

あつにし通信

令和8年(2026年)7月10日発行

今年の夏も暑くなりそうですね☀️ 暑い夏を元気に過ごすポイントをお伝えしつつ厚別西まちづくりセンターだより「初夏の号」をお届けします。

おいしいおそば打ってます！



厚別西会館では、福祉のまち推進センターと厚別西シニアクラブさんが活動の一環としてそれぞれ月1回そば打ちをしています。

そば打ち名人のみなさんの熟練の技でみるみるうちに、お蕎麦屋さんのような細くておいしいおそばが出来あがります。これには感動！

地域にはそば打ち名人のほか、山菜取り名人、畑づくり名人等さまざまな分野に造詣が深く、多くの経験をお持ちの方がたくさんいらっしゃいます。いつかご紹介したいと思っています。

厚別西会館をご利用ください！



厚別西会館は厚別西まちづくりセンターに併設しており、2階にホールと1階に会議室が2部屋あります。

このたび「ホールは広すぎるけど、会議室だと狭い」という声にお応えて、6月からホールの半面貸しを導入しました。

また、あらかじめ机、椅子等のレイアウトをご相談いただくと**事前にセッティングして、片付けもこちらで行う**など管理人さんのサポートも充実しています。料金や空き状況などお気軽にまちづくりセンターまで(☎891-4555)お問い合わせください！

健康豆知識～熱中症を予防しましょう

北海道の夏はカラッとしていて過ごしやすいといわれていますが、近年は、本州顔負けの暑さになる日も多く、昨年の札幌における真夏日(気温30℃以上)は35日と統計開始以来最多となりました💧

そこで気を付けなければならないのが「熱中症」 熱中症は高温で湿度の高い環境で発汗による体温調節がうまくできず、体内に熱がこもってしまった状態で、昨年度の札幌市における熱中症の救急搬送は593件。

その55.3%が室内で発症しており、熱中症は屋外だけでなく室内においても注意が必要です。

体温調節機能が未発達で不調を訴えられない乳幼児や、暑さやのどの渇きを感じにくく、体温調節機能が低下しているとされる高齢者の方々は特に気を付けてくださいね。

気を付けるポイント



- 部屋の温度や湿度を気にかけ(室温28℃以下湿度40～60%が目安)、エアコンや扇風機を活用しましょう。部屋の風通しを良くすることも重要です。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分と塩分を取りましょう！
特に寝る前に水を飲む、枕元に水を置き、目が覚めたら飲む習慣を！
- 外出時は体に熱が蓄積しないよう通気性の良い服で、日傘や帽子、冷却グッズを活用しましょう。アスファルトの照り返しを間近で受ける小さなお子さんにもご注意を。
- 睡眠不足や栄養バランスの偏りは熱中症のリスクを高めます。
体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

地区カレンダー

(行事の詳細については、広報さっぽろやホームページ、各団体のチラシをご覧ください。)

厚別区・札幌市	厚別西地区
7月 7～27日 パシフィック・ミュージック・フェスティバル札幌 23日～8月18日 さっぽろ夏まつり(大通公園) 24・25日 厚別区民まつり(ふれあい広場 他)	7月 3日 厚別西介護予防講座(厚別西会館) 4日 厚別西厚信会運動会(厚別西公園) 13日 夏の交通安全市民総ぐるみ運動街頭啓発
8月 6～8日 すすきの祭り(すすきの地区) 30日 北海道マラソン(大通公園発着)	8月 1～2日 厚北夏まつり 8日 厚別西厚信会納涼夏まつり 7～8日 第2桜台町内会納涼盆おどり 29日 桜台町内会夏まつり
9月 5日 北海道芸術花火(モエレ沼公園) 11日～10月3日 さっぽろオータムフェスト(大通公園)	9月 18日 秋の交通安全市民総ぐるみ運動街頭啓発 26日 ミステリーバスの旅 ふれあい交流会(厚別西地区センター) 29日 厚別西地区健康づくり事業

第35回 厚別区民まつり



日時 (営業時間は店舗により異なります)

7月24日(金)・25日(土) 12時～21時

※荒天の場合は26日(日)まで順延

会場

ふれあい広場あつべつ・科学館公園(厚別中央1-5)

○食べ物・ビアガーデンコーナー、
各種出店、ステージイベントを
今年も実施します！
ぜひ会場へお越しください♪

まつり情報の
詳細はこちら→



<抽選券付きの共通利用券を販売中！>

以下の販売場所で、厚別区民まつりの「食べ物・ビアガーデンコーナー共通利用券」を販売中です。販売価格は1,000円(1,000円分利用可能)で、**Nintendo Switch 2** など豪華賞品が当たる抽選券付きです。

○**販売場所**：厚別区民まつり実行委員会(厚別区役所2階地域振興課)、または厚別区内のまちづくりセンター

○**販売期間**：7月23日(木)まで

問合せ先：厚別区民まつり実行委員会(厚別区役所地域振興課内) 電話 011-895-2442

◆編集後記◆(所長のつぶやき)

気象庁は「全国的に今年の夏も平年より気温が高い」という予報を発表しています☀

暑い夏、気を付けなければならないのが「熱中症」

今月号は熱中症予防のポイントについてお知らせさせていただきました。これからも保健師の視点でみなさまの「健康」に役立つ情報を発信してまいりますのでよろしくお願いいたします。



厚別区マスコットキャラクター
「ピカットくん」

編集・発行

厚別西まちづくりセンター 厚別区厚別西2条3丁目8-31

TEL 011-891-4555 FAX 011-895-7961

厚別区役所ホームページ <https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページ <https://www.city.sapporo.jp/>

SAPPORO



さっぽろ市
02-Q01-26-466
R8-2-380