

2019年

9月



厚別区民のページ

# 広報 あつべつ

🏠 厚別区の人口・世帯数  
 人口 125,988人 (-87)  
 世帯数 57,457世帯 (+8)  
 8月1日現在、( )は前月比



連載

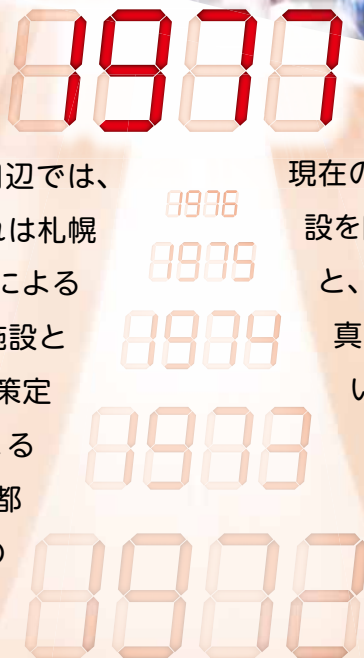
## 厚別区のおゆみ

ATSUBETSU'S HISTORY

### 開発が進む副都心

1970年代以降、当時の国鉄新札幌駅周辺では、商業施設などの整備が進みました。これは札幌市の人口増加や都市機能の中央集約化による問題を緩和させるため、商業地や公共施設といった都市機能を厚別に分散しようと策定された厚別副都心開発基本計画によるものでした。新たに設立された札幌副都心開発公社が施設の建設や運営管理の事業主体となり、1975年(昭和50年)に

現在の新さっぽろアークシティサンピアザの建設を開始。1977年(昭和52年)に開業を迎えると、多くの人が集まり、にぎわいました(上の写真)。その後は札幌市青少年科学館や体育館といった公共施設のほか、サンピアザ水族館など民間企業の商業施設や支店・支社が相次いで開業。新さっぽろは、副都心にふさわしい都市機能を備えるまちへ変化していきます。



#### 厚別区役所関連施設

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 ☎897-3800  
 (〒004-0007 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  
 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

FM 広報ラジオ番組 \ FMドラマシティ(77.6MHz)で 毎週水曜日10時45分から生放送! /

### 厚別ふれあい・ほっと・ステーション

9月11日 福祉除雪事業の地域協力員募集  
 9月18日 厚別区誕生30周年記念講演会  
 9月25日 少年育成指導員  
 10月2日 青葉と厚別東の地区紹介  
 10月9日 厚別区スポーツチャレンジ

過去の放送は厚別区役所ホームページから

厚別区 広報ラジオ 検索

備える

# 安全安心のまち あつべつ

助け合う

北海道胆振東部地震から1年。大規模災害が発生したとき、命を守るのは自らの備えと地域の助け合いです。今月は、自分たちのまちを守ろうと地域でさまざまな取り組みを行っている団体を紹介합니다。

【詳細】 総務企画課地域安全担当 ☎895-2419

## 将来の地域防災の担い手！消防団学生ネットワーク厚別 若さと柔軟な発想で地域の防災力を高める

札幌市初の取り組み！



横地 雄大 さん 沢口 義尊 さん 小山 佳輝 さん 森重 拓也 さん

厚別消防団に所属する学生が、同世代の仲間と協力して防災の技術や知識を学び、それを区民に伝え防災力を高めようと平成30年11月19日に発足しました。

安全安心のまち・あつべつを目指すためには、これから僕たち若者の力も必要になってきます。フットワークの軽さを生かして、地域の防災活動に貢献していきたいです！

訓練も頑張っています！



5月には、消防団活動のパネル展や心肺蘇生法の体験、学生団員の入団促進活動などを自ら企画して実施。今も精力的に活動しています。



【詳細】 厚別消防署 ☎892-2100

## 災害時の協力体制の協定を厚別区と締結！

ラジオで正しい情報を発信！

F Mドラマシティ77.6MHz



災害時には、厚別区のコミュニティラジオ局が、避難場所や被害状況など、地域に密着した正確な情報を放送します。胆振東部地震では、SNS（会員制交流サイト）などで一部誤った情報が流れたので、正しい情報を入手しましょう！

建設・土木の事業者が倒木を撤去！

厚別区災害防止協力会

厚別区や白石区、北広島市に所在する事業者で構成されています。災害時には、道路や河川の点検、応急対応といった区民生活の安全に欠かせない活動を行います。



昨年9月の台風による倒木の撤去

## 広がる支えの輪！**あおば福祉推進協議会** 隣近所や地域ぐるみで見守る

高齢化が進む青葉町地域で見守り活動やサロン、災害時に行う炊き出しの訓練などを開催しています。胆振東部地震では、発生翌日の正午までに全ての要配慮者の安否確認を完了。地域になくてはならない存在となっています。

### あおば福祉推進協議会の皆さんから



朝のごみ出しでの**何気ないあいさつ**も見守り活動の一つです。  
日頃から**顔の見える関係をつくると**、いざ災害が起こったときに自力で避難できない人を助けることができます。



見守り活動は、義務的だと見守りする側、される側、互いに長続きしません。自然体で接することが大切です。

## 大切なのは日頃からの訓練！**厚別中央振興会** 自分たちのまちは自分たちで守る

自主防災組織を編成し、訓練や研修会を毎年開催。胆振東部地震後には、地域の防災力を高めようと、厚別消防団消防総合訓練大会に町内会として初めて参加。負傷者を救出する訓練を実施し、消防団との連携を深めています。

### 厚別中央振興会の皆さんから



日頃から訓練をしていましたが、実際に地震が起こると思うようにいきませんでした。もっと具体的な状況を想定しながら、**情報の収集・連絡体制の見直し**などを進めていきます。



消防総合訓練大会

消防団と一緒に訓練することで、自分たちに足りないものを学ぶことができました。

## 地震を契機に避難所運営ゲームを実施！**小野幌ニュータウン町内会** いざというときに自分たちで行動し助け合う

胆振東部地震で、自分たちがどう動いてよいかわからなかったことを教訓に、災害発生時の行動を学ぼうと区役所に相談。町内会で避難所運営ゲーム(HUG)を初めて実施し、防災への取り組みをスタートさせました。



小野幌ニュータウン町内会  
はせがわ ゆうすけ  
長谷川 雄助 会長

大規模な災害が発生したとき、道路の損壊などで**区役所や消防などの行政機関はすぐに駆け付けることができません**。  
避難所では、**住民自身が主体となって行動し**、互いに助け、支え合うことが大切です。

参加者からは「**さらに学びたい**」との声もあり、防災の意識が高まっています。



HUG

### ハグ 避難所運営ゲーム HUG…Hinanzo Unei Game

避難者の情報(人数や年齢など)や発生する出来事が書かれているカードを進行役が配布し、それらを順次避難所の図面に配置したり、対応を検討したりすることで、避難所運営を学ぶ訓練。

# みんなで踊ろう！ あつべつリハメンコ体操

【詳細】保健福祉課保健支援係 ☎ 895-2489



## リハメンコ体操とは!?

「リハビリ」+「フラメンコ」の意味で、厚別をイメージした歌「またここで会いましょう」の音楽に合わせた**厚別区のご当地介護予防体操**です！難しい動きはなく、子どもから高齢者まで、幅広い世代が親しみやすい体操です。



## どんな効果があるの!?

上半身を中心とした筋力や、柔軟性の維持に効果があります。フラメンコのような手拍子・足拍子を取り入れて体を動かすことで脳トレ効果も！



## どこで踊れるの!?

### 介護予防教室で!

介護予防センターで毎月開催している「介護予防教室」などで踊ることができます。センターによっては小学生、大学生など幅広い世代で踊る機会も！



おひらとしこ  
介護予防教室に通う大平敏子さん

体を動かすのが楽しく、仲間もできました。体はもちろん、心も元気にしてくれる体操です。

### 自宅でも!

ホームページで動画を公開しています。

リハメンコ体操 厚別 検索

### ホクノスーパー中央店内「ホクノ健康ステーション」で!

月曜日から金曜日の12時30分からホクノ健康ステーションで踊ることができます。学校がお休みの期間中は、近所の小学生と一緒に踊ることも！

**場所** もみじ台北7丁目1-2  
☎ 809-5533

### ♪お問い合わせは、お近くの介護予防センターまで♪

#### 介護予防センター厚別西東

**場所** 厚別町山本750番地6  
☎ 896-5019

#### 介護予防センターもみじ台

**場所** 厚別町下野幌38番地18  
☎ 898-8660

#### 介護予防センター大谷地

**場所** 大谷地東5丁目7-10  
☎ 894-6110

#### 介護予防センター厚別中央・青葉

**場所** 厚別中央5条6丁目5-20  
☎ 896-1475

### イベントで!

あつべつ健康・福祉フェスタ(詳細は厚別5☎参照)などで踊ることができます！ **オーレ!**

介護予防は生まれたときから！年齢問わず皆さんに踊っていただきたいです！



リハメンコ体操を考案した介護予防センタースタッフの皆さん

厚別区には、他にも下半身を中心に鍛える「**らくしょう楽笑体操**」があります。こちらも介護予防教室などのプログラムに取り入れられ、親しまれています。



# 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。

## 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



子ども向け

FM

ラジオ番組(厚別1♫)で放送

## あつべつ健康・福祉フェスタ

リハメンコ体操、健康チェック(骨密度測定、血管年齢測定など)、はり・あんまマッサージ、セルフチェックコーナー(足指力や肌状態の測定)、食生活改善展などを実施します。

**日時** 10月19日(土)10時～15時(開場:9時30分)

**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270人】、はり・あんまマッサージ【先着40人】は、9月19日(木)～10月1日(火)に【札幌市コールセンター ☎222-4894】へ申し込みが必要

■関連イベント「あつべつ健康・福祉フェスタ プレ・フェスタ」健康に関するパネル展、健康相談、肺年齢測定などを実施します。

**日時** 10月9日(水)10時～15時(パネル展は21時まで)

**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

**その他** 肺年齢測定の午前の部は10時から、午後の部は13時から整理券を配布します【各先着50人】

【詳細】 厚別保健センター ☎895-1881

## 一日行政相談会 HP

10月7日(月)～13日(日)の行政相談週間に合わせた相談会です。行政相談委員が、国や独立行政法人などの仕事に関する相談や苦情を受け付けます。

**日時** 10月8日(火)13時～16時

**会場** 厚別区役所1階13番窓口

**費用** 無料。直接会場へ

### ■行政相談

厚別区役所では毎週火曜日(祝・休日、12月29日～1月3日を除く)13時～16時に行政相談窓口を開設している他、相談日以外でも、右記の各委員が電話で相談に応じています。

【詳細】 総務企画課広聴係 ☎895-2428



### <行政相談委員>

いしはら	むつこ	
石原	睦子	☎897-4777
つつみ	かずえ	
堤	和恵	☎891-2834
どうまえ	あきら	
堂前	晃	☎898-3356

## 住民集団健康診査 HP

月日	受付時間	会場
9/11(水)	9時～11時	パークシティ大谷地集会所(大谷地東7の6)
9/21(土)	9時～11時	厚別桜台会館(厚別西5の1)
9/25(水)	9時30分～11時	もみじ台東第1集会所(もみじ台東1の1)
	13時30分～15時	森林公園会館(厚別北4の4)
10/9(水)	9時30分～11時30分	厚別区民センター(厚別中央1の5)
	13時30分～15時	

**健診種目** ①健康診査、②胸部エックス線検査、③肝炎ウイルス検査。森林公園会館では健康測定会(受付:13時30分～15時30分。血管年齢、肺年齢の測定)も実施。先着50人で、健康測定会のみ参加は不可

**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ない方

**その他** 予約不要、直接会場へ。①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、②③費用は無料

【詳細】 札幌市コールセンター ☎222-4894

## 胃がん・大腸がん検診 HP

**日時** 10月8日(火)、28日(月)、29日(火)8時45分～10時

**会場** 厚別保健センター

**対象** 胃がん(バリウム):50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可)、大腸がん(検便):40歳以上

**費用** 胃がん:700円、大腸がん: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 札幌市 申し込み可能 検索

広告

## ノルディックウォーキング実力アップ講座

ポールを持って歩くノルディックウォーキングの本格的な指導を受け、実力アップを目指しませんか？

**日時** 9月26日(木)10時～12時(受付:9時30分)

※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** 30人【先着順】 **費用** 無料

**申込方法** 9月12日(木)～20日(金)に電話かFAXで

**その他** ポールの無料貸し出し有り

**申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

FAX895-5922

## 親子料理教室

子どもが中心となって作ることができるレシピを紹介します。親子一緒に、楽しく料理をしませんか。

**日時** 9月28日(土)10時～13時

**会場** 厚別区民センター(厚別中央1の5)

**対象** 厚別区在住の小学生とその保護者

**定員** 12組【先着順】 **費用** 無料

**申込方法** 9月11日(水)～20日(金)に電

話か、厚別5号の上欄「申込時の必要事項」の他、アレルギーの有無と内容を記載しFAXかEメールで

**持ち物** エプロン、三角巾(バンダナ)、手拭きタオル、筆記用具、子ども用の上靴

**申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

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



## 国民健康保険料の夜間納付相談

**日時** 9月12日(木)、26日(木)、10月10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

## 厚別区キャッチフレーズ一般投票

応募いただいた中の25作品を対象に、投票を行っています。

**投票期間** 9月30日(月)まで

**対象作品** 厚別区ホームページや厚別区役所、区内各まちづくりセンターで公開中

**投票方法** 区役所か区内各まちづくりセンターで直接

**詳細** 厚別区30周年記念事業検討委員会事務局

(地域振興課内) ☎895-2442

**HP** 厚別区 キャッチフレーズ

## 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3日(木)13時～14時30分

**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

9月27日(金)、30日(月)、10月1日(火)に地域振興課、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。クリーニングまたは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



## 厚別区スポーツチャレンジ

フロアカーリングやスポーツチャンバラなど、子どもから高齢者まで誰でも参加できるスポーツイベントです。

**日時** 10月13日(日)10時～15時(開場:9時30分)

**集合場所** 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

## 子育てに関する講座

■子育て支援に役立つアンガーマネジメント

自分の怒りと上手に付き合うための心理トレーニングです。子育てに関わる活動に生かしてみませんか？

**講師** 日本アンガーマネジメント協会 長谷川 恵 氏

**日時** 10月4日(金)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、興味がある方

**定員** 80人【先着順】 **費用** 無料

**申込方法** 9月6日(金)～20日(金)に電話か直接

■子育て講座～「どうする?イヤイヤ期」 

親子で一緒に参加する子育て講座です。自己主張が強まる時期の子どもへの関わり方を学びます!

**日時** 10月23日(水)10時～10時45分

**会場** ちあふる・あつべつ(厚別中央1の6)

**対象** 1歳から3歳までの子どもとその保護者

**定員** 10組【先着順】 **費用** 無料

**申込方法** 10月9日(水)9時から電話で。札幌市外在住の方は、10月10日(木)から申し込みを受け付けます

【共通】**申込先** 健康・子ども課子育て支援担当

☎895-2514

広告