX621-5318

E kitagomi@alles.or.jp

第23回厚別区子どもまつり

巨大迷路や綿あめなどの出店の他、吹奏楽演奏やキッズダンスなどのステージ発表も披露されます。

▷日時 9月4日(日)10時~15時

※雨天時は9月11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

国民健康保険料夜間納付相談(20時まで)

▷実施日 8月25日(木)、9月8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

胃がん・大腸がん検診 HP

▷日時 9月13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30日(火)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

あつべつ区ちょっとボランティア講座

日時【全3回】	内容
9/7(水) 14時~16時30分	・ボランティアって何だろう? ・相手の心に寄り添う傾聴について
9/8(木) 14時~16時30分	・心理学から学ぶコミュニケーション ・ワークショップ(意見交換)
9/9(金) 14時~16時30分	・全国で462万人!?認知症について ・高齢者の生活支援とボランティア

▷会場 厚別区民センター

▷定員 30人【先着順】▷費用 500円

▷申込方法 8月12日(金)9時から電話かFAXまたは窓口で直接

【申込先】厚別区社会福祉協議会

☎895-2483、FAX896-4260

厚別図書館からのお知らせ

■たのしいお話会

▷日時 8月13日(土)、20日(土)、27日(土)

9月3日(土)、10日(土)14時から

▷費用 無料。直接会場へ

【会場・詳細】厚別図書館☎894-1590

厚別区交通事故件数

死傷事故発生件数

147件

(14)

死者数0人

(±0)

負傷者数

163人

(15)

※平成28年1月1日~7月10日現在

()内は前年比

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
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 ～ ※都合により番組内容を変更する場合があります。

放送日	内容	放送日	内容
8月17日	厚別公園競技場	8月31日	みんなの!新さっぽろフォトコンテスト
8月24日	厚別区防災訓練	9月7日	声の広報さっぽろ9月号

9月9日は救急の日

【詳細】厚別消防署 ☎892-2100



【広告】

平成27年中、札幌市では約6分に1回の割合で救急車が出動しました。本当に救急車を必要としている人に適切な救命措置が行えるよう、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

病院に行く?救急車を呼ぶ?判断に迷ったときは…

救急安心センターさっぽろ ☎#7119 または ☎272-7119 ※通話料が掛かります

看護師が24時間・365日対応。症状を聞き、医療機関の案内・119番への転送をします。
※緊急性がある場合は直接119番に電話してください。

キャンパスタウン厚別区

厚別区の高齢者の方を対象に、北星学園大学で講義をします。

▷内容 厚別区の歴史、町内会活動、地域福祉、法的知識などを予定

▷日時 9月8日(木)、15日(木)、29日(木)、

10月6日(木)、13日(木)、20日(木)、26日(木)12時から【全7回】

▷定員 80人【多数時抽選】▷費用 1,000円

▷申込方法 8月31日(水)までに電話かFAXで

【申込先】保健福祉課活動推進担当 ☎895-2471、FAX895-0186



区民交流ウォーキング大会

▷コース ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5・受付場所)→野津幌川
緑地→厚別南緑地→陽だまりロード→青葉中央公園を巡る約6km

▷日時 9月8日(木)9時30分(受け付けは9時から)※小雨決行・雨天中止。
開催有無の確認は当日7時30分以降に厚別保健センター ☎895-1881まで問い
合わせください。

▷定員 100人【先着順】▷費用 無料

▷申込方法 8月30日(水)～9月6日(火)に電話かFAXまたはホームページの
申し込みフォームで▷持ち物 タオル、飲み物、帽子、履き慣れた靴など

【申込先】札幌市コールセンター ☎222-4894、FAX221-4894

HP 札幌市

第7回 みんなの!新さっぽろフォトコンテスト

(株)札幌副都心開発公社、北星学園大学、厚別区が共催するフォトコンテストです。
厚別区内の自然や景色、街並み、人々の暮らしなどの写真を募集します。

詳細は区役所で配布するチラシまたはホームページ参照

応募期間	9月5日(月)～30日(金)※同日消印有効	<p>こちらからも アクセスできます</p>
応募部門	①ジュニア部門…中学生以下	
	②学生部門…高校生・専門学校生・大学生	
	③ナイスエイジ部門…60歳以上	
	④一般部門…①～③に該当しない方	
応募方法	印刷した作品(1人3作品まで)と応募票(区役所で配布またはホームページから印刷)を下記のいずれかの方法で応募	
	○〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目7-2 (株)札幌副都心開発公社内 「みんなの!新さっぽろフォトコンテスト」事務局に送付 ○サンピアザ(厚別中央2の5)に設置の専用応募箱に投函 ○区役所2階地域振興課または北星学園大学(大谷地西2)に持参	
その他	入賞作品の表彰・全作品の写真展を開催。入賞作品は、主催者が発行する印刷物やホームページなどに使用場合があります。	

【詳細】(株)札幌副都心開発公社文化事業部 ☎890-2419、地域振興課 ☎895-2442

厚別区民センターからのお知らせ

■医療講演会「運動不足解消に！すっきりストレッチ&ヨガ」

- ▷講師 看護師 角野 友香理 氏
- ▷日時 8月25日(木)14時(開場13時30分)
- ▷定員 20人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 8月12日(金)10時～17時に電話かFAXまたは窓口で直接
- ▷持ち物 飲み物、バスタオル1枚、動きやすい服装

■サマーコンサート

- ▷出演 HBC少年少女合唱団
- ▷日時 8月28日(日)14時(開場13時30分)
- ▷定員 200人【先着順】▷費用 無料。直接会場へ

■親子で愉しくばんづくり

- ▷講師 ばん教室『愉』屋 南部 真愉美 氏
- ▷日時 9月10日(土)10時～14時
- ▷対象 小学3年生以上の子どもとその保護者
- ▷定員 10組20人【先着順】▷費用 1,500円

- ▷申込方法 8月15日(月)～21日(日)10時～17時に電話かFAXまたは窓口で直接

- ▷費用納入 8月15日(月)～22日(月)10時～17時に受講料1,000円を、当日に教材費500円を直接

- ▷持ち物 エプロン、バンダナ、子ども用上靴 布巾4枚(台拭き用2枚、食器用2枚)

■片づけたい！親の家、自分の家～冷蔵庫編・キッチン回り編

- ▷講師 整理収納アドバイザー1級 寺嶋 恭子 氏
- ▷日時 9月23日(金)、30日(金)10時～12時【全2回】
- ▷対象 18歳以上(高校生を除く)
- ▷定員 20人【先着順】▷費用 1,300円

- ▷申込方法 8月22日(月)～28日(日)10時～17時に電話かFAXまたは窓口で直接

- ▷費用納入 8月22日(月)～9月2日(金)10時～17時に受講料1,000円を、講座初日に教材費300円を直接

会場・申込先 厚別区民センター ☎894-1581、FAX894-4471

厚別保健センターからのお知らせ

■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～

保健師・管理栄養士・歯科衛生士の講話、運動指導、血圧・体脂肪測定などを行います。

日時【全2回】	会場
8/18(木) 13時30分～15時30分	厚別保健センター
8/25(木) 13時30分～15時30分	厚別区民センター

- ▷対象 2回とも参加できる厚別区在住の40歳～64歳の方

- ▷定員 20人【先着順】▷費用 無料

- ▷申込方法 8月12日(金)～17日(水)に電話かFAXで

■市民健康教育

中高年のひざの痛み～なぜ起きる？原因と対策～

- ▷講師 医療法人社団 悠仁会 羊ヶ丘病院
院長 倉 秀治 氏

- ▷日時 8月23日(火)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

地産地消と栄養バランス、環境に配慮した食生活「さっぽろ食スタイル」を実践するための講話と調理実習です。

- ▷講師 料理研究家 立野 豊子 氏

- ▷日時 9月9日(金)10時～13時

- ▷会場 厚別区民センター ▷対象 厚別区在住の方

- ▷定員 20人【先着順】※本講習を受講したことがない方を優先 ▷費用 無料

- ▷申込方法 8月16日(火)8時45分～23日(火)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

FAX895-5922、E at.kenko.diet@city.sapporo.jp

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

月日	受付時間	実施会場	所在地	健診種目
8/25(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	①健康診査 ②胸部X線検査 ③肝炎ウイルス検査
	13時30分～14時30分			
8/31(水)	9時30分～11時	もみじ台東第1集会所 森林公園会館	もみじ台東1 厚別北4の4	
	13時30分～15時			

- ▷対象 ①後期高齢者医療保険加入者、40歳以上の国民健康保険加入者・生活保護世帯員・支援給付世帯員、

- ②40歳以上の方、③過去に受診したことがない方

- ▷その他 費用や持ち物などの詳細は、受診券やパンフレットでご確認ください。

広告

もみじ台緑地管理事務所からのお知らせ

会場・申込先 もみじ台緑地管理事務所(もみじ台北3)
☎897-7805、FAX375-6423

■ 凧あげ教室

▷日時 8月21日(日)10時～12時

▷対象 小学生以上

▷定員 10人【先着順】▷費用 無料

▷申込方法 8月12日(金)から電話かFAXで

■ テニス教室(18歳以上・簡単なラリーができる方)

▷日時 ①午前の部(10時～12時)、②午後の部(13時～15時)
いずれも8月25日(木)、9月1日(木)【全2回】

▷定員 各8人【先着順】▷費用 2,000円

▷申込方法 8月12日(金)から電話かFAXで

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	日時	対象	定員	費用	持ち物
①「ぐるんぱ」のおはなし会 	8/22(月) 10時30分～11時30分	就学前の子ども とその保護者	なし	無料	—
②家庭でできる 本格ヘルシースープカレー	8/31(水) 9時30分～12時	18歳以上 (高校生を除く)	10人	1,500円 (材料費込み)	エプロン バンダナ
③型染め講座	9/6(火) 13時～15時30分	18歳以上 (高校生を除く)	10人	1,500円	エプロン ゴム手袋
④フロアカーリングで いい汗かこう! 	9/10(土) 10時～12時	小学生以上	20人	300円(飲み物付き) 中学生以下無料	上靴

▷申込方法 ①不要。直接会場へ、②8月11日(祝)～24日(水)、③8月11日(祝)～30日(火)、

④8月11日(祝)～9月9日(金)9時～21時に電話か窓口で直接【先着順】※④当日参加可

▷費用納入 申込締め切り日までに窓口で直接

■秋のフリーマーケット ▷日時 9月3日(土)10時～14時

☞出店者募集…4㎡を27区画募集。1人1区画まで。大型の家具や家電、火気を伴うものや危険物などの搬入禁止。

▷対象 厚別区に在住または通勤している15歳以上の方(中学生・高校生・プロを除く)

▷申込日時 8月20日(土)9時から【先着順】▷申込方法 窓口で直接※電話不可▷出店料 500円

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

講座名	日時	対象	定員	受講料	教材費
①はじめての手話入門	9/6(火)～10/11(火)の毎週 火曜日【全6回】10時～11時30分	18歳以上 (高校生を除く)	15人	3,500円	1,080円
②パステル和(NAGOMI)アート	9/7(水)～28(水)の毎週 水曜日【全4回】10時～12時	18歳以上 (高校生を除く)	12人	2,000円	500円
③和紙で作るお人形	9/7(水)、14(水)【全2回】 13時30分～15時30分	18歳以上 (高校生を除く)	5人	1,000円	1,500円
④スペイン・バル風おつまみ作り	9/9(金) 14時～16時	20歳以上	18人	700円	1,000円
⑤似合う色がわかる パーソナルカラー診断	9/15(木) 10時～12時	18歳以上の女性 (高校生を除く)	10人	700円	300円
⑥～介護転倒予防～ 頭と体を同時に使う運動	9/16(金) 13時～15時	65歳以上	20人	無料	
⑦「宮田屋珈琲から学ぶ」 おいしいコーヒーの淹れ方	9/23(金) 10時～12時	18歳以上 (高校生を除く)	15人	700円	250円

▷申込方法 ①～④8月16日(火)～20日(土)、⑤⑥8月23日(火)～27日(土)、⑦8月30日(火)～9月3日(土)9時～17時に
電話かFAXまたはEメールで【先着順】※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・祝日を除く)

▷費用納入 ①～④8月30日(火)・31日(水)、⑤9月6日(火)・7日(水)、⑦9月13日(火)・14日(水)9時～16時に窓口で直接
※①②の教材費は講座初回に講師へ直接

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を行う教室です。

▷日時 9月2日(金)18時30分～20時30分
(受け付けは18時から)

▷対象 第1子の出産予定日が平成28年10月～平成29年1月の厚別区在住の夫婦

▷定員 40組【先着順】▷費用 無料

▷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」

▷申込方法 8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)を記載しFAXかEメールで

会場・申込先 厚別保健センター ☎895-1881

FAX895-5922、Eat.kenko@city.sapporo.jp

子育ての「知りたい」「相談したい」をサポートしています！

子育て情報室

保育士による子育て相談や、親子で参加できる子育てサロン・イベント、子育てについて学べる場の紹介、幼稚園・保育園に関する情報提供などを行っています。

ご利用はこちらで

厚別区役所
3階35番窓口
利用時間は月～金曜日
(祝・休日、年末年始除く)
8時45分～17時15分

相談専用電話も
ご利用ください！
☎894-0874

子育てサロン

月1～2回程度、保育士が各地区のサロンを訪問して相談を受けています。日時や会場などの詳細はお問い合わせください。

サロンにある
「子育てちょこっとBOOK」
にも役立つ情報がいっぱい！



詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

暑さと上手に付き合おう♪ 熱中症予防

暑さがますます厳しくなる8月。昨年、厚別区で熱中症により救急搬送された人数が最も多かったのは8月です。しっかりと予防して、熱中症にならないよう注意しましょう！

熱中症は、高温多湿になりやすく、空気の流れが弱い**屋内で発症する例が多く見られます**。自宅で過ごすときには室温をこまめに確認し、暑さを感じたときには我慢せずに扇風機やエアコンで室温を調整しましょう。

熱中症予防には水分補給がとて**喉が渇く前にこまめに水分を取り**、脱水症状を起こさないよう注意しましょう。また、大量に汗をかいたときには、塩分も補給できるスポーツ飲料がおすすめです。

体温の上昇を抑えることも大切です。通気性がよく、吸湿性・速乾性のある衣服を着たり、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やしたりすることで**体から熱を逃がすように**しましょう。



すだれや遮光カーテンなどで室温の上昇を防ぐのも効果的！



詳細 熱中症予防については厚別保健センター ☎895-1881
救急搬送人数については厚別消防署 ☎892-2100

広告