

このっぽろ通信

平成27年（2015年）11月10日発行

介護予防講座が開催されました

○ 厚別東地区は、高齢化率が25.5%（平成27年1月現在）で、厚別区内では高い方から3番目、また、要介護認定率は21.4%と厚別区内では厚別中央地区に次いで2番目に高くなっています。高齢期を元気に過ごすために必要なノウハウを提供することを目的に、厚別区では、「介護予防講座」を実施しています。今年は、厚別東地区の順番でした。



○ 10月27日は「みんなで運動！脳もイキイキ！」と題して、認知症予防のための脳トレ、上半身を鍛えるタオル体操など、参加者60名が体を動かして楽しく学びました。



○ 厚別区介護予防センター厚別西東が主催する楽しい健康づくり「はつらつ体操教室」を、小野幌会館では毎週水曜日に、原始林会館では毎月1回開催しています。

○ 「健康寿命」とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことで、男性が71歳、女性が74歳と、平均寿命とは男性で約9年、女性で約12年の差があります。いろいろな機会を利用して健康寿命を延ばしましょう！

避難場所運営研修を実施します

○ 厚別東地区では、地域防災力の強化のため、厚別中学校において、生徒、父兄、町内会の方が参加して、地震や風水害などの災害が起きた場合を想定して、参加者全員で対応を考えるDIG研修を10月30日に実施しました。

今年度はこれに加えて「避難場所運営研修」を予定しています。

○ 地域の方も参加していただき、学校の設備や備蓄物資などを見る良い機会になります。厚別中学校で平成28年1月12日（火）、小野幌小学校で1月13日（水）です。この研修については、「このっぽろ通信」でお伝えします。



音楽・スポーツ・芸術の秋です



○厚別中学校吹奏楽部 第15回東日本学校吹奏楽大会で金賞受賞！

10月10日、札幌コンサートホールKitaraにおいて「歌劇レーモン序曲」を演奏し、みごと金賞を受賞しました。これまでも大編成部門で4年連続北海道大会に出場してきましたが、今年は部員が少なく30人までの小編成部門で参加、小編成部門の全国最上位大会である当大会での荣誉です。

指導した猫塚先生、部員の皆さん、おめでとう！

11月1日（日）には中学校でオータムコンサートを開催しました。



（会場のKitaraの前で）

○第8回青少年育成委員会主催 あつべつひがしスポーツ大会を開催！

10月18日（日）、小野幌会館において小学生を対象としたスポーツゲーム大会が開催されました。昨年を倍近く上回る60名ほどが参加しました。

まず、ラジオ体操で体をほぐし、6チームに分かれ、ストラックアウト、ピンボーリング、転がしドッジボール、紙風船割りリレーなど6種類のゲームで団体優勝をめざしました。



○小野幌老人クラブ手芸サークルが上土幌町いきがいクラブと交流！

10月1日（木）に上土幌町いきがいクラブが小野幌会館に小野幌老人クラブを訪ねてきました。当クラブでも手芸が盛んで、他のサークルとの交流を希望しパソコンで検索したところ、小野幌老人クラブ手芸サークルの作品に一目ぼれ、連絡したそうです。当日は、自己紹介もそこそこに、「この作品はどうやってつくるの？」など情報交換に話の花が咲きました。



○国道12号線の花を片づけました 水やりや雑草取りなど 各種団体の皆さん、沿道の企業の皆さんありがとうございました。

国道12号線花いっぱいプロジェクトとして、6月に各種団体に植えた黄と橙のマリーゴールドは、通行する運転手や歩行者の方の目を楽しませてきました。花が枯れてきたことから、10月22日（木）に各種団体の方に集まっていただき片づけました。



厚別区役所地域振興課からのお知らせ

❀花のチャリティーバザー❀

厚別区女性サークル連絡会主催による、チャリティーバザーを行います。

シクラメンやポインセチアなどの鉢植え、観葉植物などを販売します。

収益の一部は、福祉事業に役立てられます。

※3,000円以上のお買い上げで、市内配送無料となります。



日 時

平成27年12月1日(火)～3日(木)
午前9時30分～午後4時00分

場 所

厚別区民センター1階ロビー
(厚別区厚別中央1条5丁目)

期間中、会場に「ミーナの募金箱」を設置します。お寄せいただいた善意は、盲導犬育成に使われます。今年も、北海道盲導犬協会から、盲導犬がキャンペーンに来る予定です。

※盲導犬キャンペーン予定日 12月1日(火) 午前11時30分～(1時間程度)

詳細：厚別区役所地域振興課(地域活動担当) 電話：011-895-2442

厚別区役所地域振興課からのお知らせ

平成27年国勢調査 ご協力ありがとうございました

平成27年10月1日を調査期日として実施いたしました「平成27年国勢調査」にご協力いただき、誠にありがとうございました。

調査結果につきましては、平成28年2月に、人口・世帯数の速報結果を公表する予定です。その後、年齢別・産業別などの詳しい結果を順次公表いたします。

調査結果は、どなたでもご利用できますので、公表後はぜひご活用ください。

平成27年国勢調査札幌市厚別区実施本部

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・札幌市などの動き	地区の動き
11月	11月
上旬～12月上旬 「さっぽろアートステージ2015」（市内各所） 「第6回みんなの！新さっぽろフォトコンテスト」 7日～12日（応募作品展 デュオ2） 11日～16日（入賞入選作品展 サンピアザ1階光の広場） 20日～「第35回さっぽろホワイトイルミネーション」 大通公園 12月25日まで 札幌駅前通 2月11日まで 南1条通 2月14日まで 27日～12月24日 「ミュンヘン・クリスマス市 in Sapporo」 （大通公園2丁目 ほか）	1日 厚別東地区ボーリング大会（厚別パークボール） 3日 老人クラブ高杉会 会員作品展（原始林会館） 4日 福祉施設視察 北広島市 社福 北海長生会 5日～7日 小野幌老人クラブ作品展（小野幌会館） 9日 福まち ふれあい入浴会（定山渓溪流荘） 11日 冬の交通安全運動街頭啓発（小野幌橋付近） 12日・17日 健康づくり陶芸体験教室（江別市セラミックアートセンター） 13日 第2回各種団体交流会・まちづくり会議（小野幌会館） 20日 区社会福祉協議会・福まち共催 なんでも総合相談会（小野幌会館） 26日 福まち ふれあい料理教室（小野幌会館）
12月	12月
29日～1月3日 市役所・区役所 お休み	29日～1月3日 厚別東まちづくりセンター 休み
1月	1月
4日「厚別区新年互礼会」（ホテルエミシア札幌）	
11日「厚別区新成人のつどい」（ホテルエミシア札幌）	

◆編集後記◆（所長のつぶやき）

私も高齢者といわれる時期が近づいてきました。5年前からランニングを始め、これまでフルマラソンを12回走りました。完走すると自信がつかます。日本では90歳以上でフルマラソンを完走した人は2人だけです。3人目を目指す人がテレビに出ていました。

65歳からランニングを始め、70歳でフルマラソン初挑戦、これまで44回完走、フルマラソンを走る「コツ」はと聞かれ、「継続することです」と答えていました。少々腰は曲がったフォームでしたが、6時間くらいでゴールできる足取りでした。脱帽です。

～編集・発行～

厚別東まちづくりセンター 厚別区厚別東4条4丁目9-3

電話 011-897-2885 FAX 011-897-2887

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

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



さっぽろ市
02-Q01-15-434
27-2-319