厚別西まちづくりセンターだより　第107号

あ つ に し 通 信

令和8年（2026年）11月10日発行

秋は行事が目白押し

秋晴れの中、厚別西地区でも様々な行事が行われました。



9月25日は町連女性部、交通安全母の会、赤十字奉仕団厚別西分団合同の研修会で仁木町、小樽を回りました。23名が参加して仁木町ではブドウ狩りを楽しみました。

9月29日は厚別西まちづくり会議とまちづくりセンターが企画した健康づくりパークゴルフ大会で由仁町の三川パークゴルフ場に行きました。

36名が参加しパークゴルフを通じた体力づくりや交流を深めるなど有意義な秋のひと時を過ごしました。パークゴルフ奥が深い…。



厚別西地区のアスリートをご紹介！



あつにし通信7月号では地域の名人としてそば打ち名人をご紹介しましたが、今月号は地域のアスリートをご紹介します！

信濃中学校2年生の西村真桜（にしむらまお）さんです。真桜さんはスノーボードハーフパイプで活躍中の選手で、小学校6年生の時には、第29回北海道スキー大会ハーフパイプ種目で第2位という素晴らしい成績を収めています。

真桜さんは、世界大会、そしてオリンピックでのメダル獲得を目標に、冬場だけではなく夏場も地道に日々トレーニングを重ねており、真桜さんが表彰台の真ん中に立つ日も遠くないかもしれません。

次世代を担う道産子アスリートとして真桜さんの活動を見守り、応援したいですね「がんばれ真桜さん」

健康豆知識～寒さに負けない健康づくり

気温や湿度が下がり、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になりました。今回は、手軽に取り組める健康づくりのポイントをご紹介します。（健康・子ども課　保健師　山下）

1. 食事：身体を温め、免疫力をアップ！

健康な身体づくりの基本は、特定の食材に偏らずバランス良く食べることです。特に冬に旬を迎える根菜類や、ブロッコリー・ほうれん草・かぼちゃなどをタンパク質と一緒に摂るのがおすすめ。免疫力の向上や、喉・鼻の粘膜を健やかに保ち、風邪予防に役立ちます。生姜・ニラといった身体を温める香味野菜も活用してお鍋にすると、より効果的に食卓にも手軽に取り入れやすいですね。

2. 感染予防：基本の対策と予防接種

帰宅後の手洗いや状況に応じたマスク着用、こまめな換気に加え、加湿器などを活用して室内の湿度を50～60%に保つことが有効です。また、インフルエンザワクチンは発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

札幌市では、高齢者インフルエンザおよび高齢者肺炎球菌の定期予防接種を実施しています。詳細は、下記二次元コードからご確認ください。なお、お子さまのインフルエンザ予防接種には注射と経鼻（スプレー）の2種類があり、対象年齢や接種回数などが異なります。ご検討の際はかかりつけ医にご相談ください。

高齢者インフルエンザ
定期予防接種はこちら⇒



高齢者肺炎球菌
ワクチンはこちら⇒

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

１１月

12日～25日	女性に対する暴力をなくす運動期間（厚別区役所他）
20日～12月25日	さっぽろホワイトイルミネーション（大通会場）
20日～12月25日	ミュンヘン・クリスマス市 in Sapporo（大通公園）

１２月

29日～1月3日	市役所・区役所　休み

１月

4日	厚別区新年互礼会（ホテルエミシア札幌）
10日	厚別区成人のつどい（ホテルエミシア札幌）

厚別西地区

１１月

8日	フィットンチャレンジ（厚別西小学校）
17日	厚別西地区防災研修会（厚別西会館）
25日	福まちボランティア研修会（厚別西会館）
26日	厚別西地区迷惑駐車防止パトロール

１２月

5日	厚別西児童会館もちつき
13日	桜台町内会もちつき

１月

10日	第2桜台町内会もちつき
11日	厚別西少年少女消防クラブもちつき

令和９年厚別区成人のつどい



日程　令和９年１月10日（日）
13時～13時45分（12時30分開場）

会場　**ホテルエミシア札幌**（厚別中央２条５丁目）

対象　厚別区に住民登録がある、平成18年（2006年）４月２日～平成19年（2007年）４月１日生まれの方。
対象の方には12月上旬に案内状を郵送予定です。

その他　厚別区に住民登録がない方で、成人のつどいへの出席を希望される方は、式典当日に会場受付までお越しください。その際の事前連絡は不要です。

【問い合わせ先】厚別区役所地域振興課　☎ 895-2442

毎年11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間

期間中、厚別区では、女性に対する暴力を根絶するための取り組みとして、厚別区役所内でパネル展を行います。

日程　令和８年11月12日（木）
～令和８年11月25日(水)

場所　厚別区役所

主催　厚別区役所地域振興課

◆編集後記◆（所長のつぶやき）

ここ数年、秋が短くあっという間に冬が来てしまう印象なのですが、この時期は日照時間が短くなり、「疲れやすい」「よく眠れない」「気持ちが落ち込む」と感じる方が多くなります。
皆さまはいかがですか？もし、そういえば…と心当たりがあれば、身体を冷やさない（首、手首、足首、おなか）、温かいものを食べる、温かく眠る、周りの方々と笑顔で会話をして温かい気持ちになる・・・など、本格的な冬を迎える前にご自身の心身の状態を整えましょう。
本文の保健師さんの健康豆知識も参考にどうぞご自愛くださいね☺



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/

SAPP_RO
さっぽろ市
02-Q01-26-468
R8-2-382