



厚別区シンボルマーク



# あつべつ

## 2009年8月号

	7月1日現在 ( )は前月比
厚別区の人口	129,176人 (-32)
男	59,730人 (-10)
女	69,446人 (-22)
人口・世帯数	世帯数 55,033世帯 (+26)

### 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

## 厚別区民のページ

# 食の大切さを伝えて



## 厚別人

書／映画監督 菅原浩志

### 地域での活動

厚別区食生活改善推進員協議会は、食の大切さを伝える活動をしているボランティア団体です。協議会の会長を務める一ノ宮さんは、地域で料理講習会を開催したり、市が主催する料理講座をサポートするなど、積極的に活動しています。

一ノ宮さんが推進員として活動を始めたのは、平成六年から。きっかけは地域の方から食の大切さを広める活動があると聞き、「当時は義父と同居していたこともあり、健康のために食事の大切さを感じていたので参加しました」と話します。地域で開催する料理講習

### バランス良く食べる

「健康のためにも、食事はバランス良く摂ることが大事です。講習会では、栄養バランスはもちろん、さまざまな素材を無理なく食べられるように工夫していますので、ぜひ参加してみてください」と話します。

一ノ宮さんは、これからも食の大切さを地域へと伝えていきます。



### 厚別区食生活改善推進員協議会会長

## 一ノ宮 多喜子

### Profile (プロフィール)

いちのみや・たきこ  
ボランティア団体「厚別区食生活改善推進員協議会」の会長を務める。地域で料理講習会などを開催し、食の大切さを伝えている。71歳。

7月に開催した料理講座では、厚別産のレタスやニラを使用した厚別丼などを作りました。

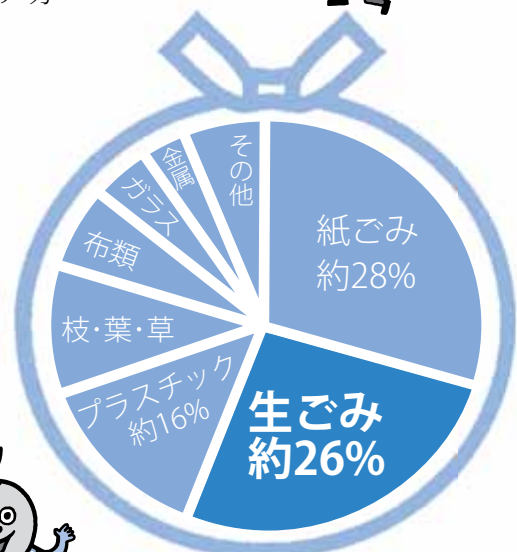




# はじめませんか？ごみ減量！ 生ごみリサイクル！



ごみの1/4が  
生ごみ



家庭から出るごみの内訳  
(重量による割合：平成20年度)

家庭から出るごみの約四分の一が生ごみ。燃やせるごみとして出してしまうと、ただ燃やされてしまうだけです。しかし、生ごみを自ら堆肥化し、リサイクルすることで、環境にも優しく、指定袋で出すごみの量が減ります。

生ごみからできた堆肥は、良質の堆肥としてガーデンニングなどに利用できます。

厚別区にあるリユースプラザ（左ページ参照）に生ごみ堆肥を持ち込めば、公園や道路の花壇などの堆肥として有効活用されます。



## ちよっと待って！ 堆肥化の前にできる生ごみ減量は…

家庭から出される生ごみの約三分の一は、「食べ残し」や「未開封品」で占められています。

また、「調理くず」も、いろいろな調理方法によって、ごみとして捨てずに済むこともあります。

生ごみの減量には、必要以上に買わないなど、まずは毎日の食生活を見直すことが大切です。



## 1 用意するもの

- ・段ボール箱 2箱  
(縦30cm×横45cm×高さ30cm程度、みかん箱など)  
※二層のものがあるとよい
- ・箱の底を浮かせるもの  
(木片・ラップの芯など)
- ・ピートモス：12ℓ
- ・もみがらくん炭  
(蒸し焼きもみがら)：8ℓ
- ・木べらまたはシャベル  
(かくはん用)

※ピートモスともみがらくん炭は、ホームセンターや園芸店などで売っています。



## 段ボール箱 での 生ごみ堆肥化

- 堆肥化できるもの  
調理くず、食べ残し、お茶がら、コーヒーかす、魚のあらなど
- × 堆肥化できないもの  
腐敗したもの、塩蔵品（塩鮭・塩からなど）貝殻、豚骨など

注意：生ごみでも、固いものや繊維の多いものは分解しなかったり時間がかかります。残ったものは取り出して「燃やせるごみ」へ。

段ボール箱を使った堆肥化の方法を簡単にご紹介します。あまりお金をかけずに、屋内で行える方法です。

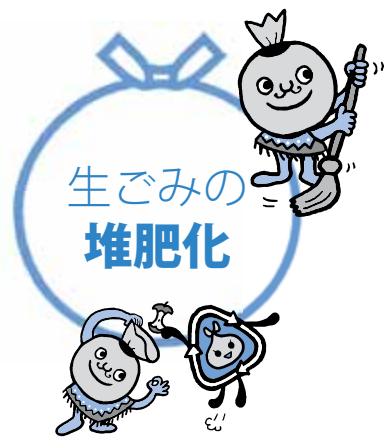
※ダニやカビが発生することがあるので、アレルギーを持っている人はご注意ください。

ごみの減量やリサイクルについてのお問い合わせは  
ごみ減量推進課 ☎(211)29288



『生ごみハンドブック』には生ごみ堆肥化の方法が詳しく載っています。区役所などで配布しています。

生ごみ堆肥化についてのお問い合わせは、リユースプラザ  
☎375-1133



生ごみは土に埋めるだけでも分解されて土に還ります。しかし、場所や臭い、虫などの問題で簡単にはいきません。そこで、家庭でも手軽に処理できる方法が各地で実践されています。生ごみ堆肥化に取り組んでみませんか？

リユースプラザで開催された「生ごみ堆肥化講座」の様子。段ボール箱、密閉容器、コンポスターを使用するなどの方法が紹介されました。



▲コンポスター

生ごみを多く処理でき、据え付ける方法に気をつければ手軽に上手に堆肥ができる。



▲段ボール箱

EMボカシと密閉容器 ▶

空気のない状態で働く微生物群 (EM) を利用した方法で、畑に使える良質な堆肥ができる。



リユースプラザはリユース品販売や資源回収の場として、今年開設されました。段ボール箱を使って一次処理が済んだ生ごみ堆肥を持ち込むことができます。また、収集日に出した忘れられた雑がみや、その他の資源物を開館時間内ならいつでも持ち込めます。

リユースプラザをご利用ください



持ち込める資源物

- ごみステーションで分別収集される資源物のほか、
- ・新聞、雑誌、段ボール、紙パック
  - ・毛布、古布 (薄手で綿50%以上の布類)
  - ・廃食油 (500mlペットボトルに入れたもの)
  - ・家庭の蛍光灯 (割れていないもの)
  - ・小物金属類
  - ・生ごみ堆肥 (一次処理済みのもの)



- ・所在地：厚別東3条1丁目1-10
  - ・交通：地下鉄東西線「新さっぽろ駅」7・9番出口徒歩8分
  - ・利用時間：午前10時～午後4時 (リユース品販売は午後3時まで)
  - ・休館日：月曜日 (祝日の際は火曜日)
- お問い合わせ  
☎375-1133

Q&A

段ボールを使った堆肥化に取り組んでいますが…

- Q 温度がうまく上がりません。
- A 米ぬかや廃食油、天かすなどを入れ、よくかき混ぜると、翌日あたりから温度が上がってきます。

- Q 自分で使わない堆肥は？
- A 段ボール箱のままリユースプラザで引き取ってもらえます。

3 使い方

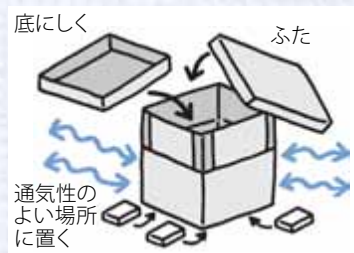
1. 生ごみを入れる  
水を切らずに入れて、良くかき混ぜる (小さく切ると分解しやすい)。入れた後は、虫が入らないようにしっかりふたをする。

2. かき混ぜる  
一日一回、あるいは生ごみを入れるたびに、箱の中をかき混ぜ空気を取り入れ、40～50℃に温度を保つ。

3. 寝かせる  
一日500g<sup>2</sup>を三カ月くらい続けたら、生ごみを入れるのをやめる。最後の生ごみを入れてから、十日間くらいは時々かき混ぜ、一カ月以上寝かせれば堆肥の完成。(一次処理終了)  
※土に1～2割の割合で混ぜて使います。  
注意：腐敗臭はしませんが、多少の臭いは発生します。ふたをきちんとしないと、ハエなどが入り虫がわくこともあります。

2 段ボールの組み立て方

(1) 段ボールを組み立てる  
段ボール箱の上ふたを立てて、紙テープで四隅を留め、底に段ボール紙を入れて補強。別の段ボール箱でふたを作る。



(2) 基材を入れる  
ピートモス12%、もみがらくん炭8%を混ぜたものを基材として、段ボール箱に入れる。(6：4の割合)

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
- 厚別消防署 ☎892-2100  
(所在地 厚別中央1の5)
- 厚別区土木センター ☎897-3800  
(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(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

# 厚別区からの お知らせ

## 8月

### 近隣市子育て支援者交流会

子育て支援についての講演、実技演習を通して江別市、北広島市の皆さんと楽しむ交流会です。

- ▷日時 9月11日(金)午前10時15分～午後3時
- ▷会場 北広島市芸術文化ホール(北広島市中央6)
- ▷費用 無料
- ▷申込方法 9月4日(金)までに電話で

【申込先】健康・子ども課子育て支援係☎895-2400内線507

### 子育て講座「おしゃべり広場」

- ▷内容 子育て中の皆さんで気軽におしゃべり
- ▷日時 9月3日(木)、4日(金)午後2時～3時30分。【全2回】
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 就学前の子どもの保護者。託児あり
- ▷定員 10人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 8月18日(火)午前9時から電話で

【申込先】健康・子ども課子育て支援係☎895-2400内線507

### 旬の野菜でクイッククッキング

- ▷内容 簡単な野菜料理の実習と講話
- ▷日時 8月26日(水)午前9時30分～正午
- ▷会場 厚別保健センター
- ▷定員 18人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 8月17日(月)～21日(金)に電話で

【申込先】厚別保健センター☎895-1881

### がけ地防災パネル展

- ▷内容 9月1日は「防災の日」。日ごろの防災意識を高めるため「がけ地防災パネル」を展示
- ▷日時 8月25日(火)～27日(木)
- ▷場所 区民センター1階ロビー

【詳細】都市局市街地整備部宅地課☎211-2512

### 防災訓練をご覧ください

- ▷内容 救出救護訓練やバケツリレーなど
- ▷日時 9月2日(水)午前9時30分～11時30分
- ▷会場 ひばりが丘小学校(厚別中央2の4)他2会場

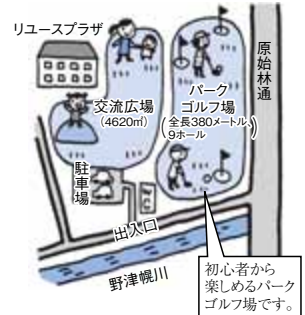
【詳細】総務企画課☎895-2400内線220、227

### パークゴルフ場・交流広場オープン

9月1日(火)、厚別清掃工場跡地にパークゴルフ場と交流広場がオープンします。

- ▷利用時間 午前7時～日没、水曜休業(パークゴルフ場)。冬季閉鎖
- ▷場所 厚別東3の1
- ▷費用 無料。申込不要

【詳細】地域振興課☎895-2400内線222、223



### 「みんなのガーデニングコンテスト」応募作品展 & 区民投票

- ▷内容 ご応募いただいた写真を展示。併せて各部門の区民選考賞を選ぶ投票を実施します。
- ▷日時 8月10日(月)～24日(月)
- ▷場所 区役所1階ロビー
- ▷その他 投票結果は区のホームページや広報さっぽろに掲載



【詳細】地域振興課☎895-2400内線230

### 厚別区子どもまつり

巨大迷路や出店コーナー、消防はしご車の試乗会など子どものためのおまつりです。また、楽しく外国の文化に触れる国際交流イベントのコーナーもあります。

- ▷日時 9月6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1の5)

【詳細】子ども会厚別区事務局☎891-8008

### 国民健康保険から

国民健康保険料の納付について、失業、その他の事情により困難な場合は、お早めにご相談ください。日中来庁できない方は、夜間納付相談もご利用ください。

#### ■夜間納付相談(午後8時まで)

- ▷日時 8月13日(木)、27日(木)、9月10日(木)
- ▷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☎895-2400内線395～397



### 両親学級

- ▷ **内容** 育児実習、妊婦擬似体験など
- ▷ **日時** 9月4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21年11月～平成22年2月の夫婦
- ▷ **定員** 40組【先着順】 ▷ **費用** 無料
- ▷ **申込方法** 8月17日(月)～28日(金)に電話で
- 申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

### 市民健康教育

- ▷ **テーマ** 脳血管障害と生活習慣病について
- ▷ **日時** 8月28日(金)午後1時30分～3時
- ▷ **会場** 厚別区民センター
- ▷ **講師** 医療法人新さっぽろ脳神経外科病院  
脳神経外科医長 布村克幸氏ぬのむらかつゆき
- ▷ **費用** 無料。直接会場へ
- 詳細** 厚別保健センター ☎895-1881

### はつらつ講座

- ▷ **内容** 講演や体験談を通して、生きがいや介護予防について学びます。
- ▷ **日時** 9月1日(火)午後1時30分～3時、  
8日(火)午後1時30分～3時30分。【全2回】
- ▷ **会場** 厚別区民センター ▷ **費用** 無料
- ▷ **対象** 65歳以上 ▷ **定員** 30人【先着順】
- ▷ **申込方法** 8月11日(火)午前9時から電話で
- 申込先** 保健福祉課保健支援係 ☎895-2400内線363

### 子育てストレスを減らす3つのヒント

- ▷ **内容** えじそんくらぶたかやまけいこ高山恵子氏の講話と親子体操
- ▷ **日時** 9月7日(月)午後1時30分～3時30分
- ▷ **会場** 厚別区民センター
- ▷ **対象** 1歳半から就学前の子どもと保護者
- ▷ **定員** 50組【先着順】 ▷ **費用** 無料
- ▷ **申込方法** 8月17日(月)～28日(金)に電話で
- 申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

### 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 ※市・道民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方は無料です。証明書をお持ちください。	(特定健康診査) 40歳～74歳で国民健康保険加入の方 ※他の健康保険に加入の方は保険者にお問い合わせください。 後期高齢者医療制度加入の方	問診、計測、血液・尿検査など 一定の条件に該当する方のみ実施 (1)心電図(2)眼底(3)貧血検査	600円 (1)200円(2)200円 (3)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

- ▷ **持参するもの** ①事前に送付されている受診券と被保険者証。②③④氏名、年齢等が確認できるもの(健康保険証等)
- ▷ **日時・会場**

月日	受付時間	実施会場	所在地
8/31(月)	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
9/2(水)	午前9時～11時	パークシティ大谷地 管理センター	大谷地東7

月日	受付時間	実施会場	所在地
9/2(水)	午後1時30分～3時	厚別西会館	厚別西2の3
9/10(木)	午前9時30分～11時	もみじ台東第1集会所	もみじ台東1
	午後1時30分～3時	青葉会館	青葉町3

※9月11日以降の会場は来月号以降でお知らせします。

広告

## とうべつ軽トラ・マーケット

- ▷内容 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売します。
  - ▷日時 8月29日(土)午前10時～午後2時
  - ▷会場 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)
  - ▷その他 ニンジン詰め放題(1回100円、11時30分から。なくなり次第終了)などのイベントあり。
- 【詳細】 地域振興課 ☎895-2400内線222、223


## たのしいお話会

- ▷日時 8月15日(土)、22日(土)、9月5日(土) 午後2時から
  - ▷会場 厚別図書館 ▷費用 無料。直接会場へ
- 【詳細】 厚別図書館 ☎894-1590

## 胃がん・大腸がん検診

- ▷実施日 9月8日(火)午前8時45分～10時
  - ▷会場 厚別保健センター ▷対象 40歳以上
  - ▷費用 胃がん=700円、大腸がん=400円
  - ▷申込方法 8月28日(金)までに電話または直接
  - ▷その他 減免制度あり
- 【申込先】 厚別保健センター ☎895-1881

## 厚別区誕生20周年記念事業 あつべつ健康・福祉フェスタ

- ①体験・相談・子育てコーナー
    - ▷内容 骨密度測定、医師・薬剤師の相談など
    - ▷日時 9月12日(土)午前9時～午後3時
    - ▷会場 厚別区民センター
    - ▷費用 無料。直接会場へ
  - ②講演会「食は夢のかけ橋」
    - ▷日時 9月12日(土)午前9時40分～10時40分
    - ▷会場 厚別区民センター ▷費用 無料
    - ▷講師 星澤クッキングスタジオ  
クッキングキャスター 星澤幸子氏 
    - ▷定員 280人【申込必要・先着順】
  - ③区民交流ウォーキング大会
    - ▷日時 9月10日(木)午前9時～
    - ▷集合場所 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)
    - ▷コース 旧馬場農場サイロ、信濃神社、もみじ橋などを巡る約6km
    - ▷定員 100人【申込必要・先着順】 ▷費用 無料
- ※②③の申込方法 8月24日(月)午前8時から  
札幌市コールセンター(☎222-4894)に電話で
- 【詳細】 厚別保健センター ☎895-1881

## 厚別南地区センターからのお知らせ

【申込先】 厚別南地区センター(厚別南7) ☎896-3000

講座・行事名	開催日	時間	定員	費用
①編み物 ～おしゃれで簡単あったか小物～	9/3(木)～10/8(木) 木【全6回】	午前10時～正午	20人	受講料3,400円 教材費2,500円
②リラックスヨガ	9/4(金)～10/9(金) 金【全6回】	午前10時～11時30分	15人	2,900円
③社交ダンス体験講習	9/2(水)	午後1時30分～3時30分	20人	無料

▷対象 15歳以上の方(中学、高校生を除く)  
▷申込方法 8月19日(水)～22日(土)の午前9時～午後5時に電話で【先着順】  
▷費用納入 8月24日(月)、25日(火)の午前9時～午後4時に納入

## 厚別西地区センターからのお知らせ

【申込先】 厚別西地区センター(厚別西4の4) ☎896-2000

講座・行事名	開催日	時間	定員	費用
①あなたもお家のセラピスト ～カラーセラピスト編～	8/28(金)	午前10時～正午	20人	無料
②あると便利な常備野菜 (調理実習)	9/11(金)	午前10時～正午	15人	受講料500円 教材費500円
③クラフトテープでバスケット作り	9/15(火)	午前10時～正午	10人	500円

▷対象 15歳以上の方(中学、高校生を除く)  
▷申込方法 ①8月20日(木)、②③9月3日(木)の午前9時～午後5時に電話で【先着順】  
▷費用納入 ②の受講料のみ9月8日(火)の午前9時～午後5時に納入。その他は受講日に納入



### 厚別区民センターからのお知らせ

【申込先】厚別区民センター（厚別中央1の5）☎894-1581

講座・行事名	開催日	時間	定員	費用
①懐かしのうたごえ講座	8/31(月)~10/26(月) 月【全7回】祝日除く	午前10時~正午	20人	4,000円
②脳・体リフレッシュ体操	9/2(水)~10/28(水) 水【全8回】祝日除く	午前10時~11時30分	20人	3,800円
③楽しく学ぶ英会話	8/26(水)~11/4(水) 水【全10回】祝日除く	午後1時30分~3時30分	20人	4,800円
④パンづくり講座	9/3(木)、17(木) 10/1(木)、15(木)	午前10時~午後1時	16人	受講料3,800円 教材費3,000円
⑤あなたのルーツをたどる ~名字・家紋~	9/4(金)~10/9(金) 金【全6回】	午前10時~正午	20人	3,800円

▷対象 15歳以上の方（中学、高校生を除く）

▷申込方法 8月11日(火)から電話で、午前10時30分~午後6時30分に【先着順】

▷費用納入 8月11日(火)~18日(火)の午前10時30分~午後6時30分に納入

### 厚別区体育館からのお知らせ

【申込先】厚別区体育館（厚別中央2の5）☎892-0362

■2階体育室の利用 8月14日(金)~16日(日)はウレタン塗布を行うため利用できません。

■スポーツ講習会 ※下記の教室以外にもヨガや各種スポーツ（バスケット・卓球など）教室があります。

	講座名	開講日	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象
半	生活習慣改善体操	10/19	月	午前9時30分~10時45分	15回	20人	9,100円	16歳以上
	あんによんはせよ体操	10/19	月	午後1時30分~3時	15回	20人	9,100円	
	アンチエイジング体操	10/19	月	午前10時30分~正午	15回	30人	7,700円	
	健美操	10/14	水	午前9時30分~10時30分	20回	10人	17,700円	
	背骨コンディショニング	10/9	金	午前11時15分~午後0時45分	20回	20人	12,100円	
年	エンジョイ スイム&ジム 木：体育館、土：プール	10/8	木	午後3時30分~4時30分	40回	10人	21,300円	小学1~3年生
	土		午前9時~10時					
	スイム&ジム（経験者向け） 木：体育館、土：プール	10/8	木	午後4時30分~5時30分	40回	10人	21,300円	
土	午前9時~10時							
三 カ 月	エアロエクササイズ	10/10	土	午後6時5分~7時20分	10回	30人	5,100円	16歳以上
	ピラティス	10/10	土	午後7時30分~8時30分	10回	30人	5,100円	
短 期	学校開放テニス 初心者	9/12	土	午前9時~10時30分	6回	10人	4,500円	小学4~6年生
	学校開放テニス 初級	9/12	土	午前10時30分~正午	6回	10人	4,500円	

▷申込方法 8月20日(木)~29日(土)の午前9時~午後9時に、直接または電話で【多数時抽選】

▷受講料納入 8月31日(月)~9月15日(火)の午前9時~午後8時に納入

▷その他 受講料のほかに施設利用料が必要。受講料の減額制度など詳しくは、お問い合わせください。

広告

今月は、保健センター  
食品衛生監視員からの  
アドバイスを紹介!



## ワンポイント アドバイス

●今月のテーマ●

### 肉やレバーによる食中毒にご用心!

最近、<sup>オ-</sup>O157など、肉やレバーが原因の食中毒が増えています。

抵抗力の弱い子どもやお年寄りの場合、症状が重くなることがありますので、特に注意が必要です。



#### アドバイス1

生で食べない

### 食中毒にならないために…



生肉やレバーには、新鮮であっても食中毒菌が付いていることがあります。生のまま食べるのは控えましょう。

#### ポイント

O157などの食中毒菌は熱に弱いので、しっかり加熱して食べましょう。

#### アドバイス2

焼き肉の  
注意点

### 焼き肉をするときは…

#### ポイント

「生肉の取りばし」と「食べるはし」を使い分ける



#### ポイント

しっかり焼いて食中毒菌を殺す



#### ポイント

夜は肉の焼け具合が分かるように、照明を明るく!



キトリ線

### 厚別区誕生20周年企画

## 厚別<sup>ポ</sup>区鑑 vol.3 厚別西



「厚別ぶち図鑑」の世界へようこそ!

各地区の歴史を6回にわたって振り返ります。  
6枚集めて合わせるとステキな図鑑に大変身。

厚別西地区は、かつて水田や畑などが広がる農村地帯でした。厚別で最初に行われた土地区画整理事業や大規模な宅地開発などで、住宅地に生まれ変わりました。



1969年

#### 大規模な宅地造成

1965年(昭和40年)の土地区画整理事業や宅地開発などで急速に発展。



2007年

#### 山本川

かつての山本排水。  
1920年(大正9年)に完成。



▲山本川/1940年

#### JR森林公園駅

1984年(昭和59年)に開業。駅の開業により周辺の開発が進んだ。

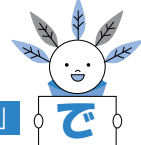


▲森林公園駅/2007年



参考文献: あつべつ区再考

→次回は、「もみじ台地区」



キトリ線

