

2026

5

May

厚別区民のページ

広報

あつべつ

第16回 みんなの! 新さっぽろフォトコンテスト



2022.04.21

受賞作品の一部を紹介します

「春の陽ざしの中で」

むらやま ち え こ
村山 知恵子さんの作品
(撮影場所: 青葉中央公園)

食べることは会話・笑顔・体をつくる ～「食改さん」になりませんか～

皆さんは「食改さん」をご存じですか? 楽しく食べられたら、体だけでなく心も健康になれます。今月は食生活で健康なまちづくりを推進する「厚別区食生活改善推進員」についてご紹介します。



今月の特集

今月の「厚別区からのお知らせ」ピックアップ…第35回厚別区民まつりステージ出演者募集 厚別5ページ

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

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 5月13日 食生活改善推進員 | 6月3日 大雨災害への備え |
| 5月20日 つなげよう あさがおの輪 | 6月10日 瑞穂大学 受講生募集 |
| 5月27日 厚別区体育館 | ※都合により放送内容を変更する場合があります |



厚別区
マスコットキャラクター
ピカットくん

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

国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

食べることは 会話を 笑顔をつくる 体をつくる

食改さんって？

正式名称は「食生活改善推進員」。親しみを込めて「食改さん」と呼ばれています。
「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、元気で長生きする健康なまちづくりを食生活の面から推進するボランティアです。



「食」でつなげる、地域の笑顔と健康の輪

活動の一部をご紹介します



食生活改善展

毎回大好評で やりがいがあります！



▼パネル (時短調理、おすすめ食材の紹介 など)



▼塩分控えておいしい試食 (キノコの炊き込みご飯 など)



食生活に関するパネル展示をしたり、減塩や栄養バランスを考えた試食を来場者に提供したりします

初めての味に 出合える衝撃や 楽しさがあります！



研修会

管理栄養士や、ホテルのシェフなどプロの調理師から、知識や技術を学び、実際に調理と試食をして活動に役立ちます

親も子も楽しんでいる 笑顔が見られて うれしいです！



親子料理教室

小学生のお子さんとその保護者の方に、料理を一緒に楽しんでもらう教室を開催します

この他に、高校生の調理実習のサポートや、高齢者向け料理教室などの活動も行っています

～「食改さん」に なりませんか～



詳細

厚別区保健福祉部
健康・子ども課
☎011-895-1881



やってよかった! 「食改さん」

普段の活動を
振り返ってもらいました



食べることは最終的に体を作りますが、楽しく食べることはそれだけで会話が生まれ、自然と笑顔になれて健康面や精神面のプラスになります。毎日の習慣として楽しく食べ、会話をすることを大切にしてほしい。そんな願いを込めて活動しています。

厚別区食生活改善 推進員協議会



会長 かのう けいこ 河野 恵子さん



副会長 わたなべ えつこ 渡部 悦子さん

長く主婦をしていると自己流になりがちなので、計量の大切さなど基本を学べるのが良かったです。

食の知識を増やしたいと思って入会しましたが、レシピのレパートリーが増えて、気づけば野菜を使った料理が食卓に増えていました。味付けのアレンジも増え視野が広がりました。



副会長 えださわ あい 枝澤 愛さん



総務 とりもと やすこ 鳥本 康子さん

もともと料理が特別好きというわけではなかったのですが、自分が使ったことのない食材や、意外と簡単にできる料理を教えてもらえるのが楽しいです。何より、仲間がいるのが心強いです。



「食改さん」になろう

「食改さん」になるための講座を開催します。(全6回) 専門知識や資格がなくても大丈夫です!

○会場

厚別保健センター、厚別区民センター
(厚別中央1条5丁目)

○対象

厚別区在住の方(性別・年齢不問)

○募集人員

16人程度 **お仕事をしている方でも活動できます**

○費用

テキスト代 1,700円
※「食生活改善推進員協議会」
入会に際し、年会費 1,200円

○申込

5月11日(月)～22日(金)に
担当へ電話・FAX・メールまたは
窓口へ直接(土・日曜を除く)

食のボランティア講座 ～食生活改善推進員養成講座～

月日	時間	講座内容
6月11日(木)	9時～11時	開講式 食生活改善推進員の活動、 保健センターについて
6月18日(木)	9時～11時	栄養の知識
6月25日(木)	9時～11時	公衆衛生、食品衛生
7月2日(木)	9時～12時30分	献立の立て方と調理
7月9日(木)	9時～12時10分	食育と運動、グループワーク
7月14日(火)	9時～11時	地区組織活動の進め方、閉講式 ※終了後、交流会開催予定

担当・問い合わせ

健康・子ども課地域保健一係(厚別保健センター)
☎011-895-1881 FAX011-895-5922
Eメール at.kenko.diet@city.sapporo.jp

▼申し込み・
問い合わせメール



5月

厚別区からのお知らせ

5月11日からの内容を掲載しています。



— お知らせの見方 —

日=日時、会=会場、対=対象、
定=定員、¥=費用、申=申込、
他=その他、種=種別
問=問い合わせ先、
申込先=申込先、☎=電話
FAX=ファクス、E=Eメール

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)

がん検診(胃・大腸・肺)

毎月予約制で実施しています。各月の日程はホームページの他、区役所や保健センターで配布している検診日程表をご覧ください。

- 会** 厚別保健センター(1月15日(金)のみ厚別区民センター)
- 対** 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
- 定** 毎月各日40人【先着順】※ただし、10月~12月実施分の定員は各日50人【先着順】
- ¥** 胃:1,300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** ホームページの申し込みフォームまたは電話で。令和9年3月実施分まで申し込み可能。
定員に達し次第終了。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 札幌市 お申し込み 検索
- 問** 厚別保健センター ☎011-895-1881



▶申し込み
フォーム

住民集団健康診査

月日	時間	会場
6月6日(土)	9時~11時	梅ヶ丘町内会館(上野幌2条1丁目5-15)
6月9日(火)	9時~11時	厚別南会館(厚別南1丁目15-10)
	13時30分~15時	厚別南コミュニティホール(厚別南5丁目22-19)

- 種** ①健康診査、②肺がん検診(胸部エックス線)、③肝炎ウイルス検査
- 対** ①は40歳以上の国民健康保険加入者・生活保護世帯員、中国残留邦人などの支援給付世帯員、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
- 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案内文などで確認、②③の費用は無料(②の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
- 問** 札幌市コールセンター ☎011-222-4894

レバンガ×厚別区 連載コラム



がんばれ!!

レバンガ

第二十六回

歴史を共に塗り替えた、
最高のシーズンに
心からの感謝を。

クラブ史上最多連勝や鮮やかな逆転劇など、新たな歴史を刻んだ今シーズン。共に戦い抜いた厚別区民の皆さまへ、一足早く感謝の思いを届けます。

私たちは今シーズン、クラブの歴史の中で過去最高の戦いを繰り広げてきました。いくつもの記録を塗り替えてきましたが、それを成し遂げられたのは、厚別区民の皆さまをはじめ、多くの方が会場に足を運んでチームを後押ししてくれたおかげです。まだシーズンは終わっていませんが、一足早く今季の感謝をお伝えしたいと思います。全“緑”応援ありがとうございました!

2025-26 シーズンキャプテン PF(パワーフォワード)
#5 ケビン・ジョーンズ 選手



第35回厚別区民まつり ステージ出演者募集

厚別区民まつりのステージに出演したい個人・団体の方を募集します。

対 <ジュニアの部> 過半数が中学生以下
<一般の部> 過半数が高校生以上

日 7月24日(金)、25日(土)

会 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1条5丁目)

申 5月29日(金)まで【必着】。応募方法の詳細は厚別区役所や区内まちづくりセンターなどで配布する「出演者申込みのてびき」または厚別区ホームページでご確認ください

問 厚別区民まつり実行委員会事務局
(地域振興課内)

☎011-895-2442



▲厚別区民まつり
ステージ
プログラム

厚別区民まつり ステージ出演者募集

検索

栄養士さんに聞いてみよう! ～離乳食のあれこれ～

調理法や食べさせ方など、離乳食のお悩みにちあふる・あつべつの栄養士がお答えします。

日 6月11日(木)10時～10時45分

会 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 生後11カ月までの子どもとその保護者
(妊娠期の方とそのご家族も参加可能)

定 8組【先着】

料 無料

申 5月28日(木)～6月10日(水)
9時～17時に電話で(土日除く)

他 詳しくはさっぽろ子育て情報サイトで

申込先 厚別区保育・子育て支援センター
☎011-887-8166



▲さっぽろ子育て
情報サイト

食育月間パネル展

6月は食育月間です。朝食に関する食育情報の他、厚別区内の保育園・幼稚園や小中学校などで行っている、おにぎりをテーマとした食育の取り組みをパネルで紹介いたします。朝食レシピや関連リーフレットも配架します。

日 6月1日(月)～30日(火)8時45分～17時15分
※1日は13時から。30日は11時まで

会 厚別区役所1階情報提供スペース、
健康情報コーナー

問 厚別保健センター

☎011-895-1881



札幌市父親による子育て推進事業 サツパパ講座

父親と子どもが対象の子育て講座です。

日 6月24日(水)10時～11時

会 厚別保健センター講堂

対 生後3カ月から9カ月までの子どもとその父親
(母親の同伴も可能)

定 10組【先着】 **料** 無料

申 5月27日(水)～6月22日(月)に
ホームページの申し込みフォームで

問 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

国民健康保険料の夜間納付相談

失業や営業不振などのご事情により納付が困難な場合は、早めにご相談ください。
日中来庁できない方のために夜間納付相談を行っています。

日 5月14日(木)、28日(木)20時まで(受付は19時30分まで)

会 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)

問 保険年金課収納係 ☎011-895-2597



広告

各施設からのお知らせ



掲載行事以外にも各施設で開催される行事があります。
詳しくは「札幌市からのお知らせ」で。
※会場の指定がなければ、各施設での実施となります。



厚別区民センター ☎011-894-1581
(厚別中央1条5丁目3-14) FAX 011-895-4471

区民講座

「本物みたいに描く色鉛筆画・初めの一步」

基本を学べる、初心者向けの講座です。色鉛筆の世界を楽しみませんか。

- 日 6月18日～7月9日の毎週木曜日
13時30分～15時30分(全4回)
- 対 18歳以上(高校生を除く) 定 16人【先着順】
- ¥ 3,500円(講座の初回に直接)
- 申 5月25日(月)～6月1日(月)10時～16時に
電話または直接
- 他 <持ち物> 12色以上の色鉛筆(クーピー・クレヨン
は不可)、消しゴム、鉛筆削り

厚別南地区センター ☎011-896-3000
(厚別南7丁目9-1新札幌わかば小学校4階) FAX 011-896-4990

心と身体をほぐす安心ヨガ講座

無理のないポーズで体をほぐし、心も体もスッキリ整えます。

- 日 5月29日～7月3日の毎週金曜日
10時～11時30分(全5回)
※6月19日(金)は休講
- 対 18歳以上(高校生を除く) 定 15人【先着順】
- ¥ 3,000円(5月21日(木)・22日(金)
9時～16時に窓口へ)
- 申 5月12日(火)～16日(土)9時～17時に
電話またはFAX
- 他 <持ち物> 飲料水、ヨガマットまたは大きめの
バスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装

歌と演奏で楽しく元気に！ 脳もイキイキ！音楽療法講座

ギターに合わせて歌ったり、珍しい楽器で演奏などをしたりします。心も脳も元気になれる、初めての方でも気軽に取り組むことができる講座です。

- 日 6月4日～7月2日の毎週木曜日
13時30分～15時(全4回) ※6月18日(木)は休講
- 対 18歳以上(高校生を除く) 定 15人【先着順】
- ¥ 2,400円(5月29日(金)・30日(土)9時～16時に
窓口へ)
- 申 5月19日(火)～23日(土)9時～17時に
電話またはFAX

プロから学ぶ！ 季節のフェイシャルマッサージ

季節の肌の悩みに正しいケアを毎月楽しく学びます。

- 日 6月4日～9月3日の毎月第1木曜日
10時～12時(全4回)
- 対 18歳以上(高校生を除く) 定 12人【先着順】
- ¥ 受講料：2,400円(5月29日(金)・30日(土)
9時～16時に窓口へ)
教材費：2,800円(講座の初回に講師へ直接)
- 申 5月19日(火)～23日(土)9時～17時に
電話またはFAX

厚別西地区センター(厚別西4条4丁目10-1)

☎011-896-2000 FAX 011-896-1145

春のフリーマーケット

フリーマーケットの他、ガーデニング用花苗や福祉団体が作ったパンなどの販売もあります。屋内での開催のため、天候を気にせずゆっくりとご覧いただけます。

- 日 5月24日(日)10時～13時
- 会 厚別西地区センターホール



広告