



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

編集

厚別イベントキャラクター
「ピカットくん」

熱狂! 第27回厚別区民まつり



7月29日、30日にふれあい広場あつべつなどで開催。
2日間で約7万人が訪れ大盛況となりました。



撮影協力：フォトボランティア「ボレボレ」

あつべつカレンダー

9/11～10/10

※本誌に掲載している情報から抜粋
P○厚別○す ○子ども向け行事
詳細はお知らせ(厚別4号)をご覧ください。

2016 9

- 11日 ① 集団健診 P5
② 医療講演会申込日 P5
- 12日 ① 65歳からのいきいき就職活動
セミナー申込開始 P6
② フリーマーケット出店者募集開始 P6
- 13日 ① あつべつ健康・福祉フェスタ
パネル展他 P4
② がけ地防災パネル展(～15日) P6
③ シャベって☆リフレ申込開始 P8
- 14日 ① 市民健康教育 P5
② 集団健診 P5
- 15日 ① 図書展示「どうぶつの本の世界」
(～27日) P4
- 16日 ①
- 17日 ① たのしいお話会 P4
② 集団健診 P5
- 18日 ① 厚別公園秋空のマルシェ2016 P6
- 19日 ①
- 20日 ① 北海道コンサドーレ札幌
区民応援デー申込締切 P6
- 21日 ①
- 22日 ①
- 23日 ① さっぽろ食スタイルパネル展(～29日) P5
- 24日 ① たのしいお話会 P4
② もみじ台緑地 秋の3大イベント P6
- 25日 ① 星空観察会 P7
- 26日 ①
- 27日 ① がん検診申込締切(10/11実施分) P4
② ノルディックウォーキング
体験講座申込開始 P5
③ 文化祭特別講演申込開始 P7
④ ペン習字で美文字体験申込開始 P7
- 28日 ①
- 29日 ① 国民健康保険料夜間納付相談 P5
- 30日 ①

2016 10

- 1日 ① あつべつ健康・福祉フェスタ P4
② たのしいお話会 P4
③ 厚別西地区センター文化祭(～2日) P7
- 2日 ① あつべつ区民音楽祭整理券配布日 P4
- 3日 ① 厚別区民友愛セール寄贈受付(～5日) P4
- 4日 ① 集団健診 P5
② 福祉除雪事業地域協力員申込締切 P8
- 5日 ①
- 6日 ①
- 7日 ① 厚別区民友愛セール P4
② 厚別南地区センター文化祭(～8日) P7
- 8日 ① たのしいお話会 P4
- 9日 ① 厚別区スポーツチャレンジ P4
- 10日 ①

厚別区の人口・世帯数

8月1日現在()は前月比
人口 126,998人 (-150)
男 57,891人 (-49)
女 69,107人 (-101)
世帯数 55,750世帯 (-7)





歩いて健康、撮って感動 あつべつ写真スポット巡り

①
最近運動不足だなあ…。
手軽に始められそうな
ウォーキングをやってみようかな？

しかし…

②
いきなり何万歩も
歩けるのかなあ…

ただ歩くだけだと
飽きてしまうかも…

③
…と思って、なかなか始められない皆さん

④
今月の特集では、楽しみながら歩けるように、
厚別区の**オススメ写真スポット**を紹介します。

カメラやスマホを持って厚別区の豊かな自然や面白い形のオブジェなどを探して、カメラマン気分で町を歩きながら健康づくりに取り組んでみませんか？

この特集に関するお問い合わせ 総務企画課広聴係 ☎895-2428

ウォーキングの基本

目標は1日10,000歩

- ①体力に自信がある人は…
1秒に2歩のペースで約**1時間半**、距離約**6km~7km**
- ②あまり歩き慣れていない人は…
今より**1日に1,000歩(約10分)多く歩く**ことを目標に

歩き方のポイント

- ①**歩きやすい服装・靴**で歩きましょう
- ②歩幅を大きくして、かかとから着地しましょう
- ③あごを引いて、背筋を伸ばしましょう

ウォーキングを楽しむために

- ①体調に合わせて**無理をしない**ようにしましょう
- ②小まめに**水分や塩分を補給**しましょう
- ③ウォーキングの前後にはしっかりと**ストレッチ**をしましょう
- ④**交通事故**に気を付けましょう

ウォーキングの効果

- ①メタボリックシンドローム、生活習慣病、骨粗しょう症の予防
 - ②足腰の強化、心肺機能・体力の向上
 - ③脳の疲労回復
 - ④ストレス解消
- …などに効果があるといわれています！

写真撮影のポイント

おすすめの構図いろいろ



この他にも「額縁のように、写真の周りに窓枠や木々を写し込む」「上下または左右対称の構図にする」「対角線に沿って風景の境目や被写体を配置する」など、さまざまなおすすめの構図があります。

カメラを使いこなそう



◀写真の明るさを調整する機能「**露出補正**」を活用することで、意図的に明るい写真や暗い写真を撮ることができます。



▲ズームした時にレンズが伸びる(光学ズームできる)カメラには、背景の写り方を変える効果があります。左の写真を基準に、銅像が同じ大きさで写るよう遠くからズームして撮影したものが右の写真です。ズームすると、背景が大きく・近く見えるようになります。

ウォーキングのお供にどうぞ♪



~厚別区役所で配布しているマップを紹介~

①厚別区ウォーキングマップ
歩き方や靴の選び方などウォーキングの基礎と、13のおすすめコースを紹介！



厚別区ウォーキングマップ 検索

②陽だまりロードウォーキングマップ
厚別区を通る自転車・歩行者専用道路「陽だまりロード」を含む全長8kmのウォーキングコースを紹介！

③厚別区ガイド
厚別区の施設やオブジェなどを紹介！厚別区全域が載ったA1判の地図も同梱！



厚別区ガイド 検索

早速撮影しに行こう

歴史と自然を感じよう

野幌森林公園エリア

オススメ
写真
スポット

北海道百年記念塔



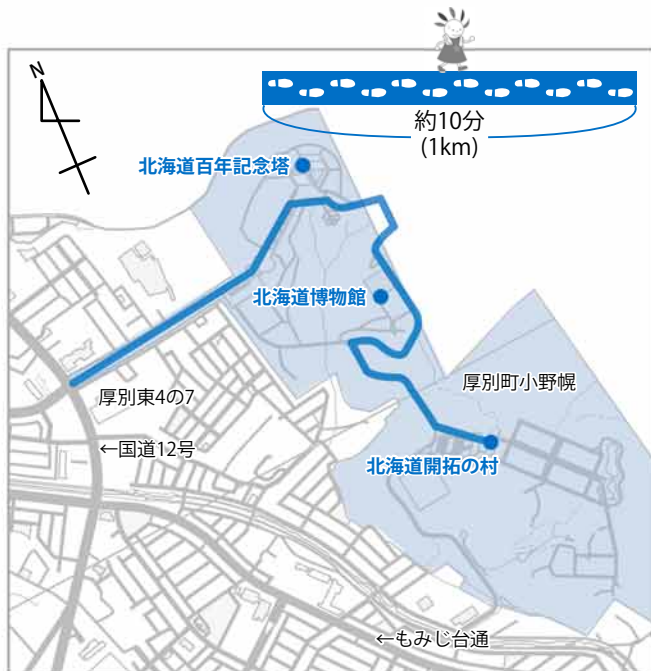
散策路



北海道博物館



北海道開拓の村



オブジェや公園が盛りだくまん

厚別中央・南エリア

飛翔



水の遊び、四つのポンプ



いちばん星



バブル・ブーン



オススメ
写真
スポット

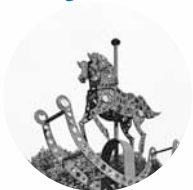
旧馬場農場のサイロ



虹の橋



ゼノン



捷



第7回 みんなの！新さっぽろフォトコンテスト

応募期間：9月5日(月)～30日(金)

撮影した作品を応募してみよう！



厚別区の自然や景色、街並み、人々の暮らしなどの写真を募集しています。詳細は区役所で配布するチラシやホームページをご覧ください。このページで紹介しているオススメ写真スポットで撮影された写真も多数入選しています♪



詳細 地域振興課 ☎895-2442

2015年大賞作品



2014年大賞作品





厚別区からの

お9月 知らせ



9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。

地域振興課からのお知らせ

■厚別区スポーツチャレンジ **HP**

子どもから高齢者まで、誰でも気軽に参加できるスポーツイベントです。カーリングの元オリンピック日本代表選手がゲスト参加します！

▷**種目** フロアカーリング、キンボール、スポーツチャンバラ、室内パークゴルフ、キックターゲット、ストラックアウト、フィットネス体験、体力測定など

▷**日時** 10月9日(日)10時～15時(開場9時30分)

▷**会場** 厚別区体育館(厚別中央2の5)

▷**費用** 無料。直接会場へ

▷**持ち物** 上靴、外靴を入れる袋

■あつべつふれあいプログラム「あつべつ区民音楽祭～華麗なるオペラアリアの花束～」

▷**日時** 10月15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** 10月2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)

詳細 地域振興課地域活動担当係☎895-2442

第27回厚別区民友愛セール

家庭にある新品同様の衣類や日用品、手芸品などを販売し、売上収益金を社会福祉に役立てます。

▷**日時** 10月7日(金)13時～14時

※売り切れ次第終了

▷**会場** 厚別区民センター



■販売品寄贈のお願い

10月3日(月)～5日(水)に区役所(地域振興課)、各まちづくりセンター、森林公園会館、山本会館へ直接。※クリーニングされていない衣類、電化製品、植物、本、人形、家具、スキー用品、その他の大型物品などはお断りします。

詳細 厚別区連合女性部連絡会議事務局(地域振興課内)☎895-2442

あつべつ健康・福祉フェスタ **HP**

骨密度測定、肺年齢測定、膝腰元気体操、薬の相談と血管年齢測定、食生活改善展など。

▷**日時** 10月1日(土)10時～15時(開場9時30分)

▷**会場** 厚別区民センター

▷**費用** 無料。直接会場へ

▷**その他** 骨密度測定や肺年齢測定、はり・温灸・あんまマッサージ体験はそれぞれ整理券が必要。当日9時30分から総合受付で配布するプログラムを受け取り、各整理券配布場所へ。

	整理券配布時間	人数【先着順】
骨密度測定	9時40分	180人
	11時	60人
肺年齢測定	9時40分	60人
	11時	60人
はり・温灸・あんま マッサージ体験	11時	40人

※9月13日(火)にもサンピアザ「光の広場」(厚別中央2の5)でパネル展、健康相談、歯科相談、血圧測定などを開催。

詳細 厚別保健センター☎895-1881

胃がん・大腸がん検診 **HP**

▷**日時** 10月11日(火)、26日(水)、27日(木)

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** 各健診日の2週間前までに電話か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

図書展示「どうぶつの本の世界」

動物愛護週間(9月20日～26日)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15日(木)～27日(火)

▷**費用** 無料。直接会場へ

会場 厚別図書館☎894-1590



▷実施日 9月29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)

広告

厚別保健センターからのお知らせ

■市民健康教育「血糖値が高いと言われたら」

▷日時 9月14日(水)14時～15時30分

▷会場 厚別西会館(厚別西2の3)

▷費用 無料。直接会場へ



■さっぽろ食スタイルパネル展

札幌市が提案している地産地消や栄養バランス、環境に配慮した食生活「さっぽろ食スタイル」について学べるパネル展です。

▷内容 「さっぽろ食スタイル」を実践するためのレシピの紹介他

▷期間 9月23日(金)～29日(木) ▷会場 厚別区民センター



■ノルディックウオーキング体験講座

▷コース 厚別青葉通、陽だまりロード周辺の約3km

▷日時 10月14日(金)10時～12時 ※荒天時は10月17日(月)に延期

▷集合場所 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)

▷対象 厚別区在住でノルディックウオーキング未経験の方

▷定員 30人【先着順】 ▷費用 無料

▷申込方法 9月27日(火)～10月7日(金)に電話または窓口で直接

▷持ち物 タオル、飲み物、帽子、運動靴、手袋

※ポールは無料で貸し出します。



申込先・詳細 厚別保健センター ☎895-1881

住民集団健康診査 予約不要。直接会場へお越しください。

月日	受付時間	実施会場	所在地	健診種目
9/12(月)	9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1の5	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～15時			
9/14(水)	9時～11時	パークシティ大谷地集会所	大谷地東7	
9/17(土)	9時～11時	厚別桜台会館	厚別西5の1	
10/4(火)	9時30分～11時	青葉会館	青葉町3	
	13時30分～15時	大谷地団地町内会館	大谷地西3	

▷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。

詳細 厚別保健センター ☎895-1881

厚別区民センター特別講座

■医療講演会『『いびき』あまくみていませんか？

～SAS(睡眠時無呼吸症候群)について～

▷講師 札幌徳洲会病院 臨床検査技師長 齊藤 和司 氏

▷日時 9月29日(木)14時(開場13時30分) ▷会場 厚別区民センター

▷定員 30人【先着順】 ▷費用 無料

▷申込方法 9月12日(月)10時～17時に電話かFAXまたは窓口で直接



■「創成川イースト散策～時を刻んだエリアを訪ねて～」

▷日時 10月18日(火)9時～12時30分 ※雨天決行

▷集合場所 厚別区民センター

▷見学場所 創成川公園、旧永山武四郎邸、サッポロファクトリー他

▷対象 18歳以上 ▷定員 15人【先着順】

▷費用 500円 ※集合場所から見学場所までの往復交通費は別途自己負担

▷申込方法 9月20日(火)～26日(月)10時～17時に電話かFAXまたは窓口で直接

▷費用納入 9月20日(火)～30日(金)10時～17時に窓口で直接

申込先 厚別区民センター ☎894-1581、FAX895-4471

厚別区体育館からのお知らせ

球技や体操、ダンスなど、さまざまな教室を開催しています。定員に満たない教室については随時募集していますので、興味のある方はお気軽に体育館までお問い合わせください。

▷**申込方法** 電話か窓口で直接

▷**その他** 受講料の他に施設利用料が毎回必要

申込先・詳細 厚別区体育館（厚別中央2の5）

☎92-0362、HP

65歳からのいきいき就職活動セミナー

シルバー世代の働き方や就職活動の方法を学びます。

▷**日時** 10月14日(金)9時30分～12時

▷**会場** 厚別区民センター

▷**対象** 厚別区在住でおおむね65歳以上の求職中の方

▷**定員** 24人【先着順】▷**費用** 無料

▷**申込方法** 9月12日(月)から電話で

申込先 札幌市就業サポートセンター☎708-8321

がけ地防災パネル展

9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなたの自宅の近くにもあるかもしれません。いま一度確認して、日頃の防災意識を高めましょう。

▷**期間** 9月13日(火)～15日(木)

▷**会場** 厚別区民センター

詳細 都市局市街地整備部宅地課☎211-2512

厚別公園秋空のマルシェ2016

陸上・サッカー教室、芝生でヨガ体験、ゆるキャラとの交流会、堆肥やアロマキャンドルの無料配布（数量限定）、野菜直売やスポーツ用品販売などの物販ブース、移動販売車による飲食ブースなどを用意しています。

▷**日時** 9月18日(日)10時～16時 ※荒天時中止

▷**入場料** 無料 ※有料ブース有り

▷**その他** 競技場の地面を痛めるため、ハイヒールや底に金具が付いた靴などでの来場や競技場内へのペットの同伴はご遠慮ください（介助犬は可）。

会場・詳細 厚別公園競技場(上野幌3の1)☎894-1144

もみじ台緑地 秋の3大イベント同時開催

▷**内容** ①**野菜直売会**：採れたて野菜を1皿100円で販売。売り切れ次第終了。②**フリーマーケット**：環境に優しいリサイクル品の販売。③**野外音楽会**：ギターの弾き語りや大学生によるゴスペルの合唱。

▷**日時** 9月24日(土)10時～12時

※雨天時は9月25日(日)に順延

▷**会場** もみじ台東側緑地第1駐車場（もみじ台北3）

■**フリーマーケット出店者募集（出店料は無料）**

▷**出品物** 古着や日用品などのリサイクル品

▷**申込方法** 9月12日(月)～20日(火)9時～17時に電話かFAXで

申込先・詳細 もみじ台緑地管理事務所☎897-7805

FAX375-6423

厚別区民応援デー

北海道コンサドーレ札幌を応援しよう！



対象試合	対 水戸ホーリーホック戦	日時	10月8日(土)12時キックオフ
会場	厚別公園競技場（上野幌3の1）SB自由席		
対象	厚別区在住の方300人【多数時抽選】		
申込方法	往復はがきに観戦希望者の4ヶ必要事項の他、クラブコンサドーレのICカード番号（会員の方のみ）、返信はがきの宛先を記入し下記へ送付【9月20日(火)当日消印有効】 【1人につき1通のみ有効。複数人で申し込みの場合は、人数分の往復はがきが必要】 当選結果は返信はがきでお知らせします（返信はがきがチケットになります）。		

申込先・詳細 〒063-0052 札幌市西区宮の沢2条3丁目4-1

北海道コンサドーレ札幌「厚別区民応援デー」係☎777-5310

※応募者の個人情報は、株式会社コンサドーレが適切に管理し、本件を含む同社からのアンケートや案内以外には利用されません。

広告

厚別西地区センターからのお知らせ

■望遠鏡制作講座

キットを使ったオリジナルの望遠鏡を作ります。望遠鏡は下記の星空観察会で使用できます。

- ▷日時 9月22日(木)10時～11時30分 ▷対象 小学生以上(1、2年生は保護者同伴) ▷定員 20人【先着順】
- ▷費用 1,890円 ▷申込方法 9月12日(月)～15日(木)9時～21時に電話か窓口で直接
- ▷費用納入 申込締め切り日までに窓口で直接

■星空観察会

- ▷日時 9月25日(日)19時30分～21時 ▷費用 無料。直接会場へ
- 会場・申込先 厚別西地区センター(厚別西4の4) ☎896-2000

厚別南地区センターからのお知らせ

■文化祭特別講演「厚別(下野津幌)の魅力・歴史」について

「厚別の昭和史・秘話－厚別弾薬庫と副都心」をテーマにした講演です。地域の映像資料を紹介し、そこで生まれ育った方々が歴史を語ります。

- ▷講師 元新札幌市史編集員 西田 秀子 氏
- ▷日時 10月14日(金)15時～16時30分 ▷定員 50人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 9月27日(火)～10月7日(金)9時～17時に電話かFAXまたはEメールで(日曜日を除く)

■ペン習字で美文字体験講習～秋のおたより作り～

- ▷日時 10月13日(木)13時30分～15時 ▷対象 18歳以上の方(高校生を除く)
- ▷定員 5人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 9月27日(火)～10月1日(土)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・祝日を除く)

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

E atsunan-tikucenter@bz01.plala.or.jp



地域で活動する方の
作品やステージを
見に行こう!

厚別西地区センター文化祭

10月1日(土)	
10時	開会式
10時～12時	サークルステージ発表
	厚別西地区老人クラブ発表
	厚別北小学校スクールバンド演奏
13時～14時	厚別北中学校吹奏楽部演奏
10月2日(日)	
10時～15時	サークルステージ発表

※サークル作品展示・バザー・喫茶室は両日とも実施
※時間は変更になる場合あり

会場 厚別西地区センター(厚別西4の4)

第22回 厚別南地区センター文化祭

10月7日(金)	
11時30分～12時	上野幌小学校「歌とリコーダー演奏」
10月8日(土)	
10時から	野菜即売会 (売り切れ次第終了)
10時30分から	お菓子・パンの販売 (売り切れ次第終了)
11時～11時30分	サークルステージ発表(午前の部)
11時～11時45分	おはなし会
11時～13時30分	バザー(そば・うどん)
12時50分～13時30分	ゲストステージ (札幌ハーモニカアンサンブル)
13時35分～15時15分	サークルステージ発表(午後の部)
15時20分～16時	お楽しみ抽選会

※両日9時～17時に、サークル作品展示・上野幌小学校児童作品展示・図書室特別企画を実施(8日のサークル作品展示は16時まで)
※時間は変更になる場合あり

会場 厚別南地区センター〔上野幌小学校4階(厚別南7)〕

広告

あなたの体力や気持ちを生かしませんか？ 福祉除雪事業の地域協力員募集！



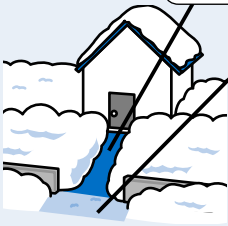
見守り・訪問PRキャラクター
まもりん

高齢の方や障がいのある方が通院や買い物などの外出に困らないよう、玄関先から道路までの通路を除雪する福祉除雪事業の地域協力員を募集します。

- 活動期間 12月1日(木)～3月25日(土)
- 活動日時 道路除雪が行われた日の正午までに実施

除雪作業は、おおむね10cm以上の積雪がある日や吹きだまりの発生が予想される日などに行われます。

- 活動費 1世帯につき21,000円(ひと冬)
- 担当世帯 原則お住まいの地域の近隣世帯
- 除雪内容 玄関から間口まではおおむね80cm幅に



間口はおおむね150cm幅に

約7割の方が10分～20分ほどで作業を終えています。登校や出勤の前にも活動できます。

＼昨年度の協力員の方に聞きました！

Q. 協力して良かったですか？
良かった、まあまあ良かった 約97%

Q. 次回も協力しますか？
協力する 約83%



決して楽な作業ではありませんが、多くの方がやりがいを感じ、協力してくれています。

個人はもちろん、グループや団体、事業所単位での申し込みもできます！「1人では自信がないな…」という方も、友人や仲間と一緒に活動してみませんか？

申込方法

10月4日(火)までに電話かFAXで下記へ
厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483、FAX896-4260

左記の除雪内容の活動ができる方なら、誰でも申し込みます。 ※福祉除雪事業の利用については全市版26頁

区役所から子育て関連情報をお届けします！



子育て講座

しゃべって☆リフレ

しゃべってリフレッシュ！子育てや自分のことなど、親同士でおしゃべりしませんか？

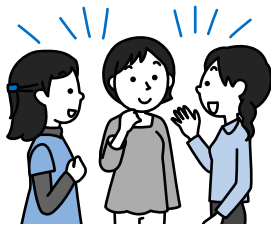
▷日時 9月28日(水)、30日(金)
14時～15時30分【全2回】

▷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 10人【先着順】
▷費用 無料

▷申込方法 9月13日(火)9時から電話で

申込先 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
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
9月14日	あつべつ健康・福祉フェスタ
9月21日	地域包括支援センター
9月28日	福祉除雪事業の地域協力員募集
10月5日	声の広報さっぽろ10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