

あつべつ



第13回

みんなの！
新さっぽろフォト
コンテスト
受賞作品の一部を
紹介します



『淡色の中で』
ささき いくたろう
佐々木 郁太郎さんの作品

撮影場所：野幌森林公園
(厚別町小野幌)

今月の 特集

厚別を元気に 地域で活躍するシニア世代

厚別区にはさまざまなサークル活動やボランティア活動などを行い、「地域を元気にしよう」「盛り上げよう」「貢献しよう」と活躍している高齢者がいます。今月は地域を支えるシニア世代の活動について紹介します。



厚別区役所関連施設 ※市外局番は011

- 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

どこに聞いたらよいか分からないときは

札幌市コールセンター

☎ 011-222-4894 FAX 011-221-4894(8時~21時・年中無休)
Eメール info4894@city.sapporo.jp



「よくある質問
検索」はこちら

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

- 3月13日 区役所窓口の混雑緩和 4月3日 ちあふる・あつべつ
- 3月20日 お休み 4月10日 ちあふる・あつべつ(再)
- 3月27日 区役所窓口の混雑緩和(再)



過去の放送は
厚別区ホームページから

厚別区 広報ラジオ 検索



厚別区の人口・世帯数

人口 122,331人(-150) 世帯数 58,315世帯(-79) 2月1日現在。()は前月比



わかまつ まさお
若松 正男さん

Interview 1

厚別中央地区福祉のまち推進センター長として、自力で除雪が困難な世帯の除雪を行う「福祉除雪」を3年前から行っている。厚別中央地区では全体で43件の除雪を14人の地域協力員が手分けして行っており、若松さんはそのうち3件を担当。老人クラブの副会長なども兼任し、さまざまな地域活動に携わっている。



丁寧に除雪をする若松さん▶

6年前に福祉のまち推進センターで福祉除雪を始めたのですが、最初は除雪を希望するお宅と、除雪を行う協力員をつなぐマッチングの事務を行っていました。ただ、マッチングを行う中で自分でも実際にやってみないとわからないことがあると感じ、そこから福祉除雪の協力員も兼任するようになりました。自宅の除雪をしてからスタートとなるので大変なことはありますが、除雪をしているとそのお宅の方から「いつもありがとう。温かいコーヒーでもどうですか」などと声をかけていただけたりするので、やっぱりその言葉がとてもうれしいですね。

厚別を 地域で活躍

厚別区にはさまざまなサークル活
「地域を元気にしよう」「盛り上げよう」「貢
今月は地域を支えるシニア世

いわい しょうじ
岩井 昭二さん



地域の老人クラブ「小野幌クラブ」で各種サークルに参加し、地域の高齢者と共に健康維持のための活動を行っている。毎週月曜日(5月～10月)はパークゴルフ、毎週水曜日と第1・第3土曜日は麻雀、毎週木曜日はゲートボールをそれぞれ行う他、小野幌クラブ会長として老人クラブの運営も行い、地域の活性化に貢献している。

Interview 2



ゲートボールを楽しむ岩井さん▶

私は以前から麻雀をするのが好きで、老人クラブに加入したのも麻雀をやりたいというのが理由でした。退職すると外出することも少なくなって、社会や人との関係が薄くなってしまっているので、同じ趣味でつながる仲間を作りたいなんです。もう一つの大きな目的としては健康維持ですね。現在のところ、目立った病気もなく過ごせているのは日々の活動のおかげかなと思っていますし、同じサークルの人でも91歳の方が麻雀をやっていたり、101歳の方がゲートボールをやっていたりと、皆さん本当に元気ですよ。私も皆さんから元気をいただいています。場所や機会は身近にあるので、健康が気になる方などは、まずは手軽にできることからでも活動を始めてみてはいかがでしょうか。





札幌市のシニア大学を受講した際、卒業レポートとして厚別区内のサロンについて調べたことがきっかけで、平成24年に自ら蕎麦サロンを開きました。サロンはどこも女性の参加者が大半となる傾向が強いのですが、そば打ちであれば男性・女性を問わず参加しやすいのではないかと思います。いくつか教室にも通ってそば打ちを勉強しました。現在会員は24人いますが、その半分くらいが開会当初から参加してくださっている方たちです。皆さんそば打ちだったり、会員同士でお話するのが楽しくて、こんなに長いこと続けてくださっている。そんな皆さんと一緒に活動できることが私の宝だと思っています。

「蕎麦サロン」で自らそばを打つ星見さん▶



Interview 3

ほしみ ゆうこ
星見 優子さん

過去厚別区食生活改善推進員協議会の会長を務め、現在は子ども食堂の「あじさい食堂」を運営している経験を生かして、毎月1回もみじ台管理センターにて「蕎麦サロン」を開催。地域の高齢者に向けてそば打ちの指導を行ったり、会員同士でのコミュニケーションの場を設けている。また、サロンで打ったそばは、11時から一般の方にも低額で提供している。

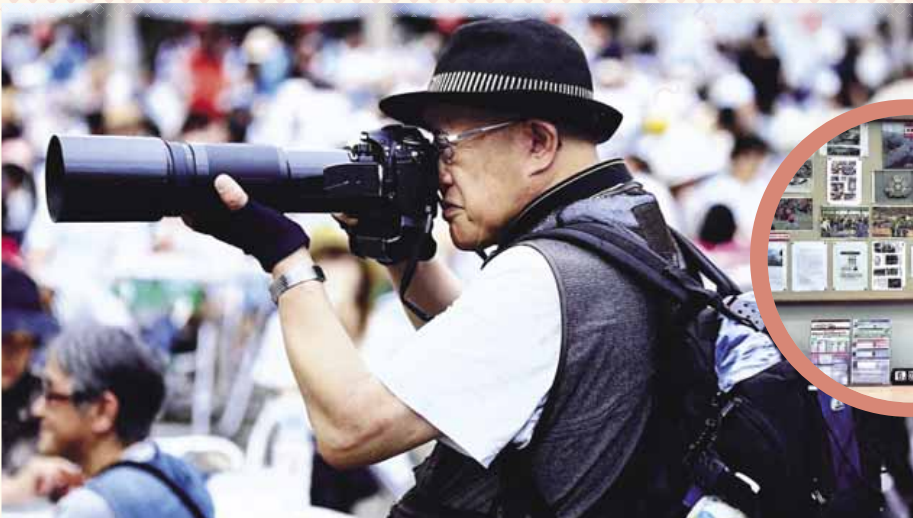
元気に するシニア世代

動やボランティア活動などを行い、「**献しよう**」と活躍している高齢者がいます。代の活動について紹介します。

さとう まさひろ
佐藤 昌弘さん



青葉地区福祉のまち推進センター事務局広報カメラマンとして、青葉地区で行われる各種行事などの写真撮影を行っている。趣味としても、リスやシマエナガをはじめとしたさまざまな生き物や自然の姿を毎日撮影。札幌青葉郵便局にて現在の青葉地区を写した個展も複数回開催しており、地域に根差した写真を撮影し続けている。



Interview 4

退職後に購入したデジタルカメラで最初は趣味として撮影していましたが、写真展を見て自分の技術の未熟さに気が付き、写真教室に通い始めると徐々にコンテストへ応募した写真が入賞するようになりました。青葉地区の撮影を始めたのは「青葉福まちだより」に掲載する写真の撮影依頼を受けたことがきっかけです。そこから撮影を続けるうちに地域の施設や行事などが大きく変化していくと感じ、いまは「その時代の地域行事や建物を青葉の歴史として残したい」と活動しています。いつか自分の撮影した写真が、後世で青葉の歴史資料として利用されたら、こんな幸せなことはないですね。

◀佐藤さんが札幌青葉郵便局で開催した個展「思い出の札幌青葉小学校」

3 月 厚別区からのお知らせ

3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)

イベントの最新情報は
厚別区ホームページから
ご覧いただけます。



厚別区 行事予定

検索

住民集団健康診査

| 月日 | 受付時間 | 会場 |
|----------|--------------|-------------------------|
| 3月15日(金) | 9時30分～11時30分 | 厚別区民センター(厚別中央1条5丁目3-14) |
| | 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対象者に送付している受診券やパンフレットで確認、
②③の費用は無料(②の間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 ☎011-222-4894

確定申告 はお早めに

所得税及び復興特別所得税、
贈与税

3月15日(金)まで

消費税及び地方消費税
(個人事業者)

4月1日(月)まで

申告会場 札幌東税務署(厚別東4条4丁目8-8)

相談受付時間 9時～16時

詳細 札幌東税務署 ☎011-897-6111

※駐車場が大変混雑し、駐車までにお時間をいただくため、公共交通機関をご利用ください

イータックス

e-Tax (電子申告) をご活用ください

パソコン・スマートフォンで申告書を作成し、
e-Taxなどで提出ができます。申告会場の混
雑緩和のため、積極的にご活用ください。

なお、確定申告会場への入場には「入場整
理券」(国税庁LINE公式アカウントで事前発
行もしくは会場当日配布)が必要です。詳細
は、国税庁ホームページの「確定申告特集」を
ご覧ください。



▲確定申告
特集ページ



▲国税庁LINE公式
アカウント登録方法
説明ページ

レバンガ×厚別区 連載コラム

がんばれ!!

レバンガ

HOKKAIDO

第六回

レバンガ北海道公式戦(厚別区民 応援デー)に厚別区民400人を 無料でご招待します

レバンガ北海道と厚別区が締結した『厚別区に
おける活気あふれる魅力的なまちづくりの推進
に係る連携協定』に基づいた取り組みとして、
レバンガ北海道公式戦の対象5試合に厚別区
民400人を無料でご招待します。

詳細 レバンガ北海道 ☎011-555-9090

対象試合

- 4/6 (土) 15時5分～ 対 長崎ヴェルカ
- 4/7 (日) 14時5分～ 対 長崎ヴェルカ
- 4/10 (水) 19時5分～ 対 茨城ロボッツ
- 4/13 (土) 15時5分～ 対 宇都宮ブレックス
- 4/14 (日) 14時5分～ 対 宇都宮ブレックス

会場
対象
席種
定員
申込方法

北海きたえーる (豊平区豊平5条11丁目1-1)
厚別区内に在住または勤務している方
スタンドB指定席1階席・2階席、スタンド自由席
対象試合5試合で合計400人【抽選】

3月15日(金)までに右上の二次元コードから専用申し込み
フォームにアクセスし必要事項を入力(レバンガ北海道公式
LINEの友だち登録とB.LEAGUE 会員登録が必要)。当選者
へはLINEでチケットの入手方法など詳細を通知します(落選
者への連絡はありません)。なお、1回の応募につき4人まで
応募可能です。

※当落結果に関するお問い合わせにはお答えできませんので、あらかじめご了承ください。
※応募者の個人情報は、株式会社レバンガ北海道が適切に管理し、本件を含む同クラブ
からの案内以外には利用されません



▲申し込み
フォーム



プレママ・プレパパ集まれ!

これから出産を迎える方に、参加者同士の交流や保育園の見学、おすすめの玩具や絵本を案内する他、子育てサロンも紹介します。

- 日時** 3月28日(木)14時～15時 **定員** なし **費用** 無料
会場 厚別区保育・子育て支援センター(ちあふる・あつべつ)(厚別中央1条6丁目1-10)
対象 これから出産を迎える方とその家族
申込 不要。直接会場へ
その他 詳しくはさっぽろ子育て情報サイトで

詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎011-895-2514

▶さっぽろ子育て
情報サイト



厚別温水プールが営業再開します!

施設の保全改修工事の終了に伴い、厚別温水プールの営業を再開します。

営業開始日 3月13日(水)(10時オープン)

詳細 スポーツ部施設課 ☎011-211-3045



国民健康保険料の夜間納付相談

- 日時** 3月14日(木)、28日(木)20時まで
場所 厚別区役所1階8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 ☎011-895-2597

がん検診(胃・大腸・肺)

- 日時** 4月9日(火)9時～10時30分(受付)
会場 厚別保健センター
定員 40人【先着順】
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歳以上の方
費用 胃:1,100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)
※減免制度あり。詳細は申込時に確認
申込 3月12日(火)～26日(火)にホームページの申し込みフォーム(24時間受け付け可。ただし12日(火)は8時から受け付け開始)または電話(8時～21時)。肺がん検診は申し込み不要



申込先 札幌市コールセンター ☎011-222-4894 **HP**

▶お申し込みは
こちらから



広告

引っ越し時の

手続き

厚：厚別区役所で手続き

新：新住所地の区役所で手続き

不要：手続きが不要

★：手続きに必要なもの

【届出人の本人確認書類の例】運転免許証、マイナンバーカードなど

詳細 厚別区役所(代表) ☎011-895-2400

| 項目 | 窓口 | 担当 | 札幌市外への転出 | 札幌市内・厚別区内での転居 |
|--------------------------------|-----------|-------|---|--|
| 住民登録 (住民票の異動) | 1階 3番 | 戸籍住民課 | 厚 引越し先の住所を確認して転出届を提出 ★ 届出人の本人確認書類 ⇒転出証明書が発行されます | 新 転居後14日以内に転入・転居届を提出 ★ 届出人の本人確認書類 ※新住所は、○番○号、または○番地○(枝番)まで必要 |
| 印鑑登録 | | | 不要 転出届により自動的に廃止 印鑑登録証を返還または自分で破棄 | 不要 転入・転居届により自動的に住所が更新 |
| 転校 (小・中学校) | | | 今までの学校から在学証明書をもらい、転出先の市町村で手続き | 新 転入・転居届により入校票を発行しますので、今までの学校からもらう在学証明書とともに新しい学校で手続き |
| 国民健康保険 後期高齢者医療制度 | 1階 9番 | 保険年金課 | 厚 転出前に脱退の届け出 ★ 保険証 | 新 転居後14日以内に住所変更の届け出 ★ 保険証 |
| 介護保険 | | | 厚 転出前に資格喪失手続き ★ 保険証または資格者証 | 新 住所変更の届け出 ★ 保険証または資格者証 |
| 国民年金 加入者 | 1階 10番 | 保険年金課 | 第1号被保険者と任意加入者は届け出不要 | |
| | | | 第3号被保険者(厚生年金・共済年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者)は、配偶者の勤務先を通じて年金事務所に届け出が必要となる場合があります 新住所を管轄する年金事務所にお問い合わせください ※ マイナンバー収録状況により、届け出が不要となる場合があります | |
| 児童手当 | 2階 2番 | 保健福祉課 | 厚 転出前に、受給事由消滅届の提出 ★ 転出証明書 ※ 新住所地で申請手続きが必要 | 不要 転入・転居届により自動的に住所が更新 |
| 児童扶養手当 特別児童扶養手当 | | | 不要 ※ 新住所地で住所変更の届け出が必要 | 新 住所変更の届け出 ★ 手当証書 |
| 各医療費の助成 (子ども・重度心身障がい・ひとり親) | | | 厚 転出前に受給者証の返還 | 新 住所変更の届け出 ★ 受給者証 |
| 身体障害者手帳 療育手帳 精神障害者保健福祉手帳 | | | 厚 交通費助成を受けている方は、福祉乗車証などの返還⇒2階5番窓口へ ※ 新住所地で住所変更の届け出が必要 | 新 住所変更の届け出 ★ 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳 |
| 特別障害者手当 障害児福祉手当 経過的福祉手当 | | | 不要 ※ 新住所地で住所変更の届け出が必要 | 新 住所変更の届け出 ★ 印鑑 ★ 身体障害者手帳・療育手帳 |
| 敬老優待乗車証 (70歳以上の方) | 2階 5番 | | 乗車証(ICカード)を返還 厚 乗車証に残額がある場合、納入金の一部を返還請求できます ★ 乗車証 ★ 通帳 ★ 印鑑 | 不要 そのまま利用できます |

戸籍住民課窓口
からのお知らせ

- 窓口のお呼び出し状況を厚別区ホームページで確認できます
- 受付時間の延長・休日開庁を実施しています。詳細は全市版 22 頁で
- 市外への転出届は郵送やマイナポータルでのオンライン申請も可能です。詳細は札幌市ホームページで

広告