



30mの高さで活動する消防隊員の目線



角度45度で
もう少し左へ



了解!

今月は **はしご車**

◀ピカットくんを探そう!!
2カ所に隠れているよ。

厚別区

はたらく乗り物

市内に7台配備。厚別区には1台配備され、主に豊平川より東側(厚別方面)で活動しています。4階以上で起きた火災などに駆け付け、救助車と共に出動しています。



◀曲がる▶



厚別区のはしご車は、市内で唯一、先端を曲げることができます。これにより、電線や樹木などの障害物をよけて建物に近づき、スムーズな消火・救助活動ができます。



◀曲がる▶

はしご車の秘密

はしごは、最大30m(約10階建)の高さまで伸び、その角度は最大75度、前後左右は360度、動かすことができます。消防隊員やモノを地上から先端へ運ぶためのリフターもあります。

360度回転

この角度は75度! ◀



厚別6分ではこんろ火災を紹介

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 | 厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907 |
| (以上、〒004-8612 厚別中央1の5) | 厚別南(厚別南1) ☎891-1666 |
| 厚別区土木センター ☎897-3800 | 厚別西(厚別西2の3) ☎891-4555 |
| (〒004-0007 厚別町下野幌45-39) | 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 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! /

- | | | | |
|--------|-----------------|--------|------------|
| 10月14日 | スポーツの秋~厚別公園競技場 | 10月28日 | 読書の秋~厚別図書館 |
| 10月21日 | 10/20は「リサイクルの日」 | 11月4日 | 防犯~厚別警察署 |

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

厚別区の人口・世帯数 人口 125,122人(-61) 世帯数 57,801世帯(-3) 9月1日現在、()は前月比

【編集】厚別区総務企画課広聴係 ☎895-2428 / FAX 895-2403

地域で担う介護予防支援

新型コロナウイルス感染症の影響で、高齢者や認知症患者向けの催しが再開しにくい状況におかれています。今月はこのような状況下で、介護予防センターが実施している取り組みをご紹介します。

介護予防センターとは、
高齢者の皆さまが身近な地域で行う
取り組みを支援するところです。

厚別区介護予防センターもみじ台 厚別町下野幌38-18 ☎898-8660

まちかどよろず「書面」相談会

病気や足腰の痛み、もの忘れ、家族、将来など、生活で悩んでいる、困っていることはありませんか？どんなささいなことでもOKです。
まちかどよろず「書面」相談会では、簡単な項目にチェックする相談票を通じて、後日相談員が電話かメールで詳しく相談に応じます。

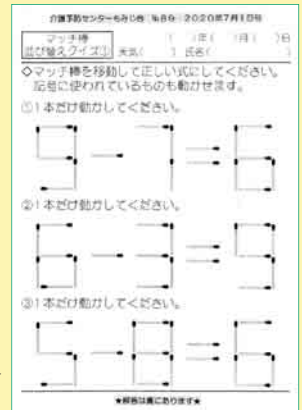
- ①相談内容にチェック ②相談箱に投函 ③後日、しっかり相談



コロナ疲れが続いて、元の生活に戻りたい、との思いを聞いてもらいました。
(70代・男性)

介護予防プリント

「おうちで介護予防」を応援するため、脳トレや体操のプリントを日替わりで配架しています。



頭の体操を
してみてください！

これまで発行した
プリントの一部



決まった会場に出向かなくても、悩み事などを相談できますので、ぜひご利用ください！

◀介護予防センターもみじ台
むらかみ 村川さん(左)・はやし 林さん(右)

相談票・相談箱・介護予防プリントは、
ホクノスーパー中央店2階(もみじ台北7丁目)のホクノ健康ステーションに配架しているよ。



厚別区介護予防センター大谷地 大谷地東5丁目7-10 ☎894-6110

おうちで体操「動画配信」(YouTube)

外出自粛などで、体を動かす機会が減っていませんか？介護予防センター大谷地では簡単に自宅でできる**体操の動画配信**をスタート！体操やクイズなどのメニューを用意しています。

☆一部紹介☆

棒・タオル体操



動画配信のほかにも、その日を振り返る「良いこと日記」、登りたいタワーを想像しながら歩数を数える「家の中でタワー巡り」など、おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵を紹介しています。
気軽にお電話ください。

◀介護予防センター大谷地
さとう 佐藤さん(左)・かたやま 加藤さん(右)



厚別区介護予防センター大谷地 動画 検索

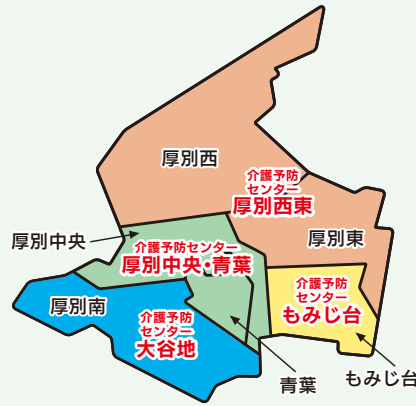


▲YouTubeチャンネル
札幌市厚別区介護
予防センター大谷地



介護予防の

介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん



担当地区は各まちづくりセンターの地域
で表記しています。
お住まいの地区を担当する介護予防セン
ターにお問い合わせください。

- 介護予防センター厚別西東
- 介護予防センター厚別中央・青葉
- 介護予防センターもみじ台
- 介護予防センター大谷地

厚別区介護予防センター厚別西東

厚別町山本750-6 ☎896-5019

地域限定

厚別東
厚別西
厚別北
山本

おうちでチャレンジ介護予防

自分のペースで取り組むことができる介護予防プログラム。予防センターに電話で申し込むと、記録票を郵送などで届けてくれます。取り組み結果を記入して、回収箱に投函すると抽選で、プレゼントが当たるかも!?

①毎日の活動や体調を記録



1カ月単位で書こう!

予防センターへの郵送もOK!

②回収箱に投函



- ・森林公園会館(厚別北4の4)
- ・小野幌会館(厚別東4の4)
- ・厚別西会館(厚別西2の3)

③継続することで介護予防に!



抽選で毎月10名様に手作り
エコバッグなどをプレゼント

ご自身の健康維持のため、自宅でも
気軽に運動に取り組めるこのプロ
グラムをぜひご利用ください。



介護予防センター厚別西東
の中野静さん(左)と萩野さん(右)

さわやか公園体操

身近な公園で軽い運動ができる機会をもうけ、健康づくりの支援をしています。

10月も一部の地域を除いて実施するよ。
参加希望者は予防センターまで連絡してね。



これまで3会場で30回以上実施!

65歳以上の札幌市民
体力や筋力の
低下が
気になる方

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

厚別中央5条6丁目5-20 ☎896-1475

すこやか倶楽部



参加者の声

「ストレス発散になった!」

「運動不足の解消になった!」

感染防止対策をしながら、月1度のペースで運動指導などの活動をしています。厚別信濃会館(厚別中央4の3)、青葉会館(青葉町3丁目)など各集会所で実施しています。

4~5人の少人数による出前講座も実施
しています。自宅に伺いますので、まず
はご連絡を!



介護予防センター厚別中央・青葉
の石崎さん(左)と門前さん(右)

開催場所・日時・内容など、ご不明な点は問い合わせてね。



▲頭と体を使う運動 コグニサイズ実践中

厚別4ページでコグニサイズを詳しくご紹介

やってみよう！コグニサイズ



コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた取り組みのことで、

認知症予防運動 コグニサイズ 検索



▲コグニサイズ

(引用:国立長寿医療研究センター作成パンフレット「認知症に向けた運動 コグニサイズ」)

今回は下記の**運動**と**課題**を同時にやってみましょう！

■運動

いすに座って
ばんざいからスタート

- 1 左手足を前へ
- 2 ばんざいの体勢に戻る
- 3 右手足を前へ
- 4 ばんざいの体勢に戻る
- 5 後は1から4を6回繰り返す
- ...
- 28 ばんざいでゴール



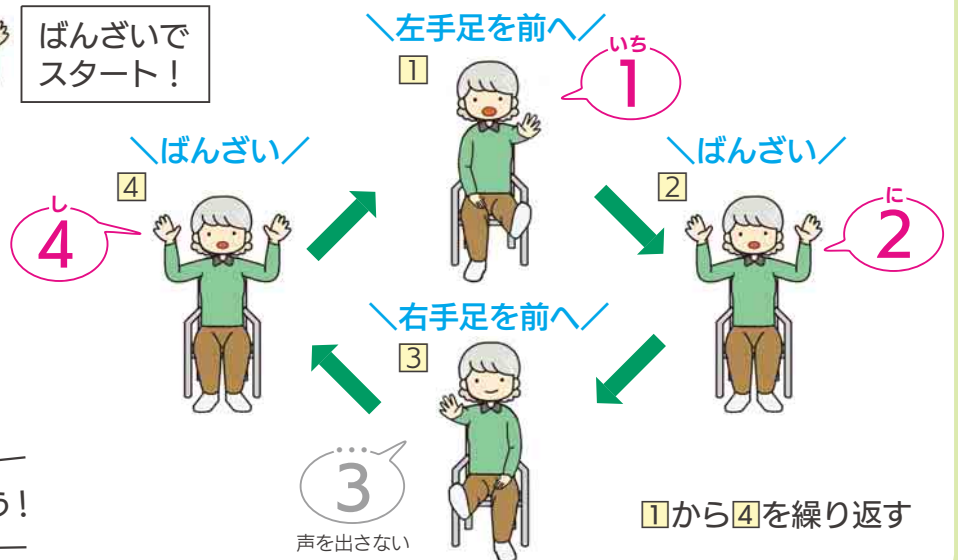
チャレンジしてみよう！

■課題

1から数を数えながら動作を繰り返し、**3**の倍数は声を出さない



ばんざいで
スタート！



慣れてきたら、少しずつ課題を増やして取り組みましょう！

例:運動は変えずに、課題は3と5の両方の倍数で声を出さないなど。

介護予防や認知症をもっと知りたい方は！

もの忘れ・認知症・介護等 情報コーナー



認知症・介護などに関するパンフレットを配架しています。各介護予防センターや地域包括支援センターのパンフレットも！

場所 厚別区役所2階5番窓口隣
詳細 保健福祉課保健支援係
☎895-2489

高齢者のよろず相談窓口です！

地域包括支援センターとは

介護保険の利用に必要な手続きのお手伝いをしたり、財産や権利を守る成年後見制度のご相談を受けたり、必要な機関をご紹介しますところ。

厚別区第1地域包括支援センター

厚別町山本750-6 ☎896-5077

対象地域:厚別西・厚別北・山本・厚別東・下野幌・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

対象地域:厚別中央・厚別南・青葉・上野幌・大谷地



各介護予防センターのパンフレット！

ご覧になりたい方は、各介護予防センターにお問い合わせください。



▲まちかどよろず「書面」相談会(もみじ台)



▲すこやか通信(大谷地)



▲西東通信



▲厚別中央・青葉だより



10月 厚別区からのお知らせ

10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

あつべつ食の文化祭2020 HP

区内食品企業の自社製品の販売を行います。地元企業応援のため、ぜひご来場ください。

日時 10月23日(金)、24日(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)

費用 入場無料(物販は有料)。直接会場へ

その他 詳しくはホームページで

詳細 地域振興課 ☎895-2442



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!

日時 10月25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

一日行政相談会 HP

10月19日(月)～25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20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

厚別区役所では第2・第4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>

- 石原 睦子 ☎897-4777
- 堤 和恵 ☎891-2834
- 堂前 晃 ☎898-3356

もみじの森小学校を指定緊急避難場所として再指定しました HP

もみじの森小学校(もみじ台西3)は、野津幌川の氾濫により地面が削られる可能性があり、洪水災害・土砂災害時の指定緊急避難場所の指定を取り消していましたが、安全性が確認されたため、再指定しました。



洪水・土砂・地震・大規模な火事の災害時に避難可能

日頃から避難の準備を

災害に備えて、ハザードマップなどで自宅周辺地域の災害リスクや、避難場所の確認をしておきましょう。

各種ハザードマップは▶区役所で配布



詳細 札幌市危機管理対策室 ☎211-3062

HP 厚別区 避難所 検索

国民健康保険料の夜間納付相談 HP

日時 10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り口からお入りください)

詳細 保険年金課収納係 ☎895-2597

広告

厚別南地区センター 再開のお知らせ [HP](#)

厚別南地区センター(厚別南7)は、改修工事のため休館していましたが、工事終了に伴い11月1日(日)から業務を再開します。



▲厚別南地区センター
キャラクター ちく仙人

現在の仮事務所(もみじ台北7)は移転準備のため10月29日(木)までの業務となります。

[詳細](#) 仮事務所 ☎898-2577(10月29日まで)
厚別南地区センター ☎896-3000(11月1日から)

HP [厚別南地区センター](#) [検索](#)

がん検診(胃・大腸・肺) [HP](#)

日時 11月10日(火)9時~10時30分

会場 厚別区民センター(厚別中央1の5)

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^{かくたん}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 10月27日(火)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](#) [検索](#)



住民集団健康診査 [HP](#)

月日	受付時間	会場
10/20(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)
11/5(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	
11/7(土)	9時30分~11時	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^{かくたん}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



知っていますか...住宅火災の原因

身近に潜む危険 **こんろ火災**



札幌市消防局では10/15~31の間「秋の火災予防運動」を実施します

台所は家の中でも特に火を扱う機会が多い場所です。

そのため、火災が非常に起こりやすく、札幌市では毎年多くのこんろ火災が起きています。

※札幌市消防局「令和元年火災統計」より



てんぷら油の放置



油かすがたまったグリル



壁に近づけての使用

火災を防ぐ **4**つのポイント

- ☑ こんろから離れるときは必ず火を消す
- ☑ こんろの周りは整理整頓。燃えやすいものは置かない
- ☑ こんろやグリルは定期的に清掃する
- ☑ こんろは壁から離して使う



火の用心!

秋は暖房器具を使い始める時期。気を付けよう



[詳細](#)
厚別消防署予防課 ☎892-2100

[札幌市 火災予防](#) [検索](#)

広告