厚別区民のページ
広報 あつべつ
2018 11

厚別区レポート

9月24日 秋の始まりを感じる！「陽だまりロードウオーキング」

陽だまりロードでウオーキングとクイズラリーが行われました。参加者らは親子で手をつないだり、友達とおしゃべりをしたりしながら楽しく歩きました。「クイズラリーもあったので、あっという間だったね」という感想も聞こえました。

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！

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。

放送予定
11月14日 シルバー人材センター
11月21日 厚別区防災講演会
11月28日 北海道開拓の村
12月 5 日 声の広報さっぽろ12月号

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　・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

〈編集〉厚別区総務企画課広聴係 ☎895-2428　FAX895-2403

クイズ

11月6日は何の日？

下のヒントをもとにクイズに挑戦しよう

ヒント1　11月6日は、とあるものの誕生日です。来年で30歳になります。

ヒント2　写真は誕生当時に行われた祝賀会の様子です。

答え

厚別区の誕生日。
厚別区は2019年11月6日に誕生30周年を迎えます。
30周年を記念し、さまざまなイベントを実施予定♪
厚別区役所ホームページでも随時お知らせします。

厚別区の人口・世帯数　人口 126,230人（−9）　世帯数 57,023世帯（+57）
10月1日現在（　）は前月比

正しく知って 地域で支える 認知症

厚別区の認知症高齢者の人数※は3,500人を超えており、
今後も増加が見込まれています。
今月の特集では、認知症に気付くポイントや
厚別区内の支援機関によるサポートなどを紹介します。

※介護認定を受けている高齢者のうち認知症高齢者日常生活自立度Ⅱ以上の人数（平成30年5月調査）

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎895-2489

認知症ともの忘れは違う！

認知症は老化現象ではなく、いろいろな原因により脳の働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。年齢を重ねることで、もの忘れが多くなることがありますが、**老化によるもの忘れ**と**認知症の症状**は異なります。

老化によるもの忘れ

経験したことが**部分的に**思い出せない

目の前の人の**名前が**思い出せない

認知症の症状

経験したこと**全体を**忘れている

目の前の人が**誰なのか**分からない

認知症かもと思ったら

＼高齢者の総合相談窓口／

地域包括支援センターに相談

認知症の悩みをはじめ、介護や福祉サービスなどについて、電話・来所・訪問により、無料で相談を受けています。

厚別区第1地域包括支援センター
（厚別町山本750-6）☎896-5077
【担当地域】厚別町山本、厚別西、厚別北、厚別東、もみじ台

厚別区第2地域包括支援センター
（厚別南5丁目1-10）☎375-0610
【担当地域】厚別中央、青葉、厚別南、上野幌、大谷地西、大谷地東

＼早期発見が大切／

専門の医療機関を受診

症状により、薬で進行を遅らせたり、治療できる場合があります。

＼どなたでも気軽に／

札幌市認知症コールセンター

専門の相談員が電話で相談に応じます。

相談先 ☎206-7837

利用時間 月～金曜日10時～15時（祝・休日、12月29日～1月3日を除く）

周囲の人が支えるときのポイント！

理解して支える

何度も同じことを聞かれたとき

料理を手伝おうとしたとき

～こんなサポートがあります～

みんなで学ぶ

認知症サポーター養成講座

正しい理解が認知症の方の支えになります！

厚別区第2地域包括支援センター
社会福祉士 畑山（はたやま） 友里（ゆり） さん

Q1　認知症サポーターとは？

「何か特別なこと」をする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方とその家族の方を見守り・支える人をいいます。

Q2　認知症サポーターになるには？

地域包括支援センターなどで開催している**認知症サポーター養成講座**を1度受講すれば、どなたでもなることができます。皆さんも認知症サポーターになりませんか？

平成30年度の開催日

厚別区第1地域包括支援センター開催

開催日	定員【先着順】	会場
11/16(金)	10人程度	ヨイショテラス（厚別西5条2丁目18-25）
1/18(金)	20人程度	光生舎ゆいま～る・もみじ台（もみじ台南3丁目4）
3/11(月)	20人程度	ホーマック厚別東店2階多目的室（厚別東5条1丁目1-20）

時間　14時～15時30分　費用　無料

申込方法　各開催日までに電話または直接

申込先　厚別区第1地域包括支援センター ☎896-5077
※左ページ下参照

厚別区第2地域包括支援センター開催

開催日	定員【先着順】	会場
11/16(金) 1/18(金) 3/15(金)	各12人	ツルハドラッグ2階「わ・わ・わ　あつべつ」（厚別南2丁目10-4）

時間　13時30分～15時　費用　無料

申込方法　各開催日までに電話または直接

申込先　厚別区第2地域包括支援センター ☎375-0610
※左ページ下参照

みんなで集う

認知症カフェ

認知症の方やその家族の方、認知症に関心のある方、医療・介護の専門職の方など、どなたでも気軽に参加できます。お茶を飲んでゆっくり過ごしませんか？

会場・詳細　サンカフェ アリビオ（もみじ台北6丁目1-6）☎898-8338
ほほえみカフェ（厚別町山本1063-28）☎895-1110
かりぷ・カフェ（厚別中央5条6丁目5-20）☎896-1165

厚（あつ）たまろう会（介護者のつどい）

日頃の悩みや気持ちをお互いに話して、心をあたためませんか？

月日・会場　①奇数月・第4火曜日：来（か）さまい（厚別西3条3丁目4-28）
②偶数月・第3水曜日：ツルハドラッグ2階「わ・わ・わ あつべつ」（厚別南2丁目10-4）

対象　高齢者や障がいのある方を介護されている方

時間　13時30分～15時　費用　120円（飲み物代）。直接会場へ

詳細　①厚別区第1地域包括支援センター、②厚別区第2地域包括支援センター

詳しい情報を知りたい方は

札幌市認知症ガイドブック

利用できる医療・介護サービスなどを中心に役立つ情報をまとめています。

厚別区役所2階7番窓口で配布

11月 厚別区からのお知らせ

11月11日からの内容を掲載しています。

ちゃんとやれば効果アップ 正しいラジオ体操学習講座

自宅で手軽にできるラジオ体操について、指導員が一つ一つの動きのポイントを解説します。

日時　12月6日(木)14時～15時30分
(受け付けは13時30分から)
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
定員　100人【先着順】　**費用**　無料
申込方法　11月13日(火)～22日(木)に電話かホームページの申し込みフォームで
持ち物　運動靴、タオル、飲み物
その他　当日は動きやすい服装で参加してください。
申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894
HP 札幌市　申し込み可能　検索

両親学級 HP

初めての赤ちゃんを迎える準備のため、妊婦疑似体験や育児実習などを行います。

日時　12月7日(金)18時30分～20時30分
対象　第1子の出産予定日が平成31年1月～4月の厚別区在住の夫婦
定員　30組【先着順】　**費用**　無料
申込方法　11月12日(月)～22日(木)に電話か、5ページ上欄申込時の必要事項(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
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」
会場・申込先 厚別保健センター ☎895-1881
FAX895-5922、E at.kenko.phn@city.sapporo.jp

国民健康保険料の夜間納付相談 HP

実施日　11月22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

第9回厚別歴史写真パネル展 HP

厚別区の開拓当時からの歩みを写真で紹介する、あつべつ区民協議会主催のパネル展です。大型ビジョンを使って、歴史写真を解説しながら来場者の方々と語り合う交流・談話会も開催。

期間　11月27日(火)～29日(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)
詳細 地域振興課 ☎895-2442

第28回花のチャリティーバザー HP

鉢花や観葉植物などを販売する、厚別区女性サークル連絡会主催のバザーです。収益金の一部は福祉団体に寄付されます。

期間　11月27日(火)～29日(木)9時30分～16時
会場　厚別区民センター(厚別中央1の5)
詳細 地域振興課 ☎895-2442

胃がん・大腸がん検診 HP

日時　12月11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　11月27日(火)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

区内公共施設の敷地内全面禁煙のお知らせ

平成31年1月から、厚別区役所、厚別区民センター、厚別区土木センター、まちづくりセンター、地区センターは敷地内全面禁煙となります。ただし、厚別中央まちづくりセンターは建物内禁煙(敷地内全面禁煙は同年4月から)、もみじ台まちづくりセンターは事務室内禁煙となります。
詳細 総務企画課庶務係 ☎895-2419

地デジとアプリでもお知らせ配信中！

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(アイ)さっぽろ」で配信しています。
閲覧方法は、全市版17ページをご覧ください。

厚別区民センター　厚別中央1の5　☎894-1581
はじめよう!ヴォイストレーニング、自宅でもできる!肩こり改善体操、はじめてのフランス語、新春あつべつ落語会、厚別区民センター特別事業手打ちそば入門講座

厚別西地区センター　厚別西4の4　☎896-2000
うたごえサロン～ドレミファーム～、お楽しみサロン、クリスマスリース講座、大人のための朗読会

厚別南地区センター　厚別南7(上野幌小学校4階)　☎896-3000
寄席ステージ、体験講習美文字レッスン、しおりを作ろう!

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・FAX番号・メールアドレスなど)

HP 厚別区役所ホームページにも情報を掲載 厚別区役所 検索

子育て講座～楽しい片づけのコツ

託児付きの子育て講座です。日々の暮らしを整えて、笑顔で過ごす時間を増やしませんか?

講師 ライフオーガナイザー 戸井(とい) 由貴子(ゆきこ) 氏
日時 12月11日(火)10時～11時30分
会場 厚別区役所
対象 厚別区在住で、就学前の子どもを持つ保護者
定員 20人【先着順】 **費用** 無料
申込方法 11月20日(火)9時から電話で
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

住民集団健康診査 HP

日時 11月17日(土)9時30分～11時
会場 厚別老人福祉センター(厚別中央1の7)
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

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」を講話と調理実習で学びます。

日時 12月14日(金)10時～13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
定員 20人【先着順】 **費用** 無料
申込方法 11月19日(月)～30日(金)に電話かFAX、Eメールまたは直接
持ち物 エプロン、バンダナなど頭を覆うもの
申込先・詳細 厚別保健センター ☎895-1881
FAX895-5922、E at.kenko.diet@city.sapporo.jp

ストップDVパネル展 HP

11月12日～25日の「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間に合わせたDV(ドメスティック・バイオレンス)に関するパネル展です。

期間 11月12日(月)～15日(木)9時30分～21時(最終日は17時まで)
会場 厚別区民センター(厚別中央1の5)
詳細 地域振興課 ☎895-2442

公共の場所などを清掃したときは ボランティア袋をご利用ください

詳細 環境局循環型社会推進課 ☎211-2912

秋は落ち葉が舞う季節。札幌市では、公共の場所などを清掃して集めたごみを、ごみステーションに出す際に使用できる「ボランティア袋」を無料で配布しています。

＜使用できる場合＞
公園や道路などのボランティア清掃で集めたごみ、カラスなどの被害によるごみステーションの散乱ごみ、公園や道路の街路樹から私有地に飛散した落ち葉

＜使用できない場合＞
ごみステーションの違反ごみ、私有地や団地から出たごみ、地域のイベントで出たごみ など

＜受け取り方法＞
以下の交付場所で申込書に記載し提出

＜交付場所＞
厚別区役所地域振興課(2階8番窓口)、厚別区土木センター、区内各まちづくりセンター など
※1回の申し込みにつき、10リットル・40リットルの袋を合わせて、個人20枚・団体(町内会など)200枚まで。

広告

厚別区版

ココが知りたい！地震のこと

厚別区版

全市版２ページからの特集「災害から命を守る備え～北海道胆振東部地震から学ぶ」と併せてお読みください。

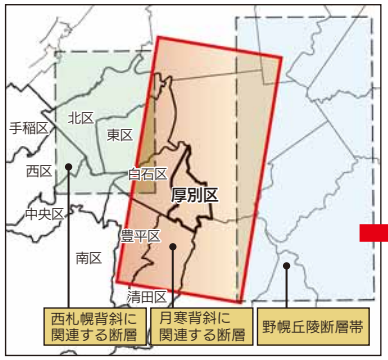
詳細 総務企画課地域安全担当 ☎895-2419

厚別区でも直下型地震が起こる可能性がある

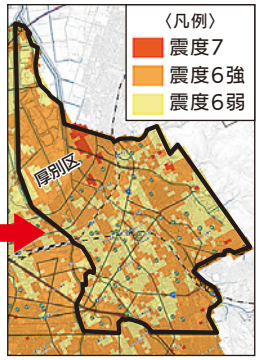
9月6日未明、胆振地方東部を震源とする地震（平成30年北海道胆振東部地震）が発生し、厚別区では震度5弱を観測、停電や断水などが起こりました。

札幌市域には、地表面で断層そのものは確認できていないものの、地震を起こす可能性がある**伏在（ふくざい）活断層**が3つあります。中でも、厚別区にも広がっている**月寒断層（月寒背斜（はいしゃ）に関連する断層）**による地震が発生した場合、**震度6弱～震度7の非常に激しい揺れ**となることが予測されています。

札幌市域の伏在活断層



想定される揺れの強さ



地震防災マップ

想定される揺れの強さや液状化危険度図などを掲載した**地震防災マップ（白石区・厚別区版）**の改訂版を11月中旬から順次全世帯にお届けします。

災害発生時も慌てずに行動するために

今回の地震では、区内24カ所の**指定緊急避難場所**が開設されました。**避難場所**には種類があり、それぞれ役割や開設基準が異なります。

指定緊急避難場所	震度6以上の地震発生で優先的に開設 **区内小中学校および厚別区体育館**
指定避難場所	状況に応じて開設 **一部の会館や集会所、高校・大学など**
広域避難場所	炎や煙から身を守る場所として指定 **青葉中央公園、野幌森林公園など**

※避難場所は建物の安全を確認してからの開設となりますので、状況に応じて身を守ってください。

また、札幌市では約100万人3日分の飲料水を貯水する**拠点給水施設**を備えており、区内3カ所に**緊急貯水槽**があります。

- **南部水道センター厚別分室（厚別中央4の6）**
- **厚別西公園（厚別西3の3）**
- **厚別公園（上野幌3の1）**

※給水体制が整うまでに時間がかかる場合があります。貯水量には限りがありますので、家庭での備蓄をお願いします。

厚別区防災マップ

避難場所や緊急貯水槽の位置、土砂災害警戒区域などをまとめた**厚別区防災マップ**を厚別区役所などで配布しています。

道外の学生が義援金を届けてくれました

9月27日（木）、北海道を修学旅行中だった近畿情報高等専修学校（大阪府）の皆さんが、集めた義援金と千羽鶴を厚別区役所まで届けてくれました。

札幌市などでは、引き続き義援金を受け付けています。

詳細は地域振興課（☎895-2442）までお問い合わせください。

厚別区版は裏表紙をめくったページからご覧ください。

広告