



厚別区の 人口·世帯数

3月1日現在 ( )は前月比 口 129,204人 59,946人 (-39)女 69,258人 (-44)

53,678世帯 (+26) 世帯数

### 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 TEL 895-2400 内線224~226
  - FAX 895-2403

登下校する児童に声を掛け

期的に登下校時に見守り活

交通安全母の会では、

児童に交通安全のパンフレ 動をしたり、春には新入学

ットとお手製のきんちゃく

「気をつけて歩くんだよ」。







▲登下校時の見守り活動

●厚別中央地区交通安全母の会 お手製のきんちゃく

## - 厚別人とは -厚別区で、魅力ある さまざまな活動をし ている人の総称です

ナどもを見守り続け

いる方はたくさんい

三十一年目を迎えます。 りも熱心に活動に取り組ん 区で一番長いですが、 母の会の会長です。丸橋さ いる厚別中央地区交通安全 古くから見守り活動をして る丸橋さん。厚別区で最も 活動年数だけなら厚別 今年で活動を始めて

力をもらってるんです 私が子どもたちに をプレゼントしています。

思ったことは一度もありま ねると、笑顔で「大変だと 長年の活動での苦労を尋

### 厚別中央地区交通安全母の会

### 丸橋 美枝子

### Profile (プロフィル)

まるはし・みえこ 昭和53年から交通安全母の会の活動に 参加し、現在は会長を務める。交通安全活動推進委員も17年 間担うなど、地域の交通安全活動に貢献。厚別区在住。80歳。



▲新入学児童へのプレゼントの 袋詰め作業

ません。 域の子どもを守るという強 り続けてきた丸橋さん。 い思いが変わることは 三十年間、通学路で見守 あり 地

す」と話します。

と言ってくれる。 けてくれたり、

子どもたちが声を掛

ありがとう 逆にこち

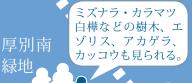
が力をもらってるんで

厚別区内を走る白石サイクリングロードの愛称が 「陽だまりロード」に決まりました。自然や芸術な ど厚別区の魅力がたくさん詰まった道路。春の日差 しを浴びながら、ウオーキングやサイクリングなど で、陽だまりロードを旅してみませんか? =陽だまりロード =休憩場所 = 水道 =トイレ =見どころ・撮影ポイント



















# 陽だまりロードはデゴイチの道!



▲旧千歳線の線路

正式名称は「札幌恵庭自転車道路」。 白石区から北広島市まで全長19.7km(厚 別区内:約4.7km)。かつて、D51型蒸気 機関車(デゴイチ)も走っていた旧国鉄 千歳線の廃線跡地を利用して昭和49年8 月に造られました。(写真提供:橋本修さん)



▲D51型蒸気機関車。 現在の地下鉄大谷地駅 付近。

上野幌 サイクリング橋

# 240作品の中から「陽だまりロード」に決定!

自転車の専用道路という印象が強い「サイクリングロード」という名称。歩行者が利用しやすく、区民に愛着を持ってもらえるように、沿



▲選考の様子。 愛看を持てる名前になるように、 さまざまな世代が参加して選びました。

線の厚別南地区・ 青葉地区の住民、 北星学園大学の学 生らの呼び掛け で、愛称を公募し ました。近隣の小 中学生、大学生、 地域住民など16人 が参加し、2月16日に選考委員会(橋本修委員 長)が開かれ、240作品の中から、片岡祥子さん (大谷地東在住)の作品、「陽だまりロード」に 決定しました。

片岡さんは、「高台から見下ろした道に陽が当たって、行き交う人たちがほのぼのと楽しそうに見えました」と名付けた理由を話しました。



▲授賞式の様子 (左=片岡さん、中=選考委員長 の橋本さん、右=中村区長)

# 自然!芸術! 見どころ いっぱい!

桜や白樺などの樹木、バードウオッチングなどの自然観察を、沿道や公園で楽しめます。トンネルが9つもある陽だまりロード。しらかばトンネルと旭町トンネルには、地域の人たちが協力して制作したモザイクタイルアートがあります。







▲しらかばトンネル のモザイク制作風号

# 地域的原理

厚別南 〈 白樺公園

# まちづくりの場!

小学生による花壇づくり、大学生によるスタンプラリー、町内会による落書き消しやごみ拾い…。陽だまりロードを舞台にさまざまなまちづくり活動が行われています。





厚別南 まちづくり センター 松 松

旭町・レネル

厚別西通 トンネル

厚別南 トンネル



高台トンネル

000

信号あり

大谷地駅前通大谷地

トンネル

道央自動車道

区間距離 (km) と歩行時間 (分) の目安 虹 トしト大 三 ト厚 ト厚 青 国 厚 大曲 の ンら ン谷 里 ン別 ン別 葉 道 別 曲川 橋 ネか ネ地 川 ネ南 ネ中 平 274 東 川 ルば ル ル央 岡 号 通 m) 0.4 0.4 0.4 0.3 0.8 0.8 0.7 0.5 0.2

距離 (km) 0.4 0.4 0.4 0.3 0.8 0.8 0.7 0.5 0.2 時間 (分) 5 5 5 4 10 10 9 6 3

のろう公園

神社 トンネル トンネルのモザイ クタイルアートは、 全長58m。延べ1000 人の手作業で44日間 かけて制作。

厚別川

# 歩行者・自転車ルールを守ろう!

通学やウオーキング、犬の散歩など、多くの方に利用されている道路です。交通ルールやマナーを守りましょう。自転車はスピードを出さない、歩行者は横1列になって歩かない、ペットの「ふん」やごみは持ち帰るなど、他の利用者や自然環境に対する思いやりを持って利用しましょう。



▲自転車は左側 歩行者は右端 厚別図

詳細

厚別保健センター

 $\nabla$ · 日時 たの いお話会 4月12日 (土)

26 日(土) 5月3日 (祝) 10 19 H  $(\Xi)(\Xi)$ 

**L**at.somu@city.sapporo.jp (89)2400内線22、 総務企画課広聴係

書館 か

### ※服用対象者、 時30分。29日本午前9時~10時。 ·会場 10時。 ·日時 26日月午後1時15分~2 厚別保健センター。 12日月午前9時~ 5月8日木午前9時

ポリオワクチン服

用

の午後2時から。

会場・費用

1階お話室。

注意事項など 10 面 料。 直接会場へ。

真を送ってください。 随時受け付けます。 メールで送信してくださ 係へ送付か持参、 絡先・撮影年月日・作品名 務に利用することがあります。 たそのほかの厚別区の広報業 コメントを添えて区役所広聴 作品の掲載 **申込方法** 住所・氏名・連 ージにてご紹介します。 やきれいな風景を収めた写 厚別区ホー もしくはE ま

麻しん・風しん混合ワクチン さんはポリオワクチンよりも

第1期を優先して接種しまし

✔(895)2400内線395~397 りください)。

保険年金課収納

厚別区からの

月11日~

主な札幌市施設・窓口の一覧

厚別区役所 **ぐ**895-2400(代表) 厚別保健センター **~**895-1881 厚別区民センター **~**894-1581 厚別図書館 **~**894-1590

> 厚別中央1の5) 所在地

厚別区土木センター **\$**897-3800 各地区のまちづくりセンター

厚別中央 **6**891-3907 厚別南 **~**891-1666 **6**891-4555 厚別西 もみじ台 **~**897-6121 青葉 **4**892-8177 厚別東 **6**897-2885 厚別西地区センター **\$**896-2000 厚別南地区センター **\$896-3000** 厚別区体育館 **~**892-0362 厚別温水プール **~**896-1861

厚別老人福祉センター 892-2211

# 投稿写真の募集

め忘れのある方は、 してください

至急納付

|内で出会った印象的な場 います。事情により保険料の納 間のため納付催告を強化して 談ください。日中、区役所に 付が困難な方は、お早めにご相 夜間納付相談も行っています お越しになれない方のために

覧ください。 の詳細は、

本誌28ページをご

※1歳の誕生日を過ぎたお子

▽日時 ▽場所 日休の午後8時まで。 (庁舎東側の通用口からお入 |夜間納付相談 区役所1階9番窓口 4月24日(木) 5月8

玉 民健康保険か

険料の納期が過ぎました。 平成19年度分の国民健康保 納

# 住宅用火災警報器を設置しましたか?



### ·大切な命を守るために~



4月は滞納整理特別強化月

今お住まいの住宅に住宅用火災警報器の設置 が必要です。

住宅火災による死者が増加しており、原因と して「逃げ遅れ」の割合が非常に高くなってい ます。平成16年の消防法改正により、火災の早 期発見に有効な住宅用火災警報器の設置がすべ ての住宅に義務付けられましたので、速やかに 設置しましょう。

◇**既存住宅の適用開始** 平成20年6月1日(日)から。 ※新築住宅は、すでに平成18年6月1日から改正 消防法が適用されていますのでご注意ください。

**詳細** 厚別消防署 **ぐ**892-2100

※消防署の職員や消防団員が警報器を販売するこ とはありません。悪質な訪問販売に十分ご注意 ください。

# 犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう

対象となる犬や手数料について は、本誌27ページをご覧ください。



### 委託動物病院

名 称	所 在 地	電話番号
自然動物病院	青葉町2丁目2-3	896-1122
吉田動物病院	厚別中央3条2丁目12-32	892-2000
青葉どうぶつ病院	厚別中央4条4丁目3-16	894-6010
いせき動物病院	厚別西2条1丁目3-7	893-8877
アツベツ動物病院	厚別西3条3丁目1-30	892-8002
新札幌動物病院	厚別東2条6丁目3-1	897-5311
森林公園どうぶつ病院	厚別東5条8丁目1-31	899-1122
札幌総合動物病院	厚別南3丁目2-7	893-7171
北央どうぶつ病院	大谷地西4丁目1-20	893-1010
上野幌ペットクリニック	上野幌3条4丁目18-22	896-3637

※診療時間、休診日は病院により異なります。電話 で各病院にご確認ください。

> 詳細 動物管理センター 西区八軒9東5 **€**736-6134

きます。

### ■児童会館だより ※参加方法、行事の詳細などは各児童会館へ

一九主五品/Cの ノ 小多川/八古、 ローディー 間 は この 日 九里 五品 。					
児童会館	主な行事 ※( )は対象	子育てサロン			
しなの 厚別中央4の5 <b>◆</b> 891-2025		火曜日			
<b>もみじ台</b> もみじ台西 6 <b>←</b> 897-0775	おはなしびょんこちゃん(幼児以上) 4月24日(木) 午後3時30分~4時	4月15日~			
<b>厚別南</b> 厚別南 1 <b>◆</b> 894-1710	7 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	水曜日			
<b>厚別東</b> 厚別東3の4 <b>◆897-4425</b>		4月16日~			
上野幌 上野幌1の2 <b>←</b> 895-9749	シアター K (幼児以上) 4月26日 (土) 午後2時~4時	木曜日			
<b>もみじ台ふれあい</b> もみじ台東7 <b>◆</b> 897-4760	もみりんピック2008〜カタキ (小1以上) 4月16日 (水)、25日 (金) 午後3時〜4時	4月17日~			
<b>厚別西</b> 厚別西 2 の 4 ✔891-7237		金曜日			
<b>青葉</b> 青葉町 7	1年生いらっしゃい! (小学生) ※要申込4月11日(金)~ 4月22日(水) 午後3時30分~4時30分	4月18日~			

# ①児童会館の子育てサロン 会場・開催曜日は左記の「児

②地域主体の子育てサロン は各児童会館へ。 前10時30分~正午です。詳細 童会館だより」をご覧くださ い。各会場とも開催時間は午 町内会など地域の団体が主

親子同士が気軽に楽しく交流

親と子が自由に遊ぶ中で、

子育てサロンにご参加を

できます。

▽対象 0歳~就学前のお子

支援係←(約)2400内線507 詳細 問い合わせください 健康・子ども課子育で

# 花苗の助成

町内会などの団体に植樹ます 付き10株配布します。 歩道美化事業の一環として、 に植える花苗を街路樹1本に 配布予定日は、5月30日金 歩道を花で飾りませんか。

催日に直接会場へ。

・費用・申込方法

無料。開

設されています。会場・開催 催する子育てサロンが多数開

日時は健康・子ども課までお

関心のある方も参加できます。 地域にお住まいで、子育てに さんと保護者、妊娠中の方。

まちづくりセンターで配布す 厚別区土木センターまたは各 の通りお申し込みください。 センターまたは各まちづくり 日月までに直接、厚別区土木 です。希望する団体は、左記 31日(土)、6月6日(金)、7日(土) る申込書に記載の上、5月12 ▽**申込方法** 4月21日月から

申込先·詳細 ンター維持管理課公園緑化係 897 38 0 0 厚別区土木セ センターへ。

# ●相談コーナ-

ます。法律相談と高年齢者職

業相談以外は電話でも相談で

員による無料相談を行ってい

は、**下表**の通り、専門の相談

区役所1階相談コーナーで

相談コーナーのご利用を

THIX -					
内 容	曜日	時 間	相 談 員		
法律 (予約制)	第2・4火	午後(指定時間)	弁護士		
行政	毎週火	午後1時~4時	行政相談委員 (行政評価局)		
税	第1金	午後1時~4時	税理士		
家庭生活	毎週水・木	午前10時~午後4時	家庭生活カウンセラー		
交通事故	毎週水	午前9時30分~午後4時			
高年齢者職業相談	毎週月~金	午前8時45分~午後5時	高年齢者職業相談員(ハロー ワーク札幌東)		
※各相談の実施時間は、正午~午後1時を除いた時間です。					
│※交通事故相談け4月2日 (水) 16日 (水) 30日 (水) けお休みします					

相談日の当日午前9時から電 ②その他の相談は、相談日に 話【予約専用(%)2407】 詳細 直接相談コーナーへ。 で予約(先着8人)。1人20分 ▽申込方法 総務企画課広聴係 ①法律相談のみ

₹(895)2400内線224~226

広告

ます。年5~6回の研修会を ども会会員になっていただき

開催します)。

▽申込方法

①・②共に、

の小学5・6年生

(同時に子

世

ども会活動に参加しませんか。 ど年齢の異なる仲間が集う子 キャンプやクリスマス会な 気軽にお申し込みくださ 募集を行っていますの

②ジュニアリーダー養成研修

成者として活動する大人まで。

· 対 象

①会員=幼児から育

生=自然体験などで仲間と一

緒に活動できる子ども会会員



子ども会会員・ジュニア ダー養成研修生募集

### 厚別区体育館

申込先・詳細

厚別区子ども

も会を紹介します)。

会へ(お住まいの地域の子ど 話で厚別区子ども会連絡協議

ター内) ←(約)8008 会連絡協議会(厚別区民セン

### **~**892-0362 厚別中央2の5

講座	名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象
トレーニング講習会	<u></u>	5/19~9/29	月	午後1時30分~3時	10回	15人	6,100円	16~64歳
エアロとアクア ※厚別温水プールでの	開催4回を含む。	5/19~9/8	月	(体育館) 午後7時~8時15分 (プール) 午後7時~8時	15回	20人	9,100円	16歳以上
あんにょんはせよ体	<b></b> 体操	5/19~9/1	月	午後1時~2時30分	10回	30人	5,100円	16歳以上
バランスボディワー	- ク	5/7~7/9	水	午後0時45分~2時	10回	30人	5,100円	16歳以上
アロマリラックス		5/19~8/25	月	午後7時~8時	10回	10人	8,900円	16歳以上
幼児体操クラブ	水 曜	5/14~3/18	水	午後2時30分~3時30分	40回	10人	29,000円	6歳
	金 曜	5/9~3/13	金	午後2時30分~3時30分	40回	10人	29,000円	5歳
あそび運動クラブ		5/14~3/18	水	午後4時~5時	40回	10人	29,000円	小学1・2年生
ジュニア体操		5/9~3/13	金	午後3時40分~5時10分	40回	10人	29,000円	小学2・3年生
ジュニアミックスタ	ブンス	5/19~3/2	月	午後4時30分~5時30分	25回	10人	18,200円	小学1~6年生
スイム&ジム ※厚別温水プールでの	開催15回を含む。	5/8~9/13	木土	(体育館) 午後 4 時~ 5 時 (プール) 午前 9 時~10時	30回	10人	18,200円	小学1~3年生
げんきキッズ教室	小学1年生	5/19~9/22	月	午後4時15分~5時15分	12回	10人	7,700円	小学1年生
	小学2年生	5/19~9/22	月	午後4時15分~5時15分	12回	10人	7,700円	小学2年生
ジュニアフットサル	V	5/14~9/24	水	午後4時45分~6時	16回	15人	9,000円	小学1~4年生
ミニバスケットボール	小学1~3年生	5/9~10/3	金	午後3時15分~4時30分	20回	15人	11,200円	小学1~3年生
	小学4~6年生	5/9~10/3	金	午後4時30分~6時	20回	15人	12,100円	小学4~6年生
チアダンス		5/7~9/24	水	午後4時~5時	20回	20人	12,100円	小学1~6年生

▷申 込 方 法

4月15日(火)~21日(月)の午前9時~午後9時に、直接または電話で体育館へ(多数時抽選)。

▷受講料納入 ▷そ の 他 4月22日(火)~28日(月)の午前9時~午後8時(22日は午後2時の抽選後から)に納入してください。

・受講料のほかに、施設利用料が毎回必要です(中学生以下は無料)。

・65歳以上の方、受講期間中に65歳になる方は、年齢を証明できるものを、身体に障がいのある方は、 各種手帳をお持ちください。受講料が減額されます。

広告

●今月のテーマ● 腰痛予防について



### 授乳するとき

子どもの体の下にクッションなど を入れるようにしましょう。



腰痛は、子育て中の多くの方が経験する悩み事の一つです。 今回は予防のためのアドバイスと腰痛体操を紹介します。

## アドバイス 1 予防

### ベビーカーの 乗せ降ろし

乗せるときや降ろすときは、子ども に体を近づけましょ







### 抱っこひも の着脱

着脱するときは、いすや床に座り 前かがみにならないようにしまし







# 注目 腰痛体操 両手・両ひざを床につけ、 首や背中をゆっくり反らせ て背骨を大きく伸ばす。 1の姿勢から首を下げて 背中をゆっくり丸める。 ネコのポーズ

※痛みが強いときは医師の診察を受 けましょう

ってほし

13

知症とはどのようなもの

-発病の原因や症状どのようなものか知

葉地区で講座が開催されました。 を正しく理解してもらうため、

П

目は認知症の概要を、

二月の一

昨年十一月に開催された講座の

成しました。

有

志で、 員

劇団

寸

劇あおば」を結

民生委員・児童委員などの

# もの忘れと認知症の違い

●体験の-(食べた内容)を忘れる

●自覚あり

●いつ、どこ、 誰がをほぼ認 識できる

●体験の全部 (食べたこと 自体)を忘れる ●自覚に乏しい

講師は厚別区地域包括支援 センター長の瀬戸雅嗣さん



寸劇の 様子▶

楽しむ 参加者





もの忘れ ●いつ、どこ、 誰がを正しく 認識できない

厚別区役所

楽しく学べる内容にしたいという 中 同した厚別区地域包括支 や介護予防センター の関

援センター 講座の企画が進められました。

超えて 暮らせるようになればとの思いか 地域の人たちで支え合い、 知症を正しく理解し、 確率が高くなり、 高まっており、 解説のほかにも寸劇などを交え、 認知症は加齢とともに発病する 割の人がかかるといわれていま います。 葉地区では高齢者の そこで、 地区人口 八十五歳以上で 本人や家族、 の三割を 幸せに 割合が 民 が認

ました。

七十人以上が参加し、

身近な題材

寸劇を楽

しみながら理解を深め

輪

が広がっています。

講

麻座とも 協力の

介護施設の

職

員も参加し、

ぶ内容でした。二回目には地域

0

回目は認知症へ

の対処・対応を学

らい、 福祉協議会の本間喜彌雄事務。この取り組みは、青葉地区 後の抱負を語っています。 ビデオを地域のサロンなどで見ても の発案です。 参加できなかった人にも認知 理解を広げていきたい」 本間さんは「講座 局 社 0 長 会

認知症講座~寸劇で楽しく学ぼう~





各地区での取り組みを紹介します。地域の活動は、市民自治の出発点

### 料理で異文化交流!

### ~料理教室「韓国料理とヘルシーな和食」

韓国からの留学生に、韓国料理を代表するチヂミと トッポギの作り方を学びました。





### フリースを再利用!~布ぞうり作り

フリースを材料に使った布ぞうり 作りの講座が開催されました。



# 気軽にお立ち寄りください! ~もみじ台地域の茶の間

お年寄りから子どもまで気軽に立ち寄ってく つろげる場、地域の茶の間が開催されました。

※地域の茶の間は、月に一度開催予定です。詳細は、 もみじ台まちづくりセンターまで(₹897-6121)



### 省エネで冬を 乗り切ろう! 〜生姜で あったか料理

体を温める食材を使った料理や土鍋を使った 省エネクッキングが紹介されました。



# ジュニア リーダー 養成研修 修了式

子ども会の行事な どで活躍する「ジュ ニアリーダー」。研 修の修了を歌や劇で 祝いました。

