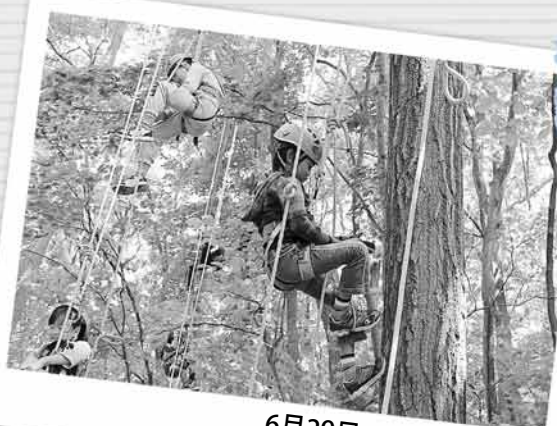




あつべつ暮らしの風景



区内の出来事、写真で紹介!



6月29日 青葉中央公園

自然と遊ぼう! ～青葉中央公園でツリーイング体験～

公園や緑地が多い青葉地区の特長を生かして、地域で環境問題を考えるきっかけを作ろうと、青葉中央公園ジャック実行委員会などが主催。小学生48人がロープを木に架けて登る「ツリーイング」に挑戦し、木の上でのひとときを楽しみました。

日頃の訓練成果を披露!

～厚別消防団消防総合訓練大会～

消防団員の技術向上と士気の高揚を図るため開催され、4分団から108人の団員が参加。

指揮者の号令に合わせて的確に行動する「小隊訓練」と、消防技術の向上を目的とした「消火訓練」で分団ごとに正確さや速さなどを競いました。



6月29日 ふれあい広場あつべつ

共同作業で友達づくり

～三世代ふれあいキャンプ～

小学生とその親など約150人が参加し、1泊2日で開催されました。

炊事体験やキャンプファイア、流しそうめんなどが行われ、参加者同士が世代を超え、交流しながら野外活動を楽しみました。



7月6日～7日 小野幌青少年キャンプ場

あつべつカレンダー

8/11～9/10

※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 8

- 11 ㊦ ベジブルクッキング申込開始 P4
- 12 ㊦ 個人情報保護と福まち活動を学ぶセミナー申込開始 P4
- 12 ㊦ 子育てボランティア講習会申込開始 P8
- 13 ㊦ 子育てママのいきいき食育教室申込開始 P8
- 14 ㊦ 子育て支援セミナー申込開始 P8
- 15 ㊦
- 16 ㊦
- 17 ㊦ お話会 P6
- 18 ㊦ サマーコンサート P4
- 19 ㊦ 両親学級申込開始 P8
- 20 ㊦ 子育て講座申込開始 P8
- 21 ㊦
- 22 ㊦ 国民健康保険料夜間納付相談 P5
- 23 ㊦
- 24 ㊦ 新さっぽろフェスティバル「WA」 P5
- 24 ㊦ お話会 P6
- 24 ㊦ おはなし会 P7
- 25 ㊦ とうべつ軽トラ・マーケット P5
- 26 ㊦
- 27 ㊦
- 28 ㊦ 市民健康教育講演会 P4
- 29 ㊦
- 30 ㊦ 札幌市総合防災訓練 P2
- 31 ㊦ がん検診申込締切 P4
- 31 ㊦ フリーマーケット P5

2013 9

- 1 ㊦
- 2 ㊦ 区民交流ウォーキング申込開始 P4
- 3 ㊦ 集団健診 P6
- 4 ㊦ 集団健診 P6
- 5 ㊦
- 6 ㊦
- 7 ㊦ お話会 P6
- 8 ㊦ 厚別区子どもまつり P5
- 9 ㊦
- 10 ㊦ 集団健診 P6

厚別区の人口・世帯数

7月1日現在 () は前月比
人 □ 128,553人 (-36)
男 58,711人 (-13)
女 69,842人 (-23)
世帯数 56,355世帯 (+45)



もしも

厚別区で大地震が発生

札幌市総合防災訓練 in 厚別区

この記事に関するお問い合わせ 総務企

札幌市では毎年、大規模な防災訓練を行っています。今年は8月30日(金)に厚別区で、新さっぽろ駅周辺地域の都市機能まひや帰宅困難者対策などの都市型災害に対応するため、より実践的な訓練を行います。今月号の特集では、訓練内容の一部とともに、都市型災害で避難する際のポイントについても紹介します。

※イラストはイメージです。実際の被害想定や訓練内容とは異なる場合があります。

防災訓練で想定する災害の状況

札幌市内北東部を震源としたマグニチュード7.3の直下型地震が発生。建物倒壊および火災などが各地で起こり、ライフライン機能が停止。家屋や施設に住民が多数取り残された。

訓練内容

負傷者の応急処置をします
応急救護所を設置し、負傷者や身体の不調を訴える人の応急処置をします。

避難のポイント

スーパーやデパートで買い物中のとき
頭を保護して、落下物を避けましょう。エレベーターに乗っているときは、行先階のボタンを全て押し、最初に止まった階から階段で避難しましょう。

避難のポイント

自動車の運転中
徐々にスピードを落として道路の左側に寄せて停車し、ラジオで情報を集めましょう。

訓練内容

ホテル屋上で傷者をヘリコプ病院へ搬送します。

訓練内容

JRと地下鉄の乗客
プラットフォームやコンクリート駅員が避難誘導します。救急隊が安全に搬送します。

訓練内容

地震で停止した電気・水道・ガスを復旧します。

ソウゴウ
ポウサイ
2013.8.30

厚別区で行われる札幌市総合防災訓練を見学して、災害時の行

日時

8月30日(金) 9時30分～11時30分

メイン
会場

ふれあい広場あつべつ (厚別中央1条5丁目)

※周辺の公共施設や商業施設、病院、市営住宅でも訓練を行います。
※一部の訓練は地域住民の皆さんにご協力いただきます。

ご理解、ご

地下鉄新さっぽろ駅1番出入口の封鎖に
停電状態での避難訓練や、土のうを積み上
防訓練の実施のため、9時30分から10時
での間、地下鉄新さっぽろ駅1番出入口
することはできません。

したら…



「札幌市総合防災訓練 in 厚別区」については、8月28日（水）10時45分～の広報ラジオ番組「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」（77.6MHz）で紹介します。

画課地域安全担当 ☎895-2419

助けを待つ負
ターで救出し、
す。

避難のポイント

JR・地下鉄・バスに
乗っているとき
急停車することがあるので、
つり革や手すりにしっかりと
つかまり、乗務員の指示に
従って落ち着いて
行動しましょう。

避難のポイント

屋外の道路を
歩行中のとき
落下する窓ガラスや外壁の
破片に注意して、バッグなど
で頭を守り、建物の中や、
広い空地・公園に
避難しましょう。

を避難誘導します
コースにいる乗客を
また、負傷した乗客を
す。

訓練内容

高層ビルで発生した火災を想
定し、近隣市の消防署と協力
して、はしご車で放水訓練を
行います。

訓練内容

避難所を開設して
炊き出しを行います

帰宅困難者に対応するため、地域
住民や市職員などで避難所を開
設します。また救援物資や炊き出し
により食料を提供します。

訓練内容

市営住宅の高層階に取り残
された住民をはしご車で救出
します。また、車いすの住民
と近隣の住民が協力しながら
一緒に避難します。

訓練当日の見学について

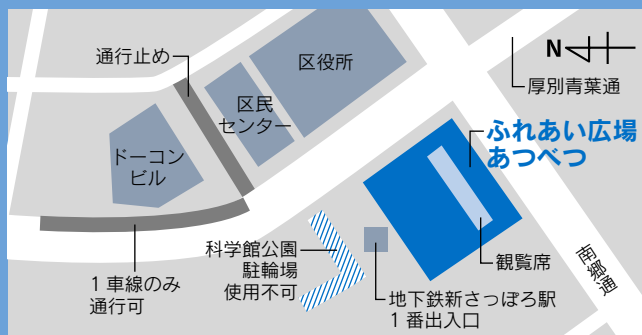
ふれあい広場あつべつの南側のステージ前に設置する大型モニターで、
各会場の訓練の様子を見ることができます。どうぞ見学にお越しください。
※訓練に参加することはできません。

動や備えについて考えてみませんか？

協力くださいますようお願いいたします

ついて | 交通規制・駐輪禁止について

ける水 | ドーコンビル西側で放水訓練を行うため、片側3車線を1車
15分ま | 線に交通規制します。ドーコンビル南側と厚別区民センター
を通行 | の間の市道は通行止めとなります。
| また、科学館公園内の駐輪場は使用できません。





厚別区からの

お知らせ

8月11日からの内容を掲載しています

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)	

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。

簡単ヘルシー！ベジタブルクッキング

8月は野菜摂取強化月間です。野菜をおいしく食べるコツや、旬の野菜を使った手軽な料理をご紹介します。

- ▷日時 8月23日(金)9時30分～13時
- ▷場所 厚別区民センター
- ▷定員 24人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 8月12日(月)～16日(金)に電話で
- 申込先 厚別保健センター ☎895-1881

個人情報保護と福まち活動を学ぶセミナー

- ▷内容 高齢者などの見守り活動を中心とした支え合い活動(福まち活動)の意義と個人情報保護の基本について
- ▷日時 8月27日(火)13時30分～16時
- ▷場所 厚別区民センター
- ▷定員 120人【先着順】
- ▷費用 無料
- ▷申込方法 8月12日(月)9時から電話で
- 申込先 厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483

市民健康教育講演会

- ▷テーマ 「高齢者の脊椎疾患～皆さんを悩ます腰痛・足のしびれ～」
- ▷講師 羊ヶ丘病院医師 ^{わたなべ こいち} 渡邊 吾一氏
- ▷日時 8月28日(水)14時～15時30分
- ▷場所 厚別区民センター
- ▷費用 無料。直接会場へ
- 詳細 厚別保健センター ☎895-1881

サマーコンサート

- ▷日時 8月18日(日)14時～(開場13時30分)
- ▷出演 HBC少年少女合唱団
- ▷定員 200人
- ▷費用 無料。直接会場へ
- ※満員の際は入場をお断りすることがあります。
- 会場・詳細 厚別区民センター ☎894-1581

点訳ボランティア入門講座

- ▷日時 9月3日(火)10時～12時
- ▷対象 18歳以上(学生除く)
- ▷定員 20人【先着順】 ▷費用 1,000円
- ▷申込方法 8月20日(火)10時～17時に電話または窓口で
- ▷費用納入 受講決定後、8月27日(火)までに窓口で
- 会場・申込先 厚別区民センター ☎894-1581

胃がん・大腸がん検診 HP

- ▷日時 9月10日(火)8時45分～10時
- ▷場所 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 8月31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

区民交流ウォーキング大会

- ▷日時 9月13日(金)9時30分～(受け付けは9時～)
- ※雨天中止、小雨決行
- ▷集合場所 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)
- ▷定員 100人【先着順】
- ▷費用 無料
- ▷コース 南郷通、もみじ橋、紅青橋、野津幌川緑地、厚別南緑地、陽だまりロード、上野幌公園、青葉中央公園、厚別青葉通を巡る約6km
- ▷申込方法 9月2日(月)～11日(水)に電話で
- 申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894
- ※当日の開催判断に関するお問い合わせは厚別保健センター ☎895-1881へ



国民健康保険料の夜間納付相談（20時まで）

【詳細】 保険年金課 ☎895-2597

HP

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

▷実施日 8月22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口からお入りください）

厚別西地区センターからのお知らせ

広告

※改修工事に伴い、平成25年10月11日(金)～平成26年2月28日(金)の間、休館します。休館中は貸室の利用、蔵書の閲覧と貸し出しはできません。仮事務所の場所などは後日お知らせします。詳細は地域振興課 ☎895-2442までお問い合わせください。

■フリーマーケット【出店者を募集】 ▷日時 8月31日(土)10時～14時

▷区画 27区画（1区画2m×2m）【先着順。1グループ1区画】

▷出店料 500円 ▷対象 15歳以上の方（中学・高校生、プロは除く）

▷申込方法 8月17日(土)9時から直接（電話不可）

■講座・行事のご案内

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料
①クラシックギター 癒しのコンサート	9/7(土)	13時30分～ (開場13時)	30人	500円 (コーヒー付)
②健康体力診断	9/21(土)	10時～11時30分	50人	500円

▷対象 ②18歳以上

▷申込方法 ①8月11日(日)からセンター窓口でチケット販売、②は8月20日(火)～9月10日(火)に電話または直接（受付時間：9時～21時）【先着順】

▷費用納入 ②申込締め切り日までにセンター窓口で納入

会場・申込先 厚別西地区センター（厚別西4の4） ☎896-2000

もみじ台緑地管理事務所からのお知らせ

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料
①キャスティング (フライフィッシング)教室	8/21(水) ※雨天時は8/28(水)に延期	10時～12時	10人	500円
②テニス教室（初級）	8/22(木)、29(木)【全2回】 ※雨天時は翌週に延期	10時～12時	8人	2,000円
③テニス教室（初中級）	8/22(木)、29(木)【全2回】 ※雨天時は翌週に延期	13時～15時	8人	2,000円

▷対象 18歳以上 ▷申込方法 8月12日(月)から電話で【先着順】

▷場所 もみじ台東側緑地（もみじ台北3） ▷費用納入 当日会場で

会場・申込先 もみじ台緑地管理事務所（もみじ台北3） ☎897-7805

ふれあい広場の
イベントを楽しもう！

会場 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1の5)

新さっぽろフェスティバル「WA」▷日時 8月24日(土)11時～16時 HP

音楽と交流の祭典。区内中学生らによる吹奏楽演奏をはじめ、今と昔の遊び体験や実験教室などの遊びコーナーや飲食ブースも盛りだくさん！

【詳細】 あつべつ区民協議会事務局（地域振興課内） ☎895-2442

とうべつ軽トラ・マーケット▷日時 8月25日(日)10時～14時 HP



当別町の農家の皆さんが、収穫した旬の野菜や花を軽トラックで直売します。

【詳細】 当別町農林課 ☎0133-23-3091

厚別区子どもまつり▷日時 9月8日(日)10時～15時※雨天時は9月22日(日)

巨大迷路、わたあめやヨーヨーつりなどの出店コーナー、キッズダンスや吹奏楽・太鼓演奏など、子どものためのお祭り。国際交流のコーナーもあります。

【詳細】 子ども会厚別区支部事務局（厚別区民センター内） ☎891-8008



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]	受診券に記載の金額 [生活保護世帯(要受給証明書)、支援給付世帯は無料]
	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	受診券に記載の金額
	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	受診券に記載の金額 [生活保護世帯(要受給証明書)、支援給付世帯は無料]
	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	受診券に記載の金額
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 ※9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
9/3(火)	9時30分～11時30分	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	9/4(水)	9時30分～11時	もみじ台東第1集会所	もみじ台東1
	13時30分～14時30分				13時30分～15時	森林公園会館	厚別北4の4
				9/10(火)	13時30分～15時	厚別西会館	厚別西2の3

～生活に役立つ行政情報～

あっぱっ暮らし便利帳

予防接種で子どもを病気から守りましょう!

札幌市では、乳幼児の定期予防接種を無料で行っています。子どもは発育とともに外出の機会が増え、感染症にかかる可能性も高まります。対象年齢に達したら予防接種を受けましょう(対象年齢を過ぎると有料になります)。

受け方

区内の予防接種の委託を受けている医療機関へお問い合わせの上、事前に申し込んでください(BCGは厚別保健センター)。

※予防接種の委託を受けている医療機関は、コールセンター ☎222-4894で、ご案内しています。

平成25年4月1日から、ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンが定期の予防接種に加わりました。

★乳幼児の定期予防接種(無料)

ワクチン	対象年齢		接種回数	接種場所
ＢＣＧ（結核）	１歳未満		１回	厚別保健センター
ヒブ ※ １	生後２カ月～５歳未満		１～４回	予防接種の委託を受けている医療機関
小児用肺炎球菌 ※ １				
ポリオ（小児まひ）	生後３カ月～７歳半未満		４回	
三種混合 ※ ２				
四種混合 ※ ３				
麻しん・風しん混合	１期	１歳～２歳未満	各１回	
	２期	５歳以上７歳未満で小学校就学前の１年間		

※1 接種開始時期により接種回数が異なります

※2 ジフテリア、百日せき、破傷風

※3 三種混合+ポリオ

<お問い合わせ>厚別保健センター ☎895-1881

広告

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

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料	教材費
① 8 がつのおはなし会 	8/24(土)	11時～11時45分	なし	無料	無料
② エクセル初級 ～計算機能を学ぼう～	9/3(火)～20(金)の 毎週火・金曜日【全6回】	13時30分～ 15時30分	20人	3,400円	1,500円
③ エクセルステップアップ ～らくらくグラフ作成～	9/24(火)～10/11(金)の 毎週火・金曜日【全6回】	13時30分～ 15時30分	20人	3,400円	1,500円
④ メディカルヨガ ～理論と実践～	9/5(木)～10/10(木)の 毎週木曜日【全6回】	13時30分～15時	12人	3,000円	無料
⑤ 作り置きおかずとアレンジレシピ	9/6(金)	10時～12時	18人	700円	800円
⑥ 囲碁初級講座	9/11(水)～10/16(水)の 毎週水曜日【全6回】	10時～12時	15人	3,400円	無料
⑦ 読み聞かせ講座	9/20(金)～10/18(金)の 毎週金曜日【全5回】	10時～12時	20人	2,900円	無料
⑧ 体験講習 卓上織り機でつくる おしゃれマフラー	10/1(火)	13時30分～ 15時30分	10人	無料	800円 織り機は無料貸し出し

▷対象 ①幼児。②～⑧15歳以上(中学・高校生を除く)。

▷申込方法 ①不要。直接会場へ。②③8月20日(火)～24日(土)、④～⑥8月21日(水)～24日(土)、⑦⑧9月3日(火)～7日(土)、に電話で【先着順】(受付時間:9時～17時)

▷費用納入 ②～⑥8月27日(火)・28日(水)、⑦9月10日(火)・11日(水)に納入(受付時間:9時～16時)

※②③⑧教材費は当日講師へ

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

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料
① ワンデイフィットネス ～からだ活性化ラボ・太極拳の体験会～	9/4(水)	10時～12時	40人	500円
② 子どもヒップホップ体験会 	9/7(土)	15時30分～16時30分	40人	500円
③ 子どもバドミントン体験会 	9/10(火)	16時30分～17時30分	30人	500円

▷対象 ①16歳以上。②③小学生

▷申込方法 8月13日(火)～30日(金)に電話または直接【先着順】 ▷費用納入 当日会場で

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
8月14日	戦争体験を語る
8月21日	厚別区体育館
8月28日	札幌市総合防災訓練について
9月4日	声の広報さっぽろ9月号

※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

区役所から
子育て関連情報をお届けします！



子育て講座

絵本は心をあたためる

子育てに絵本のエッセンス。
親子で過ごす時間が楽しくなりますように。

- ▷ **内容** ^{たかはし ようこ}高橋 洋子氏（家庭文庫主宰）による
子育てと絵本の楽しみ方、絵本の魅力について
▷ **日時** 9月2日(月)10時～11時30分
▷ **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** 20人【先着順】 ▷ **費用** 無料
▷ **申込方法** 8月20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

両親学級

初めての赤ちゃんを迎える準備のための育児
実習や妊婦疑似体験などの教室です。

- ▷ **日時** 9月6日(金)18時30分～20時30分
(受け付けは18時から)
▷ **会場** 厚別保健センター
▷ **対象** 第1子の出産予定日が平成25年10月～
26年1月の夫妻
▷ **定員** 40組【先着順】 ▷ **費用** 無料
▷ **申込方法** 8月19日(月)～30日(金)に電話で
申込先 厚別保健センター ☎895-1881

子育てボランティア講習会

あなたも子育て応援団！

子どもを見守るなど、日常生活でもできることがあります。

- ▷ **内容** 子育ての基礎知識や親子との関わり
方を学ぶ講話と実技
▷ **日時** 8月22日(木)・23日(金)10時～12時と、
子育てサロン体験を1回【全3回】
▷ **会場** 厚別区役所、区内の子育てサロン
▷ **対象** 子育て支援に興味のある方(年齢・性別不問)
▷ **定員** 15人【先着順】 ▷ **費用** 無料
▷ **申込方法** 8月12日(月)9時から電話で
申込先 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514



子育て支援セミナー

赤ちゃんってそうなんだ！～妊娠中からウキウキ子育て～

大切な赤ちゃんを、最高の笑顔と愛情で迎えてあげましょう。

- ▷ **日時** 8月29日(木)10時～12時 ▷ **会場** 厚別保健センター
▷ **講師** 助産院エ・ク・ボ院長 ^{たかひろ のりこ}高室 典子氏
▷ **対象** 妊娠中の方。託児あり(16人まで)
▷ **定員** 50人【先着順】 ▷ **費用** 無料
▷ **申込方法** 8月14日(水)～22日(木)に電話で
申込先 厚別保健センター ☎895-1881



子育てママのイキイキ食育教室

- ▷ **内容** お母さんの健康と成長期のお子さんの食生活に
についての講話、家でできるストレッチの体験など
▷ **日時** 8月27日(火)9時45分～11時45分
▷ **会場** 厚別区民センター
▷ **対象** 乳幼児から小学生の子どもを持つ親。託児あり(20人まで)
▷ **定員** 20人【先着順】 ▷ **費用** 無料
▷ **申込方法** 8月12日(月)～23日(金)に電話で
申込先 厚別保健センター ☎895-1881

厚別区版は裏表紙をめくったページからご覧ください。

広告