

2026

— 9 —
September広
報

厚別区民のページ

あつべつ

第16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

「すべりだい」

なかもと あ ゆ か
中元 彩優香さんの作品
(撮影場所: 馬場公園)今月の
特集

みんなと一緒に屋内スポーツをしよう inあつべつ

誰でも簡単に始められる『屋内スポーツ』についてご紹介します。
誌面で紹介した種目は、10月に開催される「厚別区スポーツチャレンジ」で体験できます。みんなで参加しましょう!



今月の「厚別区からのお知らせ」ピックアップ…令和8年度版の家庭ごみ収集日カレンダーができました! 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

9月16日 一日合同行政相談所 9月30日 民生委員・児童委員の活動
9月23日 お休み 10月7日 民生委員・児童委員の活動(再)

※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 (国勢調査の速報値に基づいた推計人口)

人口 121,167人(-34) 世帯数 58,508世帯(-7) 8月1日現在、()は前月比

みんなと一緒に

屋内スポーツをしよう



in あつべつ

皆さんは今何かスポーツをしていますか？

『屋内スポーツ』なら、誰でも簡単に始められる種目がたくさんあります。

子どもから大人まで年代問わず夢中になれる屋内スポーツをご紹介します。

＼ココが good!! /

屋内スポーツの魅力



快適な環境

整備された屋内でプレイすることで、雨や雪により競技ができないストレスから解放されます。また、空調の設備も整っている環境では、熱中症のリスク軽減も期待できます。

始めやすい手軽さ

屋外では、泥や芝の汚れ、紫外線がつきものですが、屋内ではそれらの心配はありません。スポーツ後のケアが楽だと、始めやすいです。

＼笑顔になる！ /

あつべつのスポーツ推進事業

厚別区は、誰もが健康で、いつまでも元気に活躍できるまちづくりの実現のためには、スポーツも欠かせない大切な取り組みと考えています。

そこで今回は、厚別区のスポーツ事業を支えているスポーツ推進委員さんをご紹介します。



厚別区スポーツ推進委員会
会長 紺谷 好範さん

お仕事の魅力を教えてください！

主に、厚別区で実施するイベントの事前準備と、イベント当日の運営を行っています。30年近く務めていますが、仲間と一緒に活動して得られる達成感に、いつもやりがいを感じています。

どんな方が参加されていますか？

厚別区は、小さいお子さん・お父さんお母さん・おじいさんおばあさんの三世代にわたって多くの方が参加してくださる印象があります。年齢に関係なく一緒にスポーツを楽しんでいる光景が見られると、こちらも開催したかいがあったと嬉しい気持ちになります。

背中の
ピカットくんが
目印！



昨年開催時の
スポーツチャンバラの様子



＼やってみよう！／

かんたん・楽しい屋内スポーツ

ピカットくんもできる！



フロアカーリング

ルール

キャスターがついている赤色か黄色の「フロッカー」と呼ばれるストーンを、緑色のストーン「ターゲット」に向けて交互に投球し、より近いチームに得点が入ります。先に9点を取ったチームが勝利！



フロッカーはとても軽くて、子どもからお年寄りまでスイスイ投げられる！

ココでできるよ

「もみじ台まちづくり会議フロアカーリング部会」というサークルで定期開催をしています。お問い合わせは、もみじ台まちづくりセンターへ
☎011-897-6121



▲サークル情報

※会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。



清水区長も熱中！

モルック

ルール

「モルック」という木の棒を、3.5m先にある1から12までの数字が書かれた「スキttl」というピンに向けて投げます。1本だけ倒れたらスキttlに書かれた数字が、複数本倒れたら倒れた本数が得点となります。先にピッタリ50点を取ったチームが勝利！



「ピッタリ50点」で頭脳戦の一面も！

ココでできるよ

▶札幌国際交流館
(白石区本通16丁目南4-26)
☎011-866-3811



ナイスシュート！



アイスホッケーシュートゲーム

ルール

「氷上の格闘技」と呼ばれるアイスホッケーの、シュートが体験できるゲームです。本物のスティックを使い、ゴールに向かって、ゴム製のパックを力いっぱい打ってみましょう！



スケートができなくても大丈夫！

ココでできるよ

▶月寒体育館
アイスホッケー各種教室
(豊平区月寒東1条8丁目1)
☎011-851-1972



申し込みも不要

入場
無料

詳細

厚別区
地域振興課
011-895-2442

＼みんなで参加できる！／

厚別区スポーツチャレンジ 開催！

2026 10 / 11 (日曜日)

10時～15時
(開場9時30分～)

厚別区体育館 (厚別中央2条5丁目1-20) ※駐車場利用不可

当日は、上靴・靴袋を持参してください

種目

フロアカーリング / モルック /
アイスホッケーシュートゲーム /
スポーツチャンバラ /
カーリンコン / ボッチャ /
輪投げ / ダブルダッチ /
バスケットシュートチャレンジ
※順不同

上で紹介した
3種目ができるよ！

注目ポイント

- ・数量限定！スタンプラリーをして景品ゲット！
- ・小学生に人気のダブルダッチを初開催！
- ・レバンガ北海道にバスケットシュートのこつを聞こう！
- ・キッチンカーが来ておなかも満足
- ・ピカットくんにも会えるかも？



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)

— 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

一日合同行政相談所

いろいろなお困りごとを各種専門家に一度に相談できるチャンスです。お気軽にご相談ください。

日 9月29日(火)10時～15時
会 サンピアザ1階「光の広場」(厚別中央2条5丁目7-2)
¥ 無料
申 不要。直接会場へ
種 ▷登記:札幌法務局・札幌司法書士会
▷遺言・相続:北海道行政書士会
▷税金:札幌国税局
▷年金:日本年金機構
▷不動産取引:北海道宅地建物取引業協会
▷国の行政全般:総務省行政相談委員
問 総務省行政相談センター
きくみみ北海道
☎0570-090110

▶行政相談マスコット
キャラクター「キクーン」

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。親子でふれあい遊びを楽しみましょう。

日 10月25日(日)14時～15時
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10カ月から1歳6カ月までの子どもとその父親
定 10組【先着順】 **¥** 無料
申 9月25日(金)～10月22日(木)に
ホームページの申し込みフォームで
問 厚別区保育・子育て支援センター
子育て支援係 ☎011-887-8166



▲さっぽろ子育て
情報サイト

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。下記申込先や問い合わせ先にお電話
にてお問い合わせください。

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10～12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 電話または、WEB予約申込システム(※)。
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
※10月検診分から試行が始まった新しい申込方法。

地区会館などで行うがん検診も予約可能

申込先 札幌市コールセンター
☎011-222-4894

問 厚別保健センター ☎011-895-1881

▲WEB予約
申込システム



国民健康保険料の夜間納付相談

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

日 9月24日(木)、10月8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

厚別区×レバンガ 連載コラム



第二十九回

厚別の夏の風物詩を
パシスタスピリッツが
盛り上げました!

7月24日(金)、25日(土)にわたり、「第35回
厚別区民まつり」が開催され、2日目のステージ
イベントには、レバンガ北海道専属チアダンス
チーム「パシスタスピリッツ」が登場しました。
会場を包む熱気の中、曇り空を吹き飛ばすよう
なダイナミックで力強いパフォーマンスを披露。
さらにレバンガ北海道の新ロゴがあらわれた
チームタオルを使った演目では、メンバーのキ
レのあるパフォーマンスに合わせて来場者も手
拍子をするなど、会場全体が一つとなって大い
に盛り上がりました。



※レバンガ北海道に関する情報はレバンガ北海道ホームページをご覧ください。



レバンガ北海道
ホームページ

住民集団健康診査

月日	時間	会場
9/17(木)	9時30分～11時30分、13時30分～15時	厚別区民センター（厚別中央1条5丁目3-14）
9/19(土)	9時～11時	厚別桜台会館（厚別西5条1丁目24-12）
	13時30分～15時	厚別老人福祉センター（厚別中央1条7丁目17-25）
9/30(水)	13時30分～15時	森林公園会館（厚別北4条4丁目1-5）

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

問 札幌市コールセンター ☎011-222-4894

令和8年度版の家庭ごみ収集日カレンダーができました！

9月17日（木）までの期間に、各世帯のポストなどに投函して配布します。

詳細

白石清掃事務所 ☎011-876-1753

環境局業務課 ☎011-211-2916

家庭ごみ収集日カレンダー



お住まいの地域の収集日を掲載しています。厚別区のカレンダーは4つのエリアに分かれています。



▲家庭ごみ収集日
カレンダー（厚別区）

ごみ出しのルールを知りたいときは…

ごみ分けガイド



資源とごみの分け方や出し方の他、約850品目を50音順にした「ごみ分別辞典」などを掲載しています。



▲ごみ分けガイド

札幌市ごみ分別アプリ

※ダウンロード・利用は無料。通信料がかかります



▲このアイコン
が目印

手軽にごみの分別方法を確認できます。お住まいの住所を登録すると、ごみ収集日を知らせてくれるなど便利な機能も。



▲アプリのダウンロードは
こちらのページから

家庭ごみ収集日カレンダーとごみ分けガイドは、区役所や清掃事務所などで配布している他、ホームページから閲覧できます。

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

講演会～相続・贈与、遺産分割、 成年後見制度の基本

自分や親の万が一に備え、相続や成年後見制度を学ぶ講座です。相続税や遺産分割、生前贈与などを分かりやすく解説します。

- 日 9月25日(金) 13時30分～15時
- 対 18歳以上の方(高校生を除く)
- 定 15人【先着順】
- ¥ 無料
- 申 9月11日(金)～15日(火)9時～17時に電話
またはFAXで(9月13日(日)除く)

香りと楽しむアロマクラフト体験講座

精油やハーブの基礎を学びながら、自分好みの香りのアロマスプレーやバスソルトを手作りする講座です。

- 日 10月6日(火)、13日(火)
13時～15時(全2回)
- 対 18歳以上の方(高校生を除く)
- 定 15人【先着順】
- ¥ 受講料1,200円(9月28日(月)、29日(火)
9時～16時に窓口へ直接)
材料費1,000円(講座初回到講師へ直接)
- 申 9月16日(水)～19日(土)9時～17時に電話
またはFAXで

ヤクルトの健康講座～睡眠とストレス

心身の健康に欠かせない睡眠のための健康管理と、乳酸菌の話を交えた脳と腸の関係を解説します。ヤクルト商品のお土産付きです。

- 日 10月9日(金) 14時～15時
- 対 18歳以上の方(高校生を除く)
- 定 20人【先着順】
- ¥ 無料
- 申 9月16日(水)～19日(土)9時～17時に電話
またはFAXで

厚別西地区センター ☎011-896-2000
(厚別西4条4丁目10-1) FAX 011-896-1145

秋のフリーマーケット

天候を気にせずゆっくり回れる屋内のフリーマーケットです。子どもが出店する子どもフリマも同時開催します。

- 日 9月13日(日) 10時～13時
- 会 厚別西地区センターホール



秋まつり

小学生以下向けのお祭りです。射的などの7種の遊びと、チュロスなどの4種のグルメを専用の券で楽しみましょう。

- 日 9月27日(日) 10時～12時
- 対 小学生以下
- 定 なし
- ※遊び券、飲食券の予定数量(各150セット)に達し次第、受付を締め切ります。
- ¥ 遊び券(1セット7枚つづり) 1,000円
飲食券(1セット4枚つづり) 500円
- 申 9月11日(金)～26日(土)8時45分～17時に
遊び券、飲食券を窓口で販売

うたごえサロン

音楽療法士と一緒にリズムに合わせて体操をしたり歌ったり、楽器も使って全身で音楽を楽しみましょう。

- 日 9月28日(月) 10時30分～11時30分
- 対 どなたでも
- 定 20人【先着順】
- ¥ 500円(当日窓口へ直接)
- 申 不要。直接会場へ



広告