

あべっ

厚別区民のページ 2008年8月号



7月1日現在 ()は前月比
厚別区の 人口 129,325人 (+39)
男 59,939人 (+21)
人口・世帯数 女 69,386人 (+18)
世帯数 54,259世帯 (+85)

厚別区総務企画課広聴係

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

厚別人

— 厚別人とは —
厚別区で、魅力ある
さまざまな活動をして
いる皆さんの総称です

北京で 夢に向かって翔ぶ！

北海道出身の体操選手として、初めてオリンピック日本代表に選ばれた坂本選手。体操を始めたきっかけは、跳び箱やマット運動の覚えが早いと、保育園の先生に褒められたことでした。

小学三年生から中学卒業までの七年間、白石区にある体操クラブに通いました。週六日、午後九時まで練習を、両親が車で送り迎えをして支えてくれました。

体操の魅力

体操の魅力は「新しく挑戦した技ができたときのうれしさ」。

体操を始めたばかりの時は特に喜びが大きかったと、幼いころを振り返ります。

演技に磨きをかけるため、自らの意志で高校から親元を離れ、道外の強豪校へ進学しました。寮生活のため、自分で体調管理に気を使い、休みの日は体を休めることに専念しています。

演技——美しさの追求

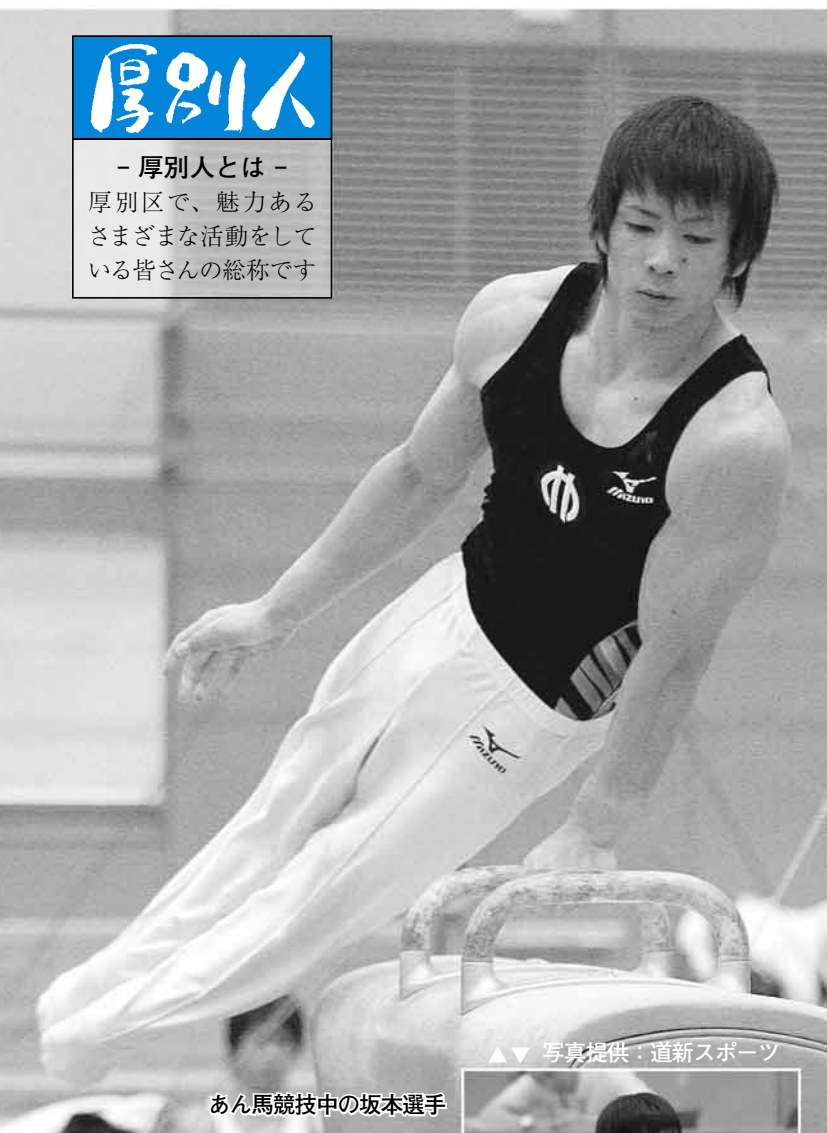
体操の採点は、演技の難しさなどを評価するA得点と、演技の出来栄を評価するB得点の合計で算出します。「ジュニアの時からきれいな演技を心掛けて

きたので、B得点は自信があります」と話します。

夢に向かって

小学生のころから夢見ていた、オリンピック選手。選ばれた当初は信じられなかったものの、多くの人の応援に実感がわき、今は北京オリンピックに向けて練習に励みます。「ミスなく自分の力を出し切りたい！」と抱負を話します。坂本選手は「目標を持ち、あきらめないで！ 夢はきっとかなう！」と、子どもたちへのメッセージを熱く語りました。

(6月20日取材)



あん馬競技中の坂本選手

写真提供：道新スポーツ



競技の合間に一息つく坂本選手

順天堂大学体操競技部所属

坂本 功貴

Profile(プロフィール)

さかもと・こうき
上野幌西小学校、上野幌中学校出身。中学3年生で全国個人5位、04年全日本ジュニア個人優勝など数多くの成績を残す。北京オリンピックの体操日本代表。得意種目は、あん馬。21歳。



厚別

1 2008 広報さっぽろ

外国人と異文化交流！ We Can(ウィー・キャン)

昨年イベントが好評だったので、今年も企画を提案しました。今年は昨年の経験を生かして、活動の幅を広げたいです。皆さんも私たちと一緒に異文化交流してみませんか？

▲昨年の韓国料理教室の様子

地域住民・在住外国人を対象に、異文化交流イベントを開催する。(9月にはフラワーアレンジメントを通じた交流会を開催。詳細は厚別5ページ)

We Canのメンバー

昨年、この事業を行うためにWe Canを立ち上げ、仕事の傍ら精力的に活動する。今回、2年目の企画提案。



会社員、学生、主婦、DJ…
6グループが、厚別を良くするために事業を企画しました。あなたも、まちづくりしてみませんか？

市民自治によるまちづくりを目指し、住民など有志のグループが企画したまちづくりのアイデアを、区役所の事業として協働で実施するもの。本年度で4年目の取り組み。

チアダンスで 笑顔いっぱい！ 北星学園大学チアダンス部



▲昨年の交流会の様子

チアダンス体験会を開催し、高齢者には「ふまネット」とチアダンスを融合させた運動、親子には自宅でもできるペアダンスを取り入れるなど、年齢に応じたダンスで健康増進、交流を図る。

フロア カーリングで 健康づくり！ 高齢者クラブ もみじ台みなみ会



小学校の体育館でフロアカーリングを実施し、競技を通して高齢者の健康維持や住民同士の交流を図る。

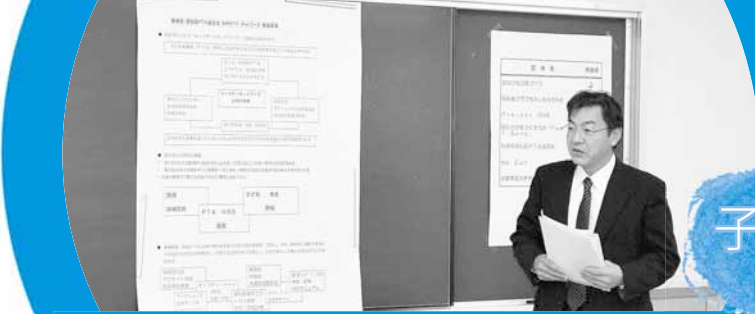


◀新さっぽろ
冬まつりでの
ピカットくん



▲サイクリングロード(陽だまりロード)のモザイクアート制作

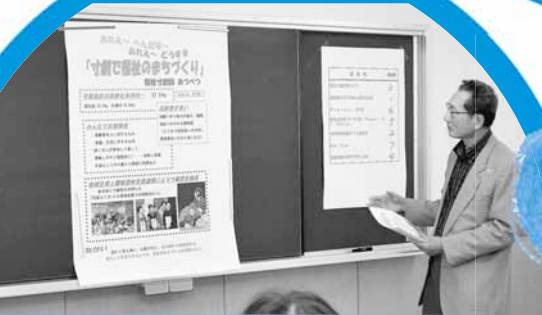




子どもたちを守りたい!

札幌市厚別区PTA連合会

子どもの安全に対する保護者の
共通認識を深め、区内のネットワ
ークづくりに向けて、ワークショッ
プや勉強会、ハンドブック作製な
どを行う。



寸劇でお年寄りを
守りたい!

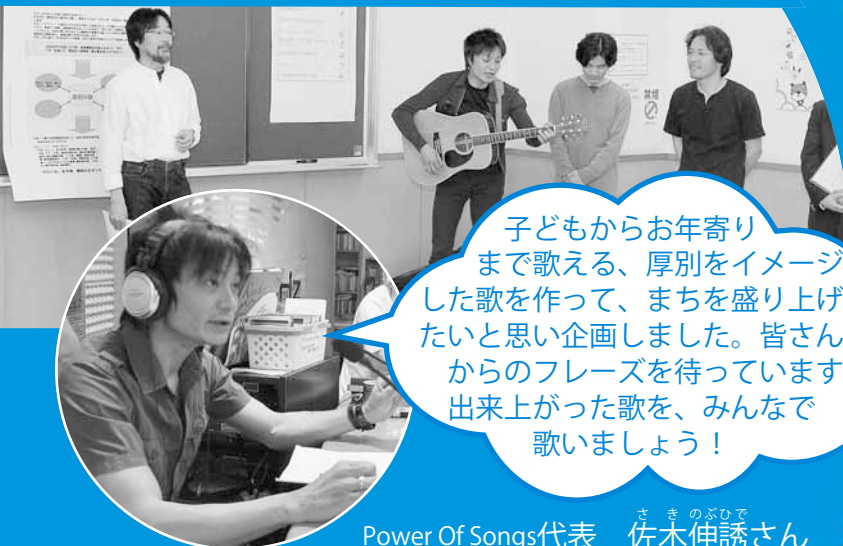
福祉寸劇団あつべつ

認知症への理解や対処法、
悪徳商法から身を守るすべな
ど、寸劇や専門家の解説を
通して楽しく学び合う
イベントを行う。

歌でまちを盛り上げたい!

Power Of Songs(パワーオブソングス)

言葉やフレーズを公募し、厚別をイメ
ージした歌を制作する。完成した歌は、区
民と一緒にイベントで歌ったり、ラジオ
番組などで紹介していく。(フレーズ募集
は9月からを予定)



子どもからお年寄り
まで歌える、厚別をイメージ
した歌を作って、まちを盛り上げ
たいと思い企画しました。皆さん
からのフレーズを待っています。
出来上がった歌を、みんなで
歌いましょう!

Power Of Songs代表 佐木伸誘さん

厚別で生まれ育ち、東京で音楽活動を行う。現在は、地元厚
別で、FMDラマンシティのパーソナリティーとしても活躍中。

厚別区 まちづくり 事業 企画提案制度

「厚別区まちづくり事業
企画提案制度」とは→

お問い合わせは…
厚別区役所地域振興課
☎895-2400内線219

みんなの思いが
形になっています!

3年間で、15グループ474人が企
画提案し、まちづくり事業を実施し
てきました。その結果、延べ約1
万人の区民がイベントに参加しまし
た。大学生の提案から、厚別区のイ
ベントキャラクター、ピカットくんが
生まれ、現在も各地のイベントで活
躍。サイクリングロードのトンネル
にモザイク壁画を制作する事業が地
域に定着しました。本年度は、6グ
ループが事業を実施します。皆さん
も奮ってご参加ください。



厚別

3 2008-09-広報さっぽろ

厚別区体育館

8月11日(月)、12日(火)は工事のため休館します。また、13日(水)～16日(土)はシャワー室の利用ができません。

厚別保健センターから

■市民健康教育

▷**テーマ** 高齢者に多い皮膚病について。
▷**日時** 8月28日(木)
午後1時30分～3時。

▷**会場** 厚別区民センター。
▷**講師** 医療法人社団 上杉皮膚科医院医師 矢沢典子氏。
▷**費用** 無料。直接会場へ。

■おいしい野菜のクッククッキング

▷**内容** 旬の野菜をたくさん使用した調理実習。

▷**日時** 8月27日(水)
午前9時30分～午後0時30分。

▷**会場** 厚別保健センター。
▷**定員・費用** 25人。無料。
▷**持ち物** エプロン、三角巾、ふきん。
▷**申込方法** 8月12日(火)～20日(水)に電話で(先着順)。

■両親学級

▷**日時** 9月5日(金)
午後6時30分～8時30分。
▷**会場** 厚別保健センター。
▷**対象** 第1子の出産予定日が平成20年11月～平成21年2月の夫婦。
▷**定員・費用** 40組。無料。
▷**申込方法** 8月18日(月)～29日(金)に電話で(先着順)。

国保の夜間納付相談

日中来庁できない方のために、国民健康保険料の夜間納付相談を行っています。

▷**日時** 8月14日(木)、28日(木)の午後8時まで。

▷**場所** 区役所1階9番窓口
(時間外出入口からお入りください)。

▷**詳細** 保険年金課収納係
☎895-2400内線395～397

厚別子どもまつり



巨大迷路や出店コーナー、消防はしご車の搭乗体験会など子どものためのおまつりです。国際交流イベントも同時開催します。

▷**日時** 9月7日(日)
午前10時～午後3時。
▷**会場** ふれあい広場あつべつ
(厚別中央2の5)

▷**詳細** 子ども会厚別区事務局
☎891-8008

自衛官募集説明会

▷**日時** 8月23日(土)
午前10時～11時。
▷**会場** 厚別区民センター。
▷**詳細** 自衛隊白石募集案内所
☎813-5061

厚別区からの

お知らせ

8月11日～

主な札幌市施設・窓口の一覧

厚別区役所 ☎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
(所在地 厚別中央1の5)

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 (厚別中央4の3) ☎891-3907
厚別南 (厚別南1) ☎891-1666
厚別西 (厚別西2の3) ☎891-4555
もみじ台 (もみじ台北7) ☎897-6121
青葉 (青葉町3) ☎892-8177
厚別東 (厚別東4の4) ☎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

住民集団健康診査

予約不要。直接会場へお越しください。

▷**詳細** 厚別保健センター ☎895-1881

種 類	対 象 者	主 な 内 容	自 己 負 担 額
①健康診査	特定健康診査	40歳～74歳で 国民健康保険加入の方	問診、計測、血液・尿検査など 600円 注2
	後期高齢者の健康診査	後期高齢者 (原則75歳以上の方) 注1	(1)心電図(2)眼底(3)貧血検査 ※一定の条件に該当する方のみ実施 400円 注2
	生活保護受給世帯の方の健康診査	上記年齢区分による同内容の健診を実施	無料
②胸部エックス線検査	40歳以上の方	胸部エックス線撮影、読影	無料 (喀痰検査は400円)
③緊急肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことがない方	B・C型肝炎ウイルス検査	無料
④健康相談	15歳～39歳の方	血圧測定、尿検査	無料

▷**日時・会場** 右表の通り。
※9月11日以降の会場については、来月号以降でお知らせします。

▷持参するもの

- ①受診券と被保険者証もしくは生活保護受給証明
②③④氏名、年齢等が確認できるもの(健康保険証等)

▷**その他** 医療機関で行う健康診査では、胸部エックス線検査を実施しません。希望される方は、住民集団健康診査で受診してください。

注1 高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病で既に医療機関で受診している方は対象外です。 注2 市民税非課税世帯の方は、無料です。

月 日	受付時間	実施会場	所在地
8/27(水)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	森林公園/パークハウス 西参番街C棟 コミュニティホール	厚別北2の4
9/3(水)	午前9時～11時	パークシティ 大谷地集会所	大谷地東7
	午後1時30分～3時	厚別西会館	厚別西2の3

厚別区まちづくり事業企画提案制度
＜企画・運営 We Can（ウィー・キャン）＞

フラワーアレンジメントを通した
異文化交流

参加者
募集

外国人住民と一緒にフラワーアレンジメントを体験しながら交流を深めましょう！

- ▷日時 9月13日(土)午後2時～4時。
- ▷会場 厚別区民センター。
- ▷定員・費用 25人。無料。
- ▷持ち物 花ばさみ、大きめのビニール袋、エプロン、タオル、筆記用具。
- ▷申込方法 8月11日(月)～22日(金)に電話で（先着順）。
- ▷その他 多言語の通訳があります。

▷申込先 地域振興課 ☎895-2400 内線230

ボランティア活動への第一歩 - 入門講座 -

地域で行うボランティア活動に必要な知識と車いすの操作などの実技を学ぶ入門講座を開催します。

- ▷日時 8月30日(土)午前9時30分～午後4時。
- ▷会場 厚別区民センター。
- ▷定員・費用 20人。1,000円。
- ▷持ち物 筆記用具、昼食。
- ▷申込方法 8月11日(月)から電話で（先着順）。

▷申込先 厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483

はつらつ講座 - 認知症の人と暮らす地域づくり -

	ステップ1 正しく知ろう！	ステップ2 どうしたらいいのかな？	ステップ3 みんなで支えよう！
日時	9月4日(木) 午後1時30分～3時	9月11日(木) 午後1時30分～3時	9月18日(木) 午後1時30分～3時
内容	＜講演会＞ 認知症の基礎知識と支援について ＜講師＞ 北海道大学 医学部教授 村上新治氏	＜寸劇と解説＞ 認知症の方への対応について （グループホーム白ゆり青葉職員が解説） ＜寸劇協力＞ 福祉寸劇団あつべつ	＜寸劇と解説＞ 認知症の人とともに暮らす地域づくり ＜寸劇協力＞ 福祉寸劇団あつべつ
会場	もみじ台管理センター（もみじ台北7）		
	▷定員 50人。▷費用 無料。▷申込方法 8月11日(月)午前9時から電話で（先着順）。 ▷その他 ステップ1・2・3で1コースとなっています。		
	▷申込先 保健福祉課保健支援係 ☎895-2400 内線362		



厚別公園 緊急貯水槽

災害時などの断水に備えて厚別公園に緊急貯水槽を設置しました。

▷場所 厚別公園内
（上野幌3の1）。

▷詳細 水道局計画課 ☎211-7052



子育て講座

▷テーマ いきいき子育て～楽しく子育てするために。

▷日時 9月17日(水)午前10時～11時30分。

▷会場 厚別区民センター。

▷講師 助産院エクボ院長 たかひろのりこ 高室典子氏。

▷対象 就学前までの子どもの保護者。

▷定員・費用 20人。無料。

▷その他 託児あり。

▷申込方法 8月26日(火)午前9時から電話で（先着順）。

▷申込先 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2400 内線507

防災訓練にご参加ください

防災週間に合わせて防災訓練を実施します。

▷日時 9月3日(水)午前9時30分から。

▷参加方法 直接会場へ。

▷訓練会場 厚別西公園（厚別西3の3）

下野幌高台公園（厚別東2の4）

市営住宅A団地北側空き地（青葉町1）

▷詳細 総務企画課地域安全担当係 ☎895-2400 内線220

-あつべつ初!軽トラ市を開催-

とうべつ軽トラ・マーケット



フリーマーケット
夢市場
あつべつ
同時開催

当別町農家の皆さんが収穫した旬の朝採り野菜や花などを軽トラックで直販します。

▷日時 8月30日(土) 午前10時～午後2時(小雨決行)。

▷会場 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)。(詳細) 地域振興課 ☎895-2400 内線222

◆イベントのお知らせ◆

- ・にんじん袋詰め放題100円!
- ・ステージでYOSAKOIソーランを披露

・ブルーベリーの苗木プレゼント

午前11時から、エコライフレポートを書いていた
だいた方、先着500人に、ブルーベリーの苗木をプ
レゼントします。

厚別区民センター 第2期区民講座

☎894-1581 厚別中央1の5

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
社交ダンスをはじめよう	9/1～10/20	月	午後1時30分～3時30分	8回	30人	4,300円	無料
ヴォイストレーニング	9/3～10/22	水	午後1時30分～3時	8回	25人	3,800円	無料
素材を楽しむ料理とお菓子	9/22、29、10/6、20	月	午前9時30分～午後0時30分	4回	16人	3,800円	3,000円
はじめての韓国語	9/22、29、10/6、20、27、11/10、17	月	午後3時30分～5時30分	7回	20人	4,000円	無料

▷対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

▷申込方法 8月18日(月)午前10時30分～午後6時30分に電話で(先着順)。定員に満たない講座は、翌日以降も受け付けます。

▷受講料納入 8月18日(月)～25日(月)の午前10時30分～午後6時30分に、教材費とともに厚別区民センターで納入してください。返金不可。

厚別西地区センター 秋の講座 第1弾

☎896-2000 厚別西4の4

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
デジカメを使いこなそう	9/1～12	月・水・金	午後6時30分～8時30分	6回	20人	3,400円	3,400円
野幌川再発見ハイキング	9/5 ※雨天時12日	金	午前10時～正午	1回	20人	500円	無料

▷対象 15歳以上の方(中学生を除く)。

▷申込方法 8月19日(火)の午前9時～午後5時に電話で(先着順)。定員に満たない講座は、翌日以降(日曜・祝日除く)も受け付けます。

▷受講料納入 8月28日(木)の午前9時～午後5時に、厚別西地区センターで納入してください。返金不可。
教材費は、初回に直接講師にお支払いください。

厚別南地区センター 第2期講座

☎896-3000 厚別南7

講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	教材費
①布ぞうり作り	9/9	火	午後1時30分～3時30分	1回	20人	700円	800円
②メタボ対策!健康器具の利用法	9/10	水	午前10時～正午	1回	15人	300円	無料
③手話入門	9/11、18、25 10/9、16、23	木	午前10時～正午	6回	20人	3,400円	無料
④ゆっくり学ぶ初めての エクセル(パソコン)	9/17～26	水・木・金	午後1時30分～3時30分	6回	20人	3,400円	1,000円
⑤エクセル初級(パソコン)	10/7～16	火・水・木	午前10時～正午	6回	20人	3,400円	1,000円

▷対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

▷申込方法 ①②③は8月20日(水)、④⑤は9月3日(水)のいずれも午前9時～午後5時に電話で(先着順)。

定員に満たない講座は、翌日以降(日曜・祝日除く)も受け付けます。

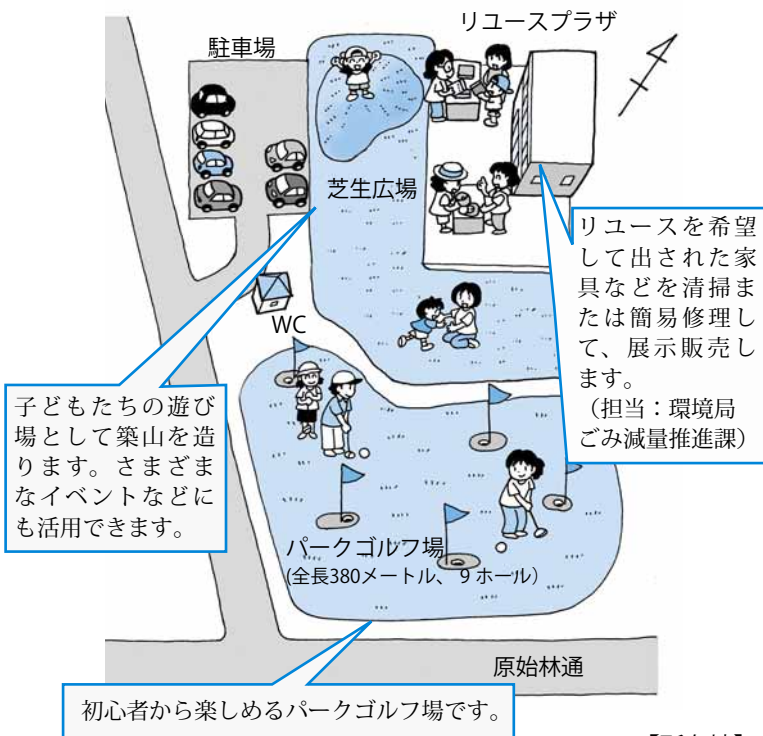
▷受講料納入 ①②③は8月27日(水)、28日(木)、④⑤は9月5日(金)、6日(土)のいずれも午前9時～午後4時に厚別南地区センターで納入してください。返金不可。



～工事開始のお知らせ～

厚別清掃工場跡地に多目的広場を整備します

〈多目的広場の整備概要〉



詳細 地域振興課 ☎895-2400 内線219

【所在地】
厚別東3の1

厚別清掃工場の跡地については、これまで区民の皆さんからさまざまなご意見をいただき、活用方法について検討を重ねてきました。

その結果、誰もが気軽に利用できる空間として、パークゴルフ場、芝生広場およびリユースプラザを備えた多目的広場を整備することになりました。

リユースプラザについては、平成21年3月には利用できるよう、7月中旬から建築工事を開始しています。また、パークゴルフ場および芝生広場についても平成21年秋の完成を目指し、9月から工事を行う予定です。



リニューアル！新しく噴水ができます

来年、厚別区は区制20周年を迎えます。これを記念し、区役所では厚別区まちづくり協議会から提案のあった科学館公園のリニューアルを行い、新たに水遊びができる噴水を整備する予定です。

この公園のリニューアルに向けて、まちづくり協議会と協力してワークショップを開催し、噴水の位置や形、公園の緑地帯について意見交換を行いました。

今後、8月1日～31日の期間、区民の皆さんからアイデアを募集し、9月のワークショップでより具体的な整備計画を作成する予定です。

NEWS

アイデア募集

下記の方法で公園リニューアルのアイデアを募集します。

- ① リーフレット
配布場所：各まちづくりセンター
- ② 区役所1階ロビーパネル展
- ③ 厚別区役所ホームページ

応募お待ちしております！

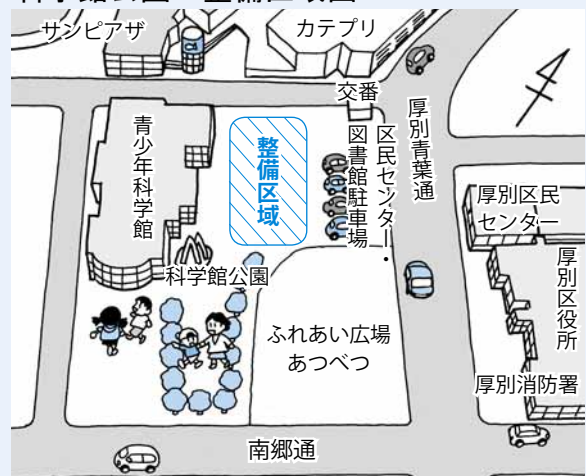


詳細 厚別区土木センター ☎897-3800



ワークショップの様子 (7月14日)

科学館公園 整備区域図 (所在地 厚別中央2の5)



青葉中央公園ジャック ～ツリーイングで鳥になろう～

ロープを利用した木登り「ツリー
イング」の体験会が開催されました。



主催：青葉中央公園ジャック実行委員会

7月5日 青葉中央公園

三世代ふれあいキャンプ

子どもたちは、まき割り、
火おこしなどを経験して共同
作業の大切さを学びました。



主催：厚別区子ども会連絡協議会

7月12日 小野幌青少年キャンプ場

上野幌ファイヤーズ ～チームワークで全国大会へ～

「第30回くりくり少年野球選手権大
会」札幌地区予選で初優勝した上野幌
ファイヤーズに、区長から激励のボール
が贈られました。



7月11日 区長室



6月25日 厚別区線橋橋脚

厚別に線橋橋脚～落書き消し

厚別西厚信会、ボランティア組織の昭和
会「らくがきなくし隊」、厚別北中学校の
PTA関係者などにより落書き消しが行わ
れ、区長から感謝状が渡されました。

厚別保健センターより



●今月のテーマ●
熱中症

熱中症とは、気温や湿度が高い環
境で、体温調節がうまくできずに発
生する病気の総称です。赤ちゃんは、
体温の調節機能が十分に発達してい
ないため、特に注意が必要です。

主な 症状

体温上昇、発汗停止とともに、けいれんや昏睡な
どを起こし、生命の危険を伴うこともあります。

アドバイス1 注意

注意が必要な 場所

気温の高い屋外や
湿度70%以上の
風通しの悪い場所、
車の中など。

※照り返しの影響を
強く受けるため、
ベビーカーも注意
が必要です。



アドバイス2 予防

予防の ポイント

- ①いつもと様子が違わない
か、よく観察しましょう。
- ②通気性・吸水性の良い服装
で、帽子をかぶり日陰を選
んで歩きましょう。
- ③小まめに水分
を補給しま
しょう。



アドバイス3 治療

熱中症かな？と思ったら…

風通しの良い涼しい場所に寝かせて、衣服を緩め、首の後ろ
や脇の下を冷やします。意識があるときには、イオン飲料や
薄い食塩水などを飲ませます。けいれんや吐き気が生じら
れ、意識がない場合は、すぐに医師の診察を受けましょう。

冷やす箇所

