



あつべつ

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 895-2428
FAX 895-2403

あつべつ暮らしの風景



区内の出来事、写真で紹介!



4月19日 厚別区役所

厚別での熱い戦いに期待

～コンサドーレ選手が区役所を訪問～

コンサドーレ札幌の榎 翔太、堀米悠斗両選手とドーレくんらが厚別区役所を訪れ、“聖地”札幌厚別公園競技場での今シーズンの奮闘を誓いました。(写真左から堀米選手、堀澤厚別区長、榎選手、ドーレくん)

ボクらの球春到来!

～厚別区少年野球連盟結成記念大会～

今シーズンの開幕戦となる大会が行われ、区内13チーム、260人が参加。熱戦を繰り広げました。優勝した厚別アトムズなどの2チームが石狩支部大会に出場します。



4月28日～5月18日 山本球場、厚別西公園



5月9日 陽だまりロード

憩いの場をみんなできれいに

～春の陽だまりロード一斉清掃～

厚別南町内会連合会と赤十字奉仕団厚別南分団が陽だまりロードの清掃を実施。地域に密着しているサイクリングロードをみんなが気持ちよく使用できるようにと、参加者約30人がごみを拾いました。

あつべつカレンダー

6/11～7/10
※本誌に掲載している情報から抜粋
P○厚別○ページ 子○ども関連
詳細はお知らせ(厚別4ページから)をご覧ください。

- 2013 6
- 11 火 • 救命講習申込開始 P5
 - 12 水
 - 13 木
 - 14 金 • 医療講演会 P5
 - 15 土 • お話会 P4 子
 - 16 日 • 図書展示・パネル展(～7/17) P4
 - 17 月 • 囲碁大会申込開始 P5
 - 18 火 • 将棋大会申込開始 P5
 - 18 火 • 集団健診 P7
 - 19 水 • 集団健診 P7
 - 20 木 • 国民健康保険料夜間納付相談 P4
 - 21 金 • 厚別区幼児教育講演会 P4 子
 - 21 金 • コンサドーレ応援デー申込締切 P5
 - 22 土 • お話会 P4 子
 - 22 土 • おはなし会 P5 子
 - 23 日
 - 24 月
 - 25 火 • 国民健康保険料夜間納付相談 P4
 - 25 火 • おしゃべりひろば申込開始 P8 子
 - 26 水
 - 27 木 • 国民健康保険料夜間納付相談 P4
 - 28 金
 - 29 土 • がん検診申込締切 P4
 - 30 日
- 2013 7
- 1 日
 - 2 火
 - 3 水 • 集団健診 P7
 - 4 木 • 集団健診 P7
 - 5 金
 - 6 土 • お話会 P4 子
 - 7 日 • ウォーター 슬라이ダー開放(～8/25) P5 子
 - 8 月
 - 9 火
 - 10 水

厚別区の人口・世帯数

5月1日現在()は前月比	
人口	128,599人 (+134)
男	58,758人 (+53)
女	69,841人 (+81)
世帯数	56,283世帯 (+206)

めざせ!

始めよう 介護予防

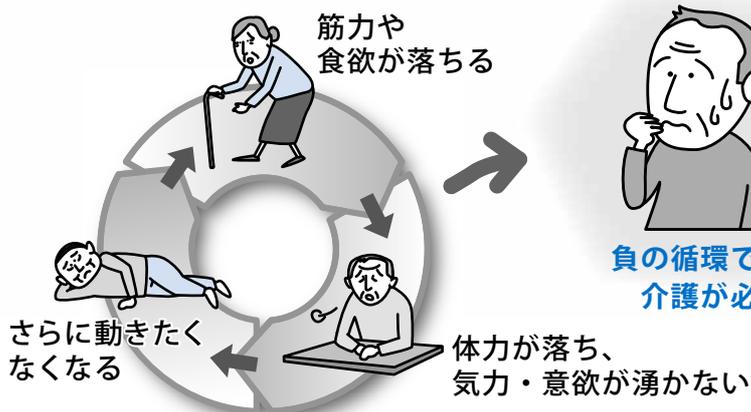
はつらつシニア

日々を楽しみながら自分らしく暮らすためには、何よりも生涯健康であることが大切です。
今月号は、主に65歳以上の方を対象に介護予防を支援する「介護予防センター」を紹介します。

この特集に関するお問い合わせ 保健福祉課保健支援係 ☎895-2489

「介護予防? 自分には、まだまだ関係ない」 と思っていないませんか?

体を動かさないでいると...



負の循環で
介護が必要に...

こうならないために...

今から介護予防に取り組み
笑顔で楽しい毎日を過ごしましょう!



皆さんの健康づくりを応援します!

介護予防センター をご活用ください

例えばこんなお悩み...

何から始めたら
よいだろう?

講座や教室に
参加してみたい!

家でできること
って何かある?

親の健康が
気掛かり...

まずは
ご相談ください!

介護予防センターでは...

- 地域の会館などで介護予防教室を開いています。
- 町内会などが開く講演会や研修のお手伝い、ボランティアの育成も行っています。
- 高齢者本人やご家族からのさまざまなお相談をお受けします。

私たちがサポートします!



介護予防センター職員 of 皆さん

※ () 内は担当地区

健康維持の第一歩！

介護予防教室に参加しませんか？

地域の会館や集会所を利用して、さまざまな教室を開いています。

一緒にやってみましょう！



転びにくい体づくりをしよう！



筋力とバランス能力がアップ！

▲転倒予防教室の様子



▲準備運動、ストレッチの様子

認知症を予防しよう！



脳を活性化！

▲認知症予防教室の様子。
ゲーム感覚で楽しみながらできる頭と体の運動をしています。

他にも・・・

- ・栄養を学ぶ教室
- ・施設見学などの外出行事
- ・川柳教室 など



▲栄養を学ぶ教室の様子

参加者の声

体を動かす機会を作ろうと、参加しています。出掛ける楽しみができ、生活に張り合いが生まれました！
男性の仲間がもっと増えるとうれしいですね。



女性が多いイメージ？

いえいえ私たち男性陣も頑張っています！

地域によって教室の内容が異なりますので、詳しくはお住まいの地区の介護予防センターまでお問い合わせください。
※参加費が必要な教室もあります。

お住まいの地区のセンターをご利用ください



厚別区内の介護予防センター

厚別中央地区 青葉地区

にお住まいの方

介護予防センター

厚別中央・青葉

☎896-1475

所在地 厚別中央5条6丁目5-1
(高齢者生活支援ハウスえみな 内)

業務時間 月～金曜日、9時～17時45分

厚別西地区 (厚別西、厚別北、山本) 厚別東地区

にお住まいの方

介護予防センター
さいとう

厚別西東

☎896-5019

所在地 厚別町山本750番地6
(厚別栄和荘 内)

業務時間 月～金曜日、9時～17時30分

厚別南地区 (厚別南、上野幌、大谷地) にお住まいの方

介護予防センター

大谷地

☎894-6110

所在地 大谷地東5丁目7-10
(ナーシングヴィラ大谷地 内)

業務時間 月～金曜日、8時30分～17時

もみじ台地区 にお住まいの方

介護予防センター

もみじ台

☎898-8660

所在地 厚別町下野幌38-18
(ディ・グリューネン 内)

業務時間 月～金曜日、8時30分～17時

各センターでは、介護予防教室のお手伝いをしてくれるボランティアも募集しています。お気軽にお問い合わせください。

6月26日(水)の「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」でも紹介します。



厚別区からの

お知らせ

6月



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
(所在地 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3の2)	☎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
東部市税事務所	☎802-3912
(所在地 大谷地東2)	

6月11日からの内容を掲載しています

区役所から

区役所にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

国民健康保険から HP

平成25年度国民健康保険料の納付通知書は6月中旬に発送する予定です。失業などのご事情により納付が困難な方は、必ずご相談ください。なお、納付通知書の発送後は大変混雑することが予想されます。待ち時間が長くなるなど、ご迷惑をお掛けする場合がありますのでご了承願います。

■夜間納付相談 (20時まで)

日中来庁できない方は、夜間納付相談もご利用ください。

▷実施日 6月20日(木)、25日(火)、27日(木)

▷場所 厚別区役所1階9番窓口

(庁舎東側の時間外出入り口からお入りください)

【詳細】保険年金課 ☎895-2597

胃がん・大腸がん検診 HP

▷日時 7月9日(火)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(バリウム)700円、
大腸がん(検便)400円 ※減免制度あり

▷申込方法 6月29日(土)までに電話かFAXまたはEメールで

▷その他 1週間前までに採便キットなどを送付します。

【申込先】札幌市コールセンター ☎222-4894

FAX221-4894、E info4894@city.sapporo.jp

厚別区幼児教育講演会

▷テーマ 「子どもの心を守る」～親ってすてきです～

▷講師 詩画家 坂本 勤氏

▷日時 6月21日(金)10時～12時
(開場9時45分)

▷会場 厚別区民センター

▷費用 無料

▷申込方法 電話またはFAX(895-3281)で

【申込先】札幌市立あつべつきた幼稚園 ☎895-0523

三世代ふれあいキャンプ



▷実施日 7月6日(土)～7日(日)

▷会場 小野幌青少年キャンプ場(厚別町小野幌1938)

▷対象 小学生以上(小学1・2年生は保護者同伴)

▷定員 100人【先着順】

▷費用 小中学生・高校生1,500円、大人2,000円
※別途保険料(子ども会未加入の場合)120円

▷申込方法 6月11日(火)の10時～14時に参加料を添えて直接

【申込先】子ども会厚別区支部事務局

(厚別区民センター内) ☎891-8008

厚別図書館からのお知らせ

■たのしいお話会

▷日時 6月15日(土)、22日(土)、7月6日(土)14時から

▷費用 無料。直接会場へ

■図書展示・パネル展「自転車のある生活」

▷内容 自転車に関する図書の展示や札幌周辺のサイクリングコース、交通ルールなどをパネルで紹介。

▷期間 6月17日(月)～7月17日(水)の開館時

▷費用 無料。直接会場へ

【会場・詳細】厚別図書館 ☎894-1590

花の寄せ植え・ハンギング教室&園芸相談

▷日時 6月19日(水)10時～12時

▷場所 青葉中央公園(青葉町5)

▷定員 20人【先着順】

▷費用 材料費を実費精算(器の持参可)

▷申込方法 6月11日(火)～15(土)に電話で

【申込先】もみじ台緑地管理事務所 ☎897-7805

厚別区交通事故件数

死傷事故発生件数 111 件 (+5)、死傷者数 0 人 (±0)、負傷者数 133 人 (+9)

※平成 25 年 1 月 1 日～5 月 10 日現在 () 内は前年比

広告

コンサドーレ札幌 厚別区民応援デー

コンサドーレ札幌では日頃の感謝を込めて、厚別区民を厚別公園競技場の試合へ無料でご招待します。

▷日時 7月7日(日)14時～ 対 アビスパ福岡戦

▷定員 SB自由席300人【多数時抽選】

▷申込方法 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、クラブコンサドーレのICカード番号(会員の方のみ)、返信はがきの宛先を記入して送付。

【6月21日(金)消印有効。1人1通のみ】

▷申込先 〒062-0045札幌市豊平区羊ヶ丘1番地 コンサドーレ札幌 厚別区民応援デー係
※お問い合わせ ☎858-5310

※応募者の個人情報、コンサドーレ札幌((株)北海道フットボールクラブ)が適切に管理し、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内以外には利用しません。



©1996 H.F.C.

青葉中央公園ウォータースライダー開放

▷開放期間 7月7日(日)～8月25日(日)9時30分～16時30分(低温・雨天時中止)

▷場所 青葉中央公園(青葉町5)

▷対象 小学生以下(幼児は保護者同伴)

▷費用 無料。直接会場へ

▷その他 団体でのご利用の場合は、事前にお問い合わせください。

▷詳細 もみじ台緑地管理事務所 ☎897-7805



厚別南地区センターからのお知らせ

▷会場・申込先 厚別南地区センター(厚別南7) ☎896-3000

医療講演会

▷テーマ 「口って何?色々ある口の病気」

▷講師 札幌徳洲会病院歯科口腔外科医 杉浦 千尋氏

▷日時 6月14日(金)14時～15時

▷費用 無料。直接会場へ

講座・行事のご案内

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料	教材費
①6がつのおはなし会	6/22(土)	11時～11時45分	なし	無料	無料
②お手軽!自家製燻製作り	7/3(水)	14時～16時	18人	700円	500円
③囲碁大会	7/6(土)	9時30分～15時	30人	無料	無料
④将棋大会	7/13(土)	9時30分～15時	24人	無料	無料
⑤救命講習(AEDの使い方など)	7/23(火)	14時～17時	20人	無料	無料

▷対象 ①幼児②⑤15歳以上(中学・高校生を除く)③④中学生以上

▷申込方法 ①不要。直接会場へ。②⑤6月11日(火)～15日(土)、

③④6月17日(月)～22日(土)に電話で【先着順】(受付時間:9時～17時)

▷費用納入 ②6月17日(月)・18日(火)に納入(受付時間:9時～16時)



厚別西地区センターからのお知らせ (会場・申込先) 厚別西地区センター (厚別西4の4) ☎896-2000

※エレベーター設置・施設維持のため平成25年8月中旬～平成26年2月に改修工事を行います。これに伴い、平成25年10月中旬～平成26年2月は休館となる予定です。詳細は地域振興課☎895-2442までお問い合わせください。

講座名	開催日	時間	定員	受講料
①「Windows 7でパソコン」入門講座 ワード編	7/1(月)～29(月)の 毎週月・木曜日【全8回】 ※7/15(月)を除く	13時30分～15時30分	10名	8,000円 (教材費込)
②優しいストレッチ体操講座	7/2(火)	11時～12時	10人	500円 (別途託児料200円)
③「乳製品で毎日元気」講座	7/12(金)	9時～12時	8人	600円
④ガーデニングラックのペイント講座	7/17(水)	13時～15時30分	20人	1,500円 (材料費込)

▷対象 18歳以上 (高校生を除く)
▷申込方法 ①②は6月11日(火)～25日(火)に、③④は6月11日(火)～7月6日(土)に電話または直接【先着順】(受付時間：9時～21時)
▷費用納入 申込受付期間内に納入

厚別区体育館からのお知らせ (会場・申込先) 厚別区体育館 (厚別中央2の5) ☎892-0362

平成25年度第2期スポーツ講習会受講生募集

HP <http://www.shsf.jp/atsubetsu-gym/>

■7月からの3カ月コース (成人・子ども・親子対象)

講座名	曜日(回数)	講座名	曜日(回数)	講座名	曜日(回数)
エアロビクス	火(11)	フォークダンス初級・中級	金(10)	テニス中級	月(7)
エアロエクササイズ	土(11)	太極拳	月(7)	バドミントン	水(11)
ストレッチ&健康美容体操	金(11)	二十四式太極拳	月(7)	卓球初級	水(10)
ストレッチ&ボディメイク体操	金(11)	テニス初心者	金(11)	卓球初中級・中級	金(10)
ヨガ(曜日別コースあり)	月火水金 (8～11)	テニス初中級(曜日別コースあり)	月(7) 火(11)	学校開放少年少女テニス初心者・初級 (会場：ひばりが丘小学校)	土(7)
リンパマッサージ&ストレッチ	木(11)	からだ活性化ラボ	月(7)	あへあほ親子体操(2～3歳児と親)	水(11)
ZUMBA	木(11)	パワーヨガ	火(11)	短期ナイトZUMBA	土(3)
生活習慣改善体操	月(7)	やさしいクラシックバレエ	木(11)	ジュニアヒップホップ	月(7)
やさしい健康運動体操	水(11)	ナイトピラティス	土(10)		

▷申込方法 6月14日(金)までに電話または直接【多数時抽選】(受付時間：9時～21時)

※多数時抽選日：6月15日(土)10時

▷受講料納入 6月17日(月)～29日(土)に納入 (受付時間：9時～20時)

▷その他 開講日時、時間、料金など詳細はお問い合わせください。

■体験会

▷内容 ①子どもダンス (キッズダンス・ヒップホップ) ②あへあほ親子体操③ZUMBA

▷日時 ①6月17日(月)17時10分～18時10分②6月26日(水)10時～10時30分③6月27日(木)9時45分～10時45分

▷対象 ①小学生②2～3歳児とその親③16歳以上 ▷定員 ①③40人②10組【先着順】▷費用 500円

▷申込方法 6月15日(土)までに電話または直接 ▷費用納入 当日会場で

広告

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 (とくとく健診)	国保加入の40歳～74歳の方 [国保以外の健康保険の方は、保険者にお問い合わせください。]	診察、身体計測、血圧、血液・尿検査 [一定条件に該当する方は、心電図、眼底検査、貧血検査を実施]	600円 [市・道民税非課税世帯、生活保護世帯(要受給証明書)は無料]
	付加健診	上記の健診を受ける希望者	貧血・血液検査、心電図	500円
	後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入の方	診察、身体計測、血圧、血液・尿検査	400円 [市・道民税非課税世帯、生活保護世帯(要受給証明書)は無料]
	付加健診	上記の健診を受ける希望者	貧血・血液検査、心電図	500円
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	

▷持参するもの ①事前に送付されている受診券と健康保険証。②③氏名・年齢などが確認できるもの(健康保険証など)

▷日時・会場 ※7月11日以降は、来月号より順次お知らせします。(本年度は12月まで実施予定)

月日	受付時間	実施会場	所在地	月日	受付時間	実施会場	所在地
6/18(火)	9時～11時	厚別南会館	厚別南1	7/3(水)	9時～11時	原始林会館	厚別東2の4
	13時30分～15時	もみじ台南第1集会所	もみじ台南4				
6/19(水)	9時～11時	ひばりが丘東集会所	厚別中央1の4	7/4(木)	9時～11時	原始林会館	厚別東2の4
	13時30分～15時	上野幌中央会館	上野幌3の5		13時30分～15時	上野幌会館	厚別南5

～生活に役立つ行政情報～

あっべっ暮らし便利帳

国保加入者の皆さん!

40歳になったら、**“とくとく健診”**を受けましょう

(特定健康診査)

札幌市では40歳～74歳の国保加入者を対象に“とくとく健診”を実施しています。

食生活や生活習慣の変化により、糖尿病などの生活習慣病になる方が増えています。

病気の早期発見や、健診結果に応じて、バランスの取れた生活を身に付けましょう。

受診場所・費用

受診場所 (どちらかをお選びください)	基本健診※	付加健診 (希望者)
実施医療機関(札幌市が指定する診療所や病院など)	1,200円	500円
住民集団健診会場(地区会館など)	600円	500円

※市・道民税非課税世帯の方は、基本健診のみ無料です。

受診券

対象者に受診券をお送りします。

とくとく健診 (特定健康診査)

健診結果

- 医療機関で聞く
- または
- 郵送で確認する

生活習慣病発症の可能性が高い場合

特定保健指導のご案内

食事や運動などの生活習慣の改善ができるように保健師や管理栄養士がお手伝いします。

さらにおトク!

とくとくキャンペーン

「とくとく健診」を受けて招待券などを当てよう

7月末までに、とくとく健診(特定健康診査)を受診した方の中から、抽選で北海道日本ハムファイターズやコンサドーレ札幌の観戦券や美術館招待券などをプレゼントします。

※6月12日(水)の「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」でも紹介します。 <お問い合わせ>札幌市コールセンター ☎222-4894

広告

区役所から
子育て関連情報をお届けします!



子育て講座

おしゃべりひろば

しゃべってスッキリ! 子育てのことなどを親同士でおしゃべりしませんか。

▷日時 7月10日(水)・12日(金)10時～11時30分
【全2回】

▷会場 厚別区役所

▷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 6月25日(火)9時から電話で

申込先 健康・子ども課子育て支援係
☎895-2514

子育てのヒントやアイデアを見つけに来ませんか?

子育て情報室 へようこそ!

保育士が子育てに関する相談や情報提供を行っています。ぜひ気軽にお立ち寄りください!

また、電話での相談(☎895-2514)も受け付けています。

▷利用時間 月～金曜日の
8時45分～17時15分
(祝・休日、年末年始を除く)

▷場所 厚別区役所3階35番窓口(健康・子ども課内)

▷利用方法 事前予約不要。
直接お越しください。

絵本、育児関連書籍、子ども向け音楽CDの貸し出しもしています。

★ホームページでも子育て情報を発信しています

<http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/hokenfukushi/kosodate/index.html>

厚別区子育て支援

検索

▷詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514



厚別区版は裏表紙をめくったページからご覧ください。

広報ラジオ番組 厚別ふれあい・ ほっと・ステーション

毎週水曜

10時45分から

Radio D FMドラマシティ

77.6MHz生放送中!



～これからの放送は～

放送日	内容
6月12日	とくとく健診(特定健康診査)
6月19日	厚別温水プール
6月26日	介護予防センター
7月3日	声の広報さっぽろ7月号
7月10日	まちづくりサルビア会

※都合により番組内容を変更する場合があります。

77.6MHz

広告