

広報

あつべつ

第29回厚別区民まつり

7月27日・28日にふれあい広場あつべつなどで開催。
2日間で約6万8千人が訪れ、大盛況となりました。

撮影協力：フォトボランティア「ポレポレ」



広報ラジオ番組 FM

厚別ふれあい・ほっと・ステーション

FMドラマシティ 77.6MHzで
毎週水曜日 10時45分から生放送！

放送予定

- 9月12日 厚別西地区センター
- 9月19日 福祉除雪事業の地域協力員募集
- 9月26日 厚別区スポーツチャレンジ
- 10月3日 声の広報さっぽろ10月号
- 10月10日 一日行政相談会のご案内

厚別区 広報ラジオ 検索

厚別区役所ホームページから過去の放送を聴くことができます。



今月の注目イベント

厚別区スポーツチャレンジ

キンボールスポーツやスポーツチャンバラ、バイアスロン射撃体験や体力測定など、ニュースポーツを中心としたさまざまな種目を用意しています。子どもから高齢者まで、みんなで気軽にスポーツを楽しみませんか？

日時 10月7日(日)10時～15時 (9時30分開場)

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

詳細 地域振興課 ☎895-2442

厚別区役所・関連施設お問い合わせ先

厚別区役所 ☎895-2400 (代表) 厚別保健センター ☎895-1881

(以上、〒004-8612 厚別中央1の5)

厚別区土木センター 厚別町下野幌45-39 ☎897-3800

まちづくりセンター

- ・厚別中央 (厚別中央4の3) ☎891-3907
- ・厚別南 (厚別南1) ☎891-1666
- ・厚別西 (厚別西2の3) ☎891-4555
- ・もみじ台 (もみじ台北7) ☎897-6121
- ・青葉 (青葉町3) ☎892-8177
- ・厚別東 (厚別東4の4) ☎897-2885

〈編集〉厚別区総務企画課広聴係 ☎895-2428 FAX895-2403

厚別区の人口・世帯数 人口 126,270人(-36) 世帯数 56,955世帯(+14)
8月1日現在 ()は前月比

今日のごはん、明日のからだ

いつまでも元気な厚別区民に

「食育」とは、食を通して豊かな人間性を育むこと。今月の特集では、生涯にわたって心もからだも健康な生活を送るために、子どもから高齢者までそれぞれのライフステージで大切にしたい食育の取り組みやその実例を紹介します。

詳細 厚別保健センター ☎895-1881

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

例 野菜の栽培や収穫に関わる



厚別区で食育を身近に

食を実践する料理教室

厚別保健センターでは食育に関する料理教室をさまざまなテーマで行っています。今年「エコ」や「男性」などをキーワードとした料理教室を開催予定。詳細は10月号以降の広報さっぽろ厚別区版をチェック！

さっぽろ食スタイル料理講習会



地産地消や栄養バランス、環境に配慮した食生活を学んでもらう講習会。

お手軽！簡単！男めし教室

簡単な調理実習を通して、男性に健康と食育の意識を高めてもらう教室。



食を体験するあつべつ健康ランチ

「あつべつ健康ランチ（通称：AKL）」とは、厚別保健センターの栄養士が考えた野菜たっぷり塩分控えめのヘルシーメニューです。



▲サンマのパン粉焼き

AKLを食べに行こう！

- 日時 毎月第2木曜日 11時15分～15時
 - 場所 厚別区役所地下1階食堂
 - ¥ 580円 数 20食(9月は30食)
 - メニュー 9月13日(木) サンマのパン粉焼き
10月11日(木) 豆腐ナゲット
11月8日(木) サケの白菜ロールトマト煮
- ※メニューは仕入れ状況により変更になる場合があります。

9月19日(水)は「食育の日」にちなみ、1日間限定で厚別区産のニラを使用した厚別丼を580円で30食提供！



厚別丼▶

ココを意識しよう！
毎日の食事で健康に

1 / 時間のない時はふりかけご飯だけでも朝食を食べよう

20～30歳代の朝食を抜く人の割合は25.6%で、およそ4人に1人が朝食を抜いています。からだや脳にエネルギーを補給し、からだを目覚めさせるためにも、朝食をしっかり取りましょう。



2 / 3食しっかり食べて低栄養予防

特に65歳以上

加齢に伴う咀嚼・嚥下機能の低下によって十分に食事が取れず、低栄養になることがあります。65歳以上の6人に1人は低栄養傾向というデータがあり、特に70歳以上の方が低栄養状態になってしまうと、寝たきりや認知症につながることも。

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

例 自ら料理する力、食品を選ぶ力を養う

成人期

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

例 栄養バランスの良い食事を取る、食文化を理解する

高齢期

豊かな食生活を実現し、培った経験や知識を次世代に伝える

例 ボランティア活動に参加する

栄養士がサポート！

厚別保健センターでは、おさんの食に関する栄養相談から健康レシピの紹介まで、幅広くあなたの食をサポートします！



食のボランティア

食を伝える 食生活改善推進員

通称「食改」さん

食改さんの活動紹介！



食生活改善展

食育の情報を発信するために定期的に食生活改善展を開催！！



親子料理教室

親子で料理と食事を楽しんでもらう親子料理教室をはじめ、さまざまな講座を開催！！



調理師会料理講習会

プロの料理人を講師に迎えるなど、食育の知識を深めるために食改の勉強会を開催！！

食改の活動に興味のある方には、食改が開催する講座を案内したり、一緒に参加してもらったりして、活動の魅力をより詳しくお伝えします。

実際に食改として活動を希望する方には、5～6月ごろに厚別保健センターが行う養成講座の受講を通して、初めての方でも安心して活動できるようサポートしていきます。お気軽に厚別保健センターへご連絡ください。



▲食改の皆さん

新人食改さんにインタビュー！

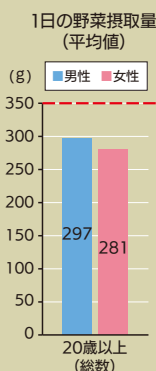
食品メーカーを退職後、若い人や子どもたちに食の大切さを伝えたいという思いで、今年から食改になった田口さん。「食を身近に感じてもらえるような活動をしていきたい」と話してくれました。



▲田口 晴次 さん(68)

3 / 加熱でかさを減らし 野菜をたっぷり

野菜摂取量の目標は20歳以上で350g以上/日ですが、どの年代も野菜不足なのが現状。煮物やおひたし、鍋料理などは、多くの野菜を取ることができておすすめです。



4 / だしをしっかり取って 塩分を控えめに

塩分の取り過ぎは高血圧の原因に。男性は8g未満/日、女性は7g未満/日が目標ですが、男女共に7割以上の方が取り過ぎています。だしや香味野菜などを利用して、味にめりはりを付けることで、塩分を控えめにしましょう。

塩分を多く含む調味料は控えめに





9月

厚別区からのお知らせ

9月11日からの内容を掲載しています。

区民交流ウォーキング大会

部門 ①ウォーキング部門(約6km)
※「速い」「普通」「ゆっくり」の3グループに分かれます。
②ノルディックウォーキング部門(約3km)

日時 9月28日(金)9時30分～12時(受け付けは9時から)
※小雨決行、雨天中止

集合場所 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)

対象 厚別区在住の方

定員 ①100人、②30人【どちらも先着順】 **費用** 無料

申込方法 9月12日(水)～19日(水)に電話かホームページの申し込みフォームまたは5頁上欄の申込時の必要事項の他、希望する部門(①はグループも)を記載しFAXで

持ち物 飲み物、タオル、帽子、お持ちの方は手袋

その他 ノルディックウォーキングポールの無料貸し出し有り

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894
FAX221-4894、**HP** [札幌市 申し込み可能](#) [検索](#)

第29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、収益金を地域福祉活動に役立てます。

日時 10月5日(金)13時～14時
会場 厚別区民センター(厚別中央1の5)

■販売品寄贈のお願い

10月1日(月)～3日(水)に厚別区役所地域振興課、区内各まちづくりセンター、森林公園会館へ直接お持ちください。
※クリーニング・洗濯されていない衣類、電気製品、植物、本、人形、スキー用品、大型物品などはお受けできません。

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

厚別区役所敷地内全面禁煙のお知らせ

厚別区役所は、平成31年から敷地内全面禁煙となり、屋外の喫煙所は12月28日(金)を目途に廃止いたします。また、現在休館中の厚別区民センターでは、開館する10月1日(月)から喫煙所を廃止いたします。

詳細 総務企画課庶務係 ☎895-2419

子育て支援者講演会「子どもと電子メディア」

子どもたちを取り巻く電子メディアの現状を学ぶ講演会です。

日時 10月10日(水)13時30分～15時30分
会場 厚別区民センター(厚別中央1の5)
対象 子育て支援に関わっている方、興味のある方
定員 80人【先着順】 **費用** 無料
申込方法 9月11日(火)～28日(金)に電話か窓口で直接
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

胃がん・大腸がん検診 HP

日時 10月9日(火)、29日(月)、30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
※減免制度有り。詳細は申込時に確認

申込方法 各検診日の2週間前までに電話かFAXまたはEメールで

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

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

住民集団健康診査 HP

月日	受付時間	会場
9/12(水)	9時～11時	パークシティ大谷地集会所(大谷地東7)
9/15(土)	9時～11時	厚別桜台会館(厚別西5の1)
10/2(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)

健診種目 ①健康診査、②胸部X線検査、③肝炎ウイルス検査
対象 ①40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、後期高齢者医療保険加入者、
②40歳以上の方、③過去に受診したことが無い方
その他 予約不要、直接会場へ。費用や持ち物などの詳細は、受診券やパンフレットで確認

詳細 厚別保健センター ☎895-1881

地デジとアプリでも お知らせ配信中!



今月はこんな講座・イベントが掲載されています!

広報さっぽろのお知らせ情報は、地上デジタルテレビ5チャンネル(STV)のデータ放送と無料配信のスマートフォンアプリ「iさっぽろ」で配信しています。
閲覧方法は、全市版17頁をご覧ください。

厚別区民センター 厚別中央1の5 ☎894-1581

改修工事のため、9月30日(日)まで休館しています。休館中は10月以降の貸室予約を電話またはFAX(895-4471)で受け付けています※9/15(土)～17(祝)は全館停電のため、受け付け不可。

厚別西地区センター 厚別西4の4 ☎896-2000 FM

フロアカーリング、第2弾バリスタから学ぶ家で本格コーヒー講座、マフィン講座、うたごえサロン～ドレミファーム～

厚別南地区センター 厚別南7(上野幌小学校4階) ☎896-3000

相続と贈与についての講演会、～自分の身を守る～女性のための護身術、使いこなそうスマホ講座

あつべつふれあいコンサート HP

区内で活動する学生を中心としたコンサート。ゲストに小学生ドラマーで話題の「かねあいよよか」も登場!

出演 かねあいよよか、厚別北小学校スクールバンド、札幌厚別高校軽音楽部、札幌東商業高校軽音楽部、札幌ジュニアジャズスクールOBバンド

日時 9月15日(土)13時30分～16時(開場13時)

会場 サンピアザ劇場(厚別中央2の5)

費用 無料。直接会場へ

その他 入退場自由、座席数255席。満席の場合は入場を制限することがあります。

詳細 [地域振興課 ☎895-2442](#)



国民健康保険料の夜間納付相談 HP

実施日 9月13日(木)、27日(木)20時まで

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](#)

あつべつ健康・福祉フェスタ

リハメンコ体操・^{らくしゅう}楽笑体操、健康チェック(骨密度測定、血管年齢測定、体脂肪測定など)、はり温灸あんまマッサージ体験、アロマルームスプレー作り、健康相談、食生活改善展、パネル展示など、各種コーナーを用意しています。

日時 10月20日(土)10時～15時

会場 厚別区民センター(厚別中央1の5)

対象 厚別区在住の方 **費用** 無料。直接会場へ

その他 骨密度測定【先着240人】とはり温灸あんまマッサージ体験【先着40人】は、9月21日(金)～10月1日(月)に【札幌市コールセンター ☎222-4894】へ申し込みが必要。先着順で整理券を送付しますので、当日は必ずお持ちください。

■関連イベント「あつべつ健康・福祉フェスタ プレ・フェスタ」パネル展、健康相談、血管年齢・血圧の測定などを実施します。

日時 10月10日(水)10時から

会場 サンピアザ1階「光の広場」(厚別中央2の5)

費用 無料。直接会場へ

詳細 [厚別保健センター ☎895-1881](#)



ふれあい広場
あつべつでは
秋もイベント
がいっぱい!

地下鉄東西線新さっぽろ駅1番出入口の近くにある「ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)」で、9月・10月に開催されるイベントを紹介! いずれも**入場無料・申し込み不要**で、どなたでも来場いただけます。

イベント全般に関する問い合わせ [地域振興課 ☎895-2442](#)

■北海道アカペラフェスティバル「ハモサツ」

道内外のアマチュアアカペラグループ約70組が厚別に声のハーモニーを響かせます。

日時 ①9月23日(祝)11時～20時、

②9月24日(休)11時～17時

※少雨決行、延期なし

詳細 [ハモサツ実行委員会](#)
☎080-1880-2216(実行委員会:門脇)

E hamosatsu@gmail.com

■夢市場あつべつ

フリーマーケットと福祉作業所の製品販売が行われる、にぎわいと交流を目的としたイベントです。

日時 ①9月17日(祝)、②9月30日(日)、

③10月13日(土)10時～14時

※少雨決行、雨天延期(延期日①9月22日(土)②10月6日(土)③10月14日(日))

詳細 [リサイクル運動市民の会 ☎513-6578](#)(受付時間:平日10時～17時)

■リサイクル運動市民の会フリーマーケット

家庭で不用となった古着や雑貨の販売が行われる、フリーマーケットです。

日時 10月27日(土)10時～14時

※少雨決行、雨天時は10月28日(日)に順延

※イベント内容は変更になる場合があります。



「あつたらしいな」をカタチにしよう!!

あつべつ区民協議会

「あつべつ区民協議会」は、厚別区内各地区のまちづくり会議、企業や学校などさまざまな団体・区民が参加し、自ら厚別のまちづくりを考えようと平成17年から活動しています。今月のコラムでは「あつべつ区民協議会」の活動を紹介します。

問い合わせ あつべつ区民協議会事務局(地域振興課内) ☎895-2442

住みよい厚別を考えよう!

話し合いの場

参加メンバーそれぞれが意見を持ち寄り、課題解決に向けて取り組んでいます。現在は『厚別のにぎわいづくり』、『食を生かしたまちづくり交流の場』、『地域のつながり』の三つをテーマに、それぞれの検討委員会で厚別区に「あつたらしいもの」や「あつたらしいこと」を話し合っています。

あつべつ区民協議会には、個人、団体を問わず、いつでも、誰でも参加できるよ! 興味のある方は問い合わせ先まで連絡してね!



取り組み

話し合いの結果、実施している取り組みを紹介します。今年も開催しますので、ぜひお越しください!

厚別を「食」で盛り上げよう!

あつべつ食の文化祭 HP

食を通じた地域の魅力アップや地域交流の活性化を図るため、平成28年から毎年開催。この取り組みに賛同する厚別区内の食品企業や高校を紹介するパネル展示、食品企業と高校が共同開発したオリジナル商品の販売、近隣ホテルで特別メニューの提供などを行います。



日時 10/25(木)~27(土) 10時~21時
会場 サンピアザ1階「光の広場」(厚別中央2の5)

厚別の昔を知り愛着を深めよう!

厚別歴史写真パネル展 HP

過去から現在までの厚別区内の様子を写真で紹介し、地元への愛着を深め、まちづくりへの関心を高めてもらうため、平成22年から毎年開催。厚別に最初に入植した人々の紹介や昔の暮らしの風景写真の展示、写真を解説しながら来場者と語る談話会などを行います。



日時 11/27(火)~29(木) 10時~20時
会場 サンピアザ1階「光の広場」(厚別中央2の5)



他にも、厚別にちなんだレシピを募集する「あつべつアイデア料理レシピコンテスト」を開催したり、区外から訪れる方へのおもてなしや環境美化のために国道12号を花でいっぱいにする「国道12号線花いっぱいプロジェクト」を実施したりしているんだよ!

広告

厚別区版は裏表紙をめくったページからご覧下さい。