



今月は **救急車**



◀ピカットくん

厚別区

はたらく乗り物

厚別区には厚別消防署と厚別西出張所に合わせて2台配置され、1日約18件出動しています。役目を終えるまで約2万件出動し、その走行距離は約25万~30万km。地球6周分以上に相当します。



救急車の中

車内にはベッドの他に、心拍数を測るモニターなど、さまざまな設備があり、患者の状態を見て適宜使用しています。



救命救急の大事なこと

救急車は限られた資源です。軽いけがや病気での利用は控え、適正な利用をお願いします。迷ったときには救急安心センターさっぽろ **#7119** または **272-7119** に相談できますよ。



救急車の利用は厚別6号をご参照ください

詳細 厚別消防署警防課 ☎ 892-2100

厚別区役所関連施設

- | | |
|--|--|
| 厚別区役所 ☎895-2400(代表) | まちづくりセンター |
| 厚別保健センター ☎895-1881 (以上、〒004-8612 厚別中央1の5) | 厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907 厚別南(厚別南1) ☎891-1666 |
| 厚別区土木センター ☎897-3800 (〒004-0007 厚別町下野幌45-39) | 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16日 秋の交通安全運動 | 9月30日 動物愛護 |
| 9月23日 福祉除雪事業の地域協力員募集 | 10月7日 地域で行う介護予防 |

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

食料品の準備は大丈夫？



今日からはじめよう！

自宅

でできる 災害対策



大規模な停電や断水に見舞われた北海道胆振東部地震から2年。
皆さん、災害への備えはしていますか？
今回は、日頃から用意してほしい食料品を中心に紹介します。

詳細 総務企画課地域安全担当
☎ 895-2419

全市版2冊からの特集「見直そう わが家の災害対策」と併せてお読みください。

これは必須 ▶ 自分や家族を守るため食料品・飲料水を備えよう！

大きな災害が発生し、物流がストップすると、お店で食料品などが手に入りにくくなります。このため、生活に欠かせない食料品・飲料水を備えることが大切です。



「家庭で行っている災害対策について聞いたところ」
「備蓄品や非常持ち出し品の用意」と回答した厚別区在住の人は

54.8%

もっと多くなるといいね！

※昨年8月から9月にかけて市が行った市民意識調査より

1人分の例 最低 **3日分** が目安

必需品



飲料水・調理用水
1日3リットル×3日分

9リットル

※トイレや洗濯などの生活用水は含みません。
携帯トイレなどがあると水を節約できます

「災害時に飲料水が不足したときは」
緊急貯水槽で水を受け取れます！



給水ポリタンクなどの給水容器が必要です

- 南部水道センター厚別分室(厚別中央4の6)
※9月23日から名称が変更になります
- 厚別西公園(厚別西3の3)
- 厚別公園(上野幌3の1)

FM ドラマシティ 77.6MHz

厚別区のコミュニティラジオ局が、給水開始などの正しい災害情報を発信します

主食

重要なエネルギー源



米×1kg



乾麺(そうめん・そば・うどん)×1袋



パックご飯×2個



カップ麺×2個

主菜

たんぱく質を手軽に



缶詰(肉・魚)×4缶



レトルト食品×4袋

副菜・その他

ビタミン・ミネラル・食物繊維も大切 ※分量は適宜



日持ちする野菜



缶詰(野菜)



のり・わかめなどの乾物



即席のみそ汁・スープ



果物のジュース



菓子類

「好きなものも大事！」

「電気・ガスが復旧するまでの強い味方」
忘れてはいけない **カセットコンロ**

カップ麺のお湯を沸かしたり、レトルト食品を温めたりするのに便利です。



カセット
ボンベ
×
3本/人

やってみよう！ 日常生活で使いながら補充！ローリングストック

ローリング
回転すること

+

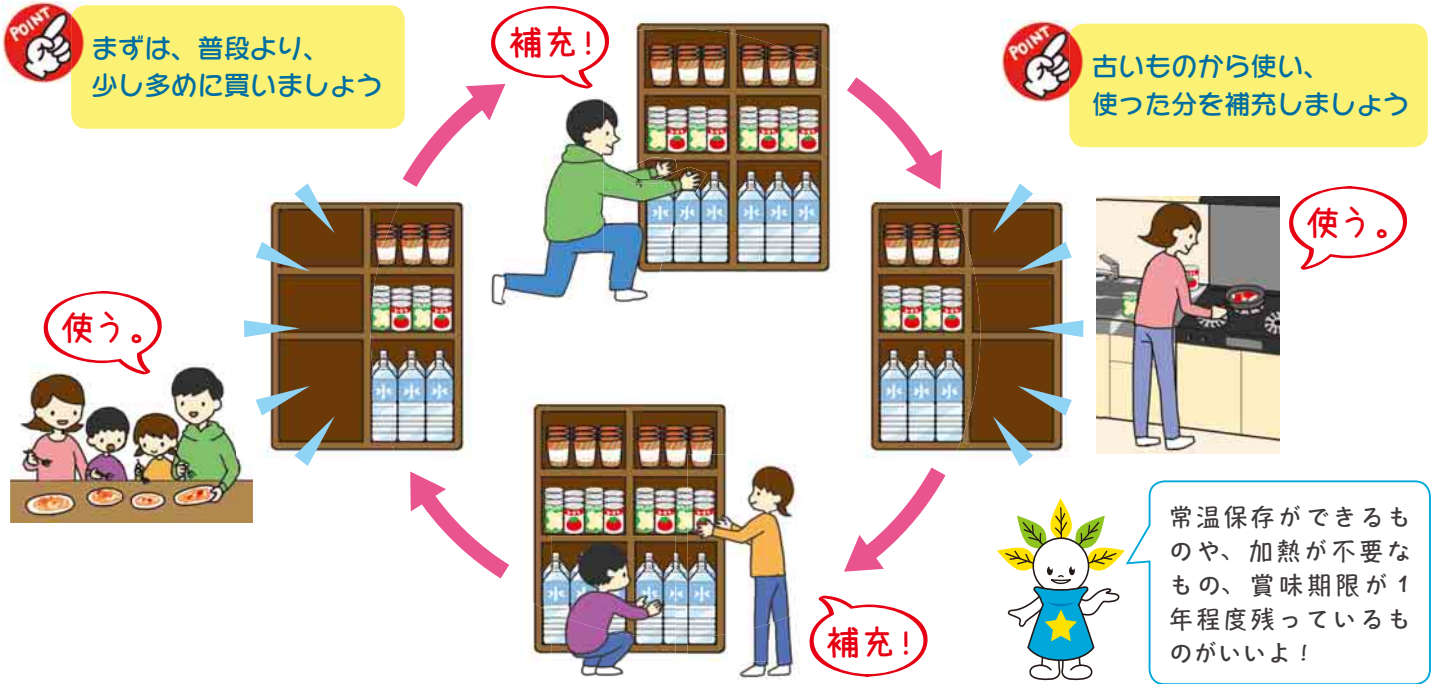
ストック
蓄えておくこと

災害用として食料品を備蓄しておくだけでなく、備蓄している食料品を普段の食事で使い、いざという時に備える方法です。

ローリングストック
回転させながら、蓄えておくこと

メリット

- 災害時でも食べ慣れた食事ができる
- 賞味期限切れの無駄がなくなる



貴重な水を節約 洗い物いらずでお手軽！パッククッキング

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、袋ごとゆでただけで料理ができる調理法です。
カセットコンロ、鍋、ポリ袋があれば、災害時でも簡単に温かい料理を作れます。

メリット

- 一つの鍋で同時に複数の調理ができる ▶ 時間短縮
- 鍋のお湯は何回も利用できる ▶ 水を節約

ご飯・おかゆを作ってみよう！

【材料】（1膳分）

ご飯 米 1/2 合 (80g) 水 100ml
おかゆ 米 1/4 合 (40g) 水 200ml

※水の量は好みで調整してください



- 袋は食品用の高密度ポリエチレン製で、耐熱温度が 130℃以上のもの
- 耐熱皿や布巾などを鍋底に敷くと、袋が熱で破れにくい
- 袋ごと取り出すトングや、袋を開けるはさみがあると便利
- 袋に入れたまま食べれば、食器は不要で洗い物が出ない

【作り方】



1 袋に米と水を入れ、空気を抜いて上の方を結ぶ。約 30 分～60 分浸水させる。



2 沸騰した湯に袋を入れ、約 20 分中火で加熱する。湯から取り出し、約 10 分蒸らす。



3 袋に入れたまま握れば、おにぎりも簡単にできます。

缶詰などを使って、炊き込みご飯や煮物も作ることができるよ。

チャレンジしてみてね！



Next

ペットがいる家庭の日頃の備え



ペットがいる家庭の 日頃の備え

災害が起こったときにペットを守るため、普段から備えておきましょう。

【詳細】札幌市動物管理センター
☎736-6134

ペットの防災グッズを用意しよう

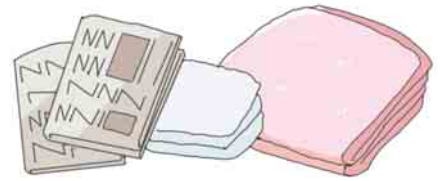


札幌市の避難所では、ペットフードなどは備蓄されていないよ。
ペットに必要な物資は、
飼い主が用意しておこう！

- ☑ 5日分以上のフード、水、食器
- ☑ 予備の首輪、リード
- ☑ 新聞紙、タオル、毛布など



リードは短め、伸びないもの



- ☑ トイレ、ブラッシング用品



- ☑ 犬と猫の防災手帳 これは便利

今月の特集の情報以外にも、被災したときの行動や支援体制などを、分かりやすく掲載！

厚別保健センターで配布している他、ホームページでもご覧いただけます。



札幌市 犬と猫の防災手帳 検索

ペットと飼い主の情報を
記載しておこう



- ☑ りょうほうしょく療法食、薬（必要な場合）

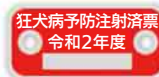


保護されたときに飼い主が分かるようにしよう

飼い主の連絡先が特定できるものをペットに着けておきましょう。



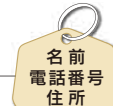
かんざつ鑑札



きょうけんびょう よ ぼうちゆうしやずみりょう
狂犬病予防注射済票



マイクロチップ



まいこふだ
迷子札

日頃から健康管理やしつけをしておこう

災害時にペットと一緒に避難できるよう、また、避難所などで他の避難者に迷惑をかけないように、十分な準備をしましょう。



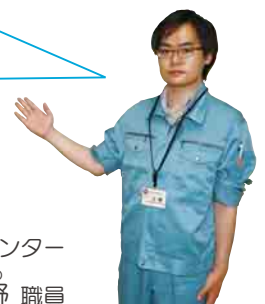
▲ワクチン接種や不妊手術



▲ケージなどに慣らしておく

避難所の決められた場所で飼育する方法の他、ペットのみ自宅で飼育する方法や災害を免れた知人にペットを預ける方法もあります。

避難生活の方法は
いろいろあります



札幌市動物管理センター
つじの
辻野 職員



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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更となる場合があります

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

コロナに負けない健康づくりパネル展

感染症に負けない免疫力をつける食生活改善、運動習慣などに関する情報のパネルを展示します。会場でレシピ集なども配布しますので、ぜひお立ち寄りください。

日時 9月14日(月)～9月18日(金)

8時45分～21時(最終日は16時まで)

会場 厚別区民センター1階ロビー(厚別中央1の5)

詳細 厚別保健センター ☎895-1881

水道工事や故障などの問い合わせ先の変更

ご家庭の水道工事や水道に関する故障などの問い合わせ先が、9月23日(水)から変わります。

問い合わせ先 南部配水管理課

9月18日(金)まで ☎891-7300(厚別中央4の6)

9月23日(水)から ☎812-7300(豊平区豊平8の10)

※業務時間は平日の8時45分～17時15分

がん検診(胃・大腸・肺) HP

日時 10月5日(月)、14日(水)9時～10時

会場 厚別保健センター

対象 胃(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(検便)・肺(胸部エックス線):40歳以上

費用 胃:700円、大腸:400円、肺:無料(問診により喀痰検査が必要な場合は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ホームページの申し込みフォームで

※肺がん検診は予約不要、直接会場へ

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



イベントの中止をお知らせします

参加者や関係者への新型コロナウイルス感染症拡大の危険性を考慮し、下記のイベントについて、今年度の開催を中止することといたしました。誠に申し訳ございませんが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

●あつべつ健康・福祉フェスタ

詳細 厚別保健センター ☎895-1881

●厚別区民友愛セール

詳細 厚別区連合女性部連絡会議事務局 ☎895-2442
(厚別区役所地域振興課内)

区が主催するその他の行事の中止・変更については厚別区ホームページでご確認ください

厚別区 行事開催状況

検索

新型コロナウイルスの感染を防ぎましょう

感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い



広告

国民健康保険料の夜間納付相談 HP

日時 9月24日(木)、10月8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り口からお入りください)

詳細 保険年金課収納係
 ☎895-2597



サンデーサロン 📄

毎月第4日曜日に開催する子育てサロンです。平日に子育てサロンを訪れることができない人にもおすすめ!

ぜひ、ご家族でお立ち寄りください。

日時 9月27日(日)10時~12時
会場 ちあふる・あつべつ(厚別中央1の6)
対象 就学前の子どもとその保護者
費用 無料。直接会場へ

その他 内容の一部変更や中止となる場合があります。詳しくはホームページで

詳細 ちあふる・あつべつ ☎887-8166



▲さっぽろ子育て情報サイト

厚別西地区センター休館のお知らせ HP

電気工事のため、9月12日(土)は臨時休館します。

詳細 厚別西地区センター ☎896-2000

住民集団健康診査 HP

| 月日 | 受付時間 | 会場 |
|---------|--------------|------------------------|
| 9/19(土) | 9時~11時 | 厚別桜台会館 (厚別西5の1) |
| 9/23(水) | 9時30分~11時 | もみじ台東第1集会所 (もみじ台東1) |
| | 13時30分~15時 | 森林公園会館 (厚別北4の4) |
| 10/8(木) | 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

対象 ①は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、後期高齢者医療保険加入者、②は40歳以上の方、③は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の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の費用は無料(②問診により喀痰検査が必要な場合は400円)。

持ち物は身分証明書

詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894



こんなときは迷わず救急車を呼びましょう!



9月6日から12日は「救急医療週間」です。救急医療や救急業務を正しく理解して、必要なときは速やかに救急車を呼びましょう。



▲ろれつが回らない



▲急な息切れや呼吸困難



▲胸が締めつけられる



▲突然、片方の手足に力が入らなくなる



▲いつもと違う、様子がおかしい

応急手当講習について



毎年、定期的を実施していた「応急手当講習」については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面中止しています。再開については、今後の感染状況を考慮しながら、別途ご案内いたします。

詳細 厚別消防署警防課 ☎892-2100

広告