

あつ

区民のページ

べつ

○厚別区の人口・世帯数

9月1日現在()は前月比
 人口 129,610人(+21)
 男 60,190人(+3)
 女 69,420人(+18)
 世帯数 52,738世帯(+48)

2006/10

山本川の調査にはゲストティーチャーとして札幌市豊平川さけ科学館の岡本康寿さんに参加してもらい、川的环境や生物の特徴などをアドバイスしてもらいました。



コミュニケーション能力を高め 豊かな心を育てる教育 厚別通小学校

厚別通小学校(板木武校長・児童数518人)では、コミュニケーション能力を高めることで豊かな心を育てることを目指して、特色ある教育活動に力を入れています。その一つとして、総合的な学習の時間に「ニュースタイム」という愛称で今日的な課題に取り組む授業を行っており、4年生が、6月から環境をテーマに身近な題材である山本川の調査活動を続けています。学校付近からおよそ1キロ下流までの水の流れ方やにごり具合、生き物の状況などを各班に分かれて調査し、大きなマップにまとめました。4年2組担任の鵜飼麻未教諭は「単に『資料を作った』『分かった』で終わらず、それぞれの調査内容がどのように関連してくるかを話し合いの中で考えさせたい」と目標を掲げます。そのほか、教師全員で指導に当たる算数の補充的学習を全学年で行うなど児童同士、児童と教師間のコミュニケーションを重視した教育活動を進めています。

算数の基礎力を高めるため、毎週水曜日の放課後に2学年ずつ全員が練習問題に取り組む「アベニューチャレンジ」を行っています。校長先生以下全職員で練習問題を採点し、苦戦している子どもと一緒に考えながらの指導をしていきます。



編集 厚別区総務企画課広聴係

〒004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目 ☎895-2400 内線224~226 FAX 895-2403

ホームページ「あつべつ・く」<http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

広報番組「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」ドラマシティFM新さっぽろ77.6MHz 毎週水曜午前10時45分～



厚別

1 2006-10 広報さっぽろ

健康な食生活を

世の中には健康食品やサプリメント（栄養補助食品）などがあふれ、健康づくりはブームでさえあります。健康への意識は強くてもサプリメントの補充で充分と考える人も少なくありません。また、健康づくりに向けた食生活を実行しようと思う人は増えていきます。しかし、いざ実行しようとするとき、難しいと感じるのではないのでしょうか。今月は、望ましい食習慣を身につけるための教育「食育」を進める学校や地域でのさまざまな取り組みをご紹介します。

大事にしたい食卓

現代の日本の家庭は、核家族化や家庭内での生活リズムの不一致から、朝食を取らない人が多くなり、毎日の食生活の中で、親から子へ、食に関わる基本を伝えることが難しくなっています。また、食の豊かさがかえって食の乱れを生み出しています。

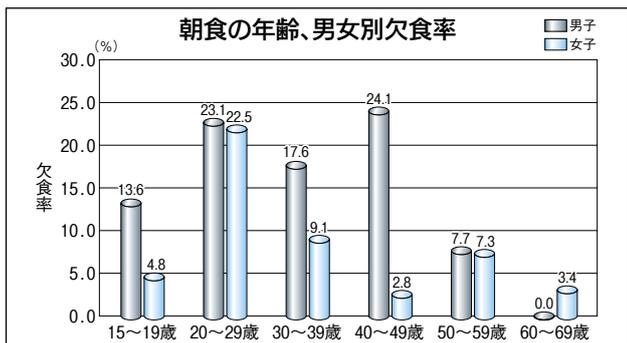
食は健康で生き生きとした生活するための基盤となるものです。食が乱れると健康が損な

はじめましてよー!!

けんけん

食

せいかつ



資料/平成15年 札幌市「健康・栄養調査」

われかねません。こうした食の乱れを正し、食の知識を引き継いでいくために必要なのが「食育」です。

健康も自己管理の時代

高度経済成長に伴い食生活の構造も大きく変化し、外食の機会が増えるなど、食事の量や質の選択は主婦から「個人」へと変わってきました。

食べたいものを好きなだけ食べられる食環境であるがゆえに、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の増加が問題となり、今後さらに増え続けるのではないかと懸念されています。これからは自分で自分の健康や食事を管理していくことが必要です。

※メタボリックシンドローム
内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気（高血圧・糖尿病・高脂血症など）を引き起こされた状態

メタボリックシンドローム診断基準

- 中性脂肪150ミリグラム以上または、LDLコレステロール40ミリグラム未満
- 最高血圧130以上または最低血圧が85以上
- 空腹時血糖値110ミリグラム以上



- ウエストの周囲
男性 85センチ以上
女性 90センチ以上

おその高さで測りましょう!

40歳~74歳のメタボリックシンドローム予備軍

男性の2人に1人

女性の5人に1人

※疑いのある人は全国で約1,960万人と推定される

資料/平成16年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

厚別 保健センターから

10月は食生活改善普及月間です。日ごろの食生活を振り返ってみませんか？

□今月は、厚別区役所食堂で毎週水曜日にヘルシーメニューを販売します。学校と連携し、区内の小中学校で実際に子どもたちが食べているおいしくて栄養たっぷりのメニューです。この機会に「健康バランス食」をぜひ体験してください。

野菜をもっと食べようね。目標は、1日に両手3杯分だよ!



厚別イベントキャラクター「ピカッくん」

朝ごはんを必ず食べてね!

□10月10日(火)~13日(金)、区役所1階ロビーにて健康食生活に関するパネル展を開催します。健康な食生活を送るためのポイントが簡単に学べます。





学校で—— 全ては知るじつから

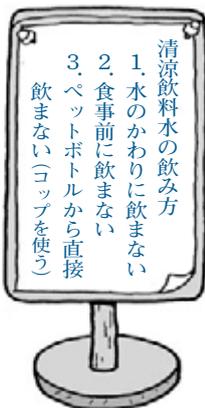
もみじ台中学校では、八月からランチルーム給食がスタートしました。食事専用の部屋で給食をいただきますながら「食」について学んでもらうことが狙いです。



ランチルームで行われた食指導の様子

不規則になりがちな夏休みの生活をしっかり戻し、二期を元気に過ごしてもらおうと栄養士の三谷純子さんと話してくれたのは「清涼飲料水に含まれる砂糖の量」です。ある清涼飲料水のペットボトル（五百ミリリットル）に砂糖がどれだけ入っているか、分かりやすく一袋六グラム入りの砂糖をつなげて見せてくれました。結果は、少ないも

のでも九袋で、炭酸飲料だと十一袋にもなります。三谷さんが「中学生が一日に問題なく消化吸収できる砂糖の量は多めに見て三十グラム」と教えると、多くの生徒から驚きの声があがりました。三谷さんは「ほかの食品、食事でも糖分を摂取するので、取り過ぎないように工夫して飲むようにしよう」と飲み方を具体的に指導します。



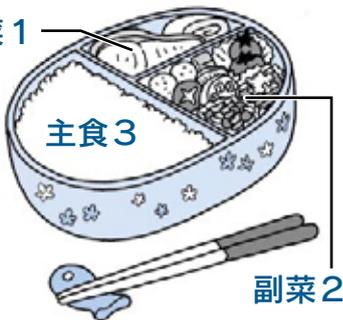
「びっくりしてもらえれば成功です。驚き子どもたちの目を食生活に向けさせ、考えるきっかけを作ります。子どもたちにはバランス良く食べる知恵を身につけてほしいですね」。この日の献立のスープは、鶏がらを二時間以上も煮込み作られました。「本物の味を伝えたくて」と三谷さん。子どもたちがおいしいと感じながら必要な栄養を摂取できるように献立や調理、指導にも愛情いっぱい工夫がされています。

地域で——

弁当箱クッキング

健康的な食生活を広めるため地域で活動するボランティア「食生活改善推進員」が現在厚別区内には二百四十九人います。学校や地域で料理講習会などを開催し、食生活の知恵や手作りの良さを伝えていきます。健康を維持するための食事のポイントとなる「バランス」と「適量」をチエツ

バランスの良い献立のルール ▶ 主食：主菜：副菜 = 3：1：2



主食 ご飯・パン・めんなど

考える力や、エネルギーのもとになります

主菜 肉・魚・卵大豆製品など

体をつくります

副菜 野菜・きのこ・海草など

体の調子を整えます

バランスの良い食事作りを地域に伝えるため何度も試作し、検討を重ねます。皆さんも一緒に活動してみませんか。



クする方法について、厚別区食生活改善協議会の秋葉千多枝会長から紹介されたのが、弁当箱クッキング（左上図）です。自分に合ったサイズの弁当箱に主食3・主菜1・副菜2の表面積比に料理が動かないようにしっかりとめることで五大栄養素がほぼそろい、バランスのとれた一食分の量が計れるのです。「同居する孫のために始めた活動ですが、食育は、子どもから高齢の世代までのあらゆる人たちに必要なものと分かりました。とりわけ子どもたちに対する食育は、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくむ基礎となるものです」と秋葉会長は話します。

健康で、明るく元気に生活するために

詳細

厚別保健センター

☎(95) 1881

赤ちゃんからお年寄りまで、あらゆる年代の健康づくり事業や健康相談、糖尿病などの生活習慣病の栄養相談を行っています。それぞれ専門の職員が直接ご相談を受けますのでお気軽にお電話ください。

区役所ホームページでは、季節の野菜を使った「おいしいレシピ」のほか、健康コラムや超簡単レシピなどを掲載していますので活用ください。

食育とは、食を通して生きる力をはぐくむことです。正しい食習慣を身につけることは、単に望ましい食事を取ることだけでなく、家族の絆を深め、健康を保つために必要な、基本的な力をはぐくむことにつながります。皆さん、健康に関する情報や事業に積極的に目を向け、どうすれば元気で長生きできるか、ぜひ一度考えてみてください。

区内の出来事を
写真で紹介しす



厚別区防災訓練 (8月31日)

厚別区の防災訓練が青葉中央公園（写真）、厚別北若葉公園、小野幌くりの木公園で実施されました。厚別消防署と地元消防団の指導を受け地域住民が避難・救出・救護などの訓練を行い、防災への意識を高めました。

大学生が企画！自転車運転教習会

(8月26日) —共栄小学校—

小学生を対象にした「自転車運転教習会 Premium【厚別区まちづくり事業企画提案制度】」が開催されました。北星学園大学の学生グループ厚別Doorが企画したもので、子どもたちは、自転車運転のマナーや危険を避ける運転の心得を学びました。



環境・快適くらし展ⁱⁿ厚別

(9月2日、3日) —サンピアザ光の広場—



「環境・快適くらし展ⁱⁿ厚別【厚別区まちづくり事業企画提案制度】」が開催されました。区内の事業所で働く方で結成した環境にやさしいまちづくりを考える会が企画・実施し、環境に関するクイズやパネル展示、企業が行っている環境活動の事例発表がありました。

交通死亡事故「ゼロ」1000日を達成

青葉地区が8月14日、もみじ台地区が8月31日で交通死亡事故「ゼロ」1000日を達成しました。交通事故防止のため、長年にわたり交通安全運動を積極的に展開した、青葉町自治連合会ともみじ台自治連合会など交通安全関係団体が、厚別区交通安全運動推進委員会（会長 千葉守区長）より表彰されました。



写真①（青葉地区）左から、交通安全実践会会長 川崎良典さん
厚別区長 千葉守
青葉町自治連合会会長 藤堂恭平さん
交通安全母の会会長 相原玲子さん

写真②（もみじ台地区）左から、交通安全実践会会長 今井忠之さん
厚別区長 千葉守
もみじ台自治連合会会長 熊倉政知さん
交通安全母の会会長 大森みゆきさん

広 告 欄





子どもからお年寄りまでみんなで楽しんでいるシーツ玉入れ

市内でも最も高齢化の進んでいる青葉地区では、お年寄りの活力を生かした世代間交流が盛んです。九月二日(土)には世代間交流事業「ふれあいのつどい」が開催され、五回目の今年は、五百四十七人と多くの人が参加しました。

世代を超えた交流を通じて、お年寄りの持つ知識や経験を次世代を担う子どもたちへ伝えるため、町内会などさまざまな団体で構成する「ふれあいのつどい実行委員会(藤堂恭平委員長)」が主催しています。参加者に楽しんでもらうために、三月から企画会議を重ね知恵を絞ります。今年は、かたぬきコーナーやみんなが一体感を味わえる全員参加の合唱を新たに企画しました。

毎年恒例のシーツ玉入れやふれ

青葉まちづくりセンター

青葉地区では年間を通して、世代間交流の輪が広がるようにさまざまな取り組みを進めています。皆さんもぜひ参加してください。

青葉地区では年間を通して、世代間交流の輪が広がるようにさまざまな取り組みを進めています。皆さんもぜひ参加してください。



ふれあいクッキングのたこ焼き作り

あいクッキング、スポーツ吹き矢体験教室は子どもたちに大人気。シーツ玉入れでは、見知らぬ者同士が十人ほどで輪を作り、協力して挑戦するなど、参加者は至る所で交流を楽しみます。ステージでは、青葉小学校のよさこいソーラークラッシュ「あおぼころぼつくる」や和太鼓クラブ、もみじ台中学校吹奏楽部が華麗な舞や演奏を披露し盛り上げます。

藤堂委員長は「毎年、試行錯誤しながら取り組んでいます。少しずつですが、地域の世代間の絆が強くなっているように思います」と手応えを話します。

青葉地区では、世代を超えたつながりを大切にしており、今後さまざまな世代間交流事業を実施していきます。

区役所掲示板

厚別区タウントーク

～あなたの街で市長と語ろう～



たくさんのご来場お待ちしております。

今年度の『厚別区タウントーク』は、区内で活動するさまざまな団体の代表者が集まり厚別区の発展のために議論をしている厚別区まちづくり協議会の中間報告会と上田文雄市長がご来場の皆さまと意見交換をする企画で開催します。

- 日時 11月6日(月) 午後1時30分～3時30分
- 場所 サンピアザ劇場 (厚別中央1条5丁目)
- 費用 無料
- 参加方法 当日直接会場へお越しください

開催概要

〔第一部〕「厚別区まちづくり協議会」中間報告会
これまで議論してきた「副都心機能」「防犯・防災」「文化・生活」「環境」「健康・福祉」の5つのテーマについて発表します。

〔第二部〕上田市長とのフリートーク
ご来場の皆さまと上田市長がまちづくりやさまざまな市政課題についての意見交換を行います。



詳細 総務企画課広聴係 ☎895-2400 (内線225)

厚別区からの

お知らせ

10月11日～11月10日

主な札幌市施設・窓口の一覧

厚別区役所	☎895-2400(代表)
〒004-8612	厚別中央1の5
厚別保健センター	☎895-1881
〒004-8612	厚別中央1の5
厚別区土木センター	☎897-3800
〒004-0007	厚別町下野幌45-39
各地区のまちづくりセンター	
厚別中央	☎891-3907
〒004-0054	厚別中央4の3
厚別南	☎891-1666
〒004-0022	厚別南1
厚別西	☎891-4555
〒004-0062	厚別西2の3
もみじ台	☎897-6121
〒004-0014	もみじ台北7
青葉	☎892-8177
〒004-0021	青葉町3
厚別東	☎897-2885
〒004-0004	厚別東4の4
厚別図書館	☎894-1590
〒004-0051	厚別中央1の5
厚別区民センター	☎894-1581
〒004-0051	厚別中央1の5
厚別西地区センター	☎896-2000
〒004-0064	厚別西4の4
厚別南地区センター	☎896-3000
〒004-0022	厚別南7
厚別区体育館	☎892-0362
〒004-0052	厚別中央2の5

子育て支援係から

子育てグループ懇談会「おしゃべり広場」

子育て中のみなさんと気軽におしゃべりしませんか。

▽日時 11月14日(火)、16日(木)

の午前10時～11時30分、全2回

▽会場 厚別区民センター2階会議室A。

▽対象・定員 0歳～就学前のお子さんの保護者。10人。

▽費用 無料。

▽申込方法 10月17日(火)午前9時から電話で(先着順)。

開催時間中は託児を行います。

■子育て講座「子育ては心育て」

▽講師 北海道ハイテクノロジイ専門学校講師 中野渡志穂さん。

▽日時 12月6日(水)午前10時

～11時30分。

▽会場 厚別区民センター2階会議室A。

▽対象・定員 0歳～就学前のお子さんの保護者。20人。

▽費用 無料。

▽申込方法 11月6日(月)午前9時から電話で(先着順)。

開催時間中は託児を行います。

■申込先詳細 健康・子ども課 子育て支援係

☎(895)2400内線507

一日合同行政相談

10月16日(月)～22日(日)は、秋の行政相談週間です。

その一環として、厚別区担当の行政相談委員と民生・児童委員、保護司が合同で、国

や道などの行政機関に対する意見や要望、家庭内での悩み

ごとや心配ごとなどについて、相談をお受けします。

▽日時・会場 10月17日(火)午後1時～4時。区役所1階相談コーナー。

休日納付相談も行っています。

▽日時 夜間 10月16日(月)～20日(金)の午後8時まで。休日 10月21日(土)、22日(日)の午前9時～午後4時。

▽場所 区役所2階納税課窓口(庁舎東側の通用口からお

入りください)。

▽日時・会場 10月17日(火)午後1時～4時。区役所1階相談コーナー。

厚別区民卓球大会

▽日時 11月5日(日)午前9時～午後5時。

▽会場 厚別区体育館。

▽対象 区内にお住まいの18歳以上の方。

▽種目・競技方法 ①団体戦 ②大会実行委員会で試合方式とチーム編成を決定し、試合はダブルス戦を予定。③個人戦(男女別) ④大会実行委員会で試合方式を決定。

▽費用 個人戦・団体戦とも参加費1人400円。

▽申込方法 10月14日(土)の午後0時30分～1時30分、17日(火)の午後7時～8時に、参加費をお持ちの上、直接厚別区体育館へ。

▽日時・内容 11月4日(土)午後2時から。特別映画会「火

垂るの墓」。

▽会場 2階読書集会室。

■サタデーシネマ劇場

▽日時・内容 10月28日(土)午前11時から、「お月様とうさぎ」「かげえ」。

■たのしいお話し会

▽日時 10月14日(土)、21日(土)、28日(土)、11月1日(水)の午後2時から。



厚別保健センターから

地域健康教室

▽テーマ 今から考えよう花粉症対策。

▽日時 11月2日(木)午後1時30分～3時。

▽会場 厚別会館1階ホール(厚別中央4の3)。

▽講師 札幌社会保険総合病院耳鼻咽喉科部長 栗原秀雄氏。

▽費用 無料。直接会場へ。

市民健康教室

▽テーマ 動脈硬化の話～血管を大切に。

▽日時 11月7日(火)午後1時

30分～3時。

▽会場 厚別南会館2階ホール(厚別南1)。

▽講師 新札幌循環器病院院長 佐々木孝氏。

▽費用 無料。直接会場へ。

胃がん・大腸がん検診

▽実施日 11月24日(金)、27日(月)、28日(火)、29日(水)、30日(木)。

▽受付 午前8時45分～10時。

▽会場 厚別保健センター。

▽対象 40歳以上の方。

▽費用 胃がん・大腸がんセット検診 1千100円、胃がん検診のみ 700円、大腸がん検診のみ 600円。

保健と福祉の情報がいっぱい!!

あつべつ 健康・福祉フェスタ



桂 枝光さん

- ◇日時 10月14日(土) 午前10時30分～午後3時
- ◇会場 厚別区民センター
- ◇内容 講演会(午後0時30分～1時30分) 「笑いと健康」～落語家 桂 枝光さん 各コーナー

体力・健康度測定、骨密度測定、ストレス度測定、座ってできる気功と太極拳、医師の健康相談、歯科・薬・鍼灸マッサージ相談、足指力測定、食生活改善展、健康づくりパネル展、子育て支援コーナーなど

- ◇入場料 無料。
- 【詳細】 健康・子ども課 ☎895-1881 保健福祉課 ☎895-2400内線361

▽申込方法 検診日の10日前までに電話または直接窓口で。

環境マラソン講座「やってみよう!!エコクッキング」

地球環境を考える「環境マラソン講座」の一つです。省エネ、省資源に配慮した生活と料理方法を学びませんか。

▽内容 エコライフに関する講話と調理実習。

▽日時 10月31日(火)午前9時30分～午後1時。

▽会場 厚別保健センター講堂、栄養実習室。

▽講師 環境省環境カウンセラー ビアンカ・フルストさんほか。

▽定員・費用 20人。無料。

▽持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具。

▽申込方法 10月16日(月)～20日(金)に電話で(先着順)。

絵本読み聞かせボランティアの募集

10か月児健診で、親子に絵本の読み聞かせをするボランティアを募集中です。経験の有無は問いません。関心のある方はぜひお問い合わせください。

▽対象 第1・3水曜日の午前9時30分～11時に年2回以上の活動が可能な方。

ポリオワクチン服用

▽日時 10月6日(金)午後1時15分～2時30分、11日(水)午前9時～10時、20日(金)、23日(月)の午後1時15分～2時30分。

▽会場 厚別保健センター。

▽費用 無料。

ジュニアバドミントン大会

▽日時 12月3日(日)午前9時～午後5時。

▽会場 厚別区体育館。

▽対象 区内の小学1年生～中学1年生、今年度厚別区体育館バドミントン教室受講生。

▽種目 ①小学3年生以下の部 ②小学4年生の部 ③小学5年生の部 ④男女別シングルスとダブルス(混合可) ⑤小学6年生の部 ⑥男女別シングルスとダブルス(混合可) ⑦中学1年生の部 ⑧男女別シングルス。

▽競技方法 予選はリーグ戦、決勝はトーナメント戦。

▽費用 参加費1人800円。

▽申込方法 10月24日(火)～11月7日(火)の午前9時～午後7時に参加費をお持ちの上、直接(先着順)。

【詳細】 厚別区体育館

広告欄

※各施設の所在地・連絡先は「厚別6ページ」をご覧ください。

厚別区民センターから

区民センター文化祭の開催

△ステージ発表▽

▽内容 合唱、大正琴、フラダンス、南京玉すだれ、カラオケなどのサークル発表。

▽日時 11月3日(祝)午前10時～午後3時20分。

▽会場 厚別区民センター12階区民ホール。

△作品展示▽

▽展示作品 藍染め、七宝焼、押し花、絵画、書道、パッチワーク、木彫りなど。

▽日時 前期 10月26日(木)～

28日(土)、後期 10月30日(月)～11月1日(水)のいずれも午前9時～午後5時。

▽会場 厚別区民センター1階ロビー。

■特別講座

①普通救命講習▽

▽内容 心肺蘇生法、AED(自動対外式除細動器)の使用法を学ぶ。

▽日時 11月22日(水)午後1時30分～4時30分。

▽会場 厚別区民センター2階区民ホール。

▽対象・定員 15歳以上の方。20人。

△②家族・自分のための家庭介護講習▽

▽内容 家族で助け合い、寝たきりにしないための介護の知識を学ぶ。

▽日時 11月28日(火)午前10時～正午。

▽会場 厚別区民センター1階和室A。

▽対象・定員 15歳以上の方。20人。

※①②の費用・申込方法 無料。10月24日(火)の午前10時～午後6時30分に電話で(先着

順)。定員に満たない場合は翌日以降も受け付けます。

厚別西地区センターから

①お母さんの漬物

▽日時・定員 10月27日(金)午前10時～正午。15人。

▽費用 受講料600円(教材費込)。

▽持ち物 エプロン、ふきん、持ち帰り用容器。

②手打ちそば

▽日時 11月20日(月)午前10時～正午。

▽定員 15人。

▽費用 受講料700円、教材費千円。

▽持ち物 エプロン、ふきん、持ち帰り用容器。

③パソコンで年賀状

▽日時 11月20日(月)～22日(水)午後1時30分～3時30分。

▽定員 20人。

▽費用 受講料千800円、教材費千円。

※①②③の対象 15歳以上の方(中学生を除く)。

※①②③の申込方法 10月12日(木)午前9時～午後5時に電話で(先着順)。定員に満たない場合は、受講料納入日までに受け付けし、定員になり次第締め切ります。受講料の納入は10月19日(木)の午前9時～午後5時です。

※各施設の所在地・連絡先は「厚別6ジャー」をご覧ください。

厚別西地区センター文化祭	
10月14日(土)	
サークルポスター展	午前9時～午後4時
サークル作品展示	午前10時～11時30分
子ども映画劇場	午前10時～11時
お茶会	午前11時～午後2時
バザー	午後1時～1時30分
午後の音楽会	午後6時～8時
演奏 厚別西本陣寿太鼓	
ダンスパーティー	
10月15日(日)	
サークルポスター展	午前9時～午後3時
サークル作品展示	午前10時～午後3時
サークルステージ発表	午前11時～午後2時
バザー	午後3時10分～3時45分
お楽しみ抽選会	

厚別南地区センター文化祭	
10月20日(金)	
サークル作品展示	午前9時～午後5時
上野幌小学校児童作品展示	
10月21日(土)	
サークル作品展示	午前9時～午後3時30分
上野幌小学校児童作品展示	午前9時～午後5時
地域の親子のふれあい交流	午前10時～11時20分
おはなし会	午前11時30分～午後0時30分
サークルステージ発表(コーラス)	午後1時～1時25分
(マジック)	午後1時30分～1時50分
(社交ダンス)	午後1時55分～2時15分
コンサート	
演奏 津軽三味線、琴、シンセサイザー	午後2時20分～3時
お茶席	午前10時～無くなり次第終了
バザー(そば・うどん)	午前11時～午後1時30分
料理サークルによるお菓子の販売	正午～売り切れ次第終了
お楽しみ抽選会	午後3時5分～

■児童会館だより ※(曜)の表示は子育てサロンの開催曜日です。開催日程、行事の詳細、参加方法は各児童会館へ。

しなの(火曜) 厚別中央4の5 ☎891-2025 紙芝居と買い物ゲーム(小1～6) 10月13日(金) 午後3時30分～4時30分	もみじ台(火曜) 厚別西6 ☎897-0775 おはなしびよんこちゃん(小1以上、幼児は保護者同伴) 10月26日(木) 午後3時30分～4時
厚別南(水曜) 厚別南1 ☎894-1710 秋の体力測定(小1以上) 10月17日(火) 午後2時30分～3時30分	もみじ台ふれあい(木曜) 厚別東7 ☎897-4760 もみふれ秋まつり(小1以上、幼児は保護者同伴) 10月21日(土) 午後2時～5時 ※参加費100円
上野幌(木曜) 上野幌1の2 ☎895-9749 迷宮ハロウィン～迷路と仮装コンテスト(小1以上、幼児は保護者同伴) 10月28日(土) 午後5時～7時45分 ※要申込。参加費100円	青葉(金曜) 青葉町7 ☎895-9962 ハロハロハロウィンカーニバル～仮装パレード(小1以上) 10月30日(月)、31日(火) 午後3時30分～4時30分 ※要申込
厚別西(金曜) 厚別西2の4 ☎891-7237 おはなし玉手箱～お話や腹話術(小1以上、幼児は保護者同伴) 10月25日(水) 午後3時～3時30分	厚別東(水曜) 厚別東3の4 ☎897-4425 いいざわさんのおはなしおもちゃばこ(5歳以上、幼児は保護者同伴) 10月24日(火) 午後3時45分～4時45分

