



# 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

編集

## あつべつ暮らしの風景



区内の出来事、写真で紹介!



9月27日 陽だまりロード

### 秋の自然に触れウォーキング ～陽だまりロード宝探しウォーキング～

日頃から通勤・通学など地域の多くの方に利用されている陽だまりロードで、子どもと大人が一緒に楽しめるイベントとして厚別南まちづくり会議が企画。ウォーキングの道中では自然や宝探しゲームを楽しみました。

### 楽しく学ぶ健康づくり ～あつべつ健康・福祉フェスタ～

筋力アップ体操や骨密度測定などの体験コーナー、医師らによる相談コーナーなどが設けられました。参加者は各コーナーを回り、自身の健康状態をチェックしたり、アドバイスを受けるなど、楽しく健康づくりを学びました。



10月5日 厚別区民センター



10月9日 江別市野幌公民館

### ひろがれ 子育ての輪 ～近隣市子育て支援者交流会～

子育て支援について考える機会にしようとして札幌市厚別区・江別市・北広島市の子育てボランティアらが参加。各市の子育てサロンの紹介や支援者による活動発表のほか、子どもが好きな遊びの講習も行われ、参加者は互いに交流を深めました。

## あつべつカレンダー

11/11～12/10

※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 11

- 11日 ① フォトコンテスト作品展(9日～18日) P4  
② ガーテニング入門講座申込開始(～24日) P4
- 12日 ①
- 13日 ①
- 14日 ① ・国民健康保険料夜間納付相談 P5
- 15日 ① ・「登山者へのアドバイス」申込 P4
- 16日 ① ・おたのしみ会 P4
- 17日 ①
- 18日 ① ・両親学級申込開始 P8
- 19日 ① ・図書展示の楽しみ方(～12月7日) P4  
② ・しおり作り申込開始(～30日) P7
- 20日 ① ・集団健診 P6
- 21日 ① ・あそびのたね申込開始 P8
- 22日 ①
- 23日 ① ・お話し会 P4
- 24日 ①
- 25日 ①
- 26日 ① ・花のチャリティーバザー(～28日) P4
- 27日 ①
- 28日 ① ・国民健康保険料夜間納付相談 P5
- 29日 ①
- 30日 ①

### 2013 12

- 1日 ① ・新さっぽろ冬まつりパネル展(～7日) P4  
② ・どくしょのためのしむクリスマス(～25日) P4
- 2日 ①
- 3日 ①
- 4日 ① ・集団健診 P6
- 5日 ①
- 6日 ①
- 7日 ① ・お話し会 P4  
② ・クリスマスファミリーコンサート P5
- 8日 ① ・ふらっとホーム2013in厚別区 P4
- 9日 ①
- 10日 ①

### 厚別区の人口・世帯数

10月1日現在( )は前月比  
 人口 128,663人 (+56)  
 男 58,767人 (+17)  
 女 69,896人 (+39)  
 世帯数 56,558世帯 (+88)

# クラブ活動で

# 毎日楽しく!



自分の生活と地域を豊かにする「老人クラブ」の活動。厚別区内には、現在 40 の老人クラブがあり、約 2,800 人が加入しています。

高齢者一人一人が健康で楽しみながら社会参加することが、明るい長寿社会につながります。あなたも老人クラブに参加して、毎日楽しく過ごしませんか。

## こんな活動をしています

老人クラブでは、「健康」「友愛」「奉仕」を基本理念に、健康づくりやレクリエーション、さまざまな地域活動を行っています。

### 心とからだの健康づくり



▲健康リズム体操の様子

- 健康づくりの運動や研修会
- パークゴルフやゲートボールのスポーツ大会 など

### 友愛活動



▲「ノミの市」の様子

- 一人暮らし高齢者や福祉施設の訪問 など

### 地域活動



▲交通安全街頭啓発の様子

- 花植え、公園の清掃活動
- 地域の子どもの交流
- 子どもの登校時見守り活動 など

### 楽しい仲間づくり



▲ダンス発表の様子

- カラオケやダンス
- サークル活動
- 旅行行事 など



▲茶話会の様子

趣味を生かしたサークル活動の他に、お話や交流を楽しむ茶話会なども開催されています。趣味や得意な事がなくても気軽に参加できる活動があります！

## 老人クラブQ&A

### どこで活動していますか？

主に地域の会館などを利用して活動しています。定例会の開催場所は [厚別5ページ](#) をご覧ください。

### 月に何回活動していますか？

クラブごとに異なりますが、毎月1回～3回の所が多いです。

### 参加費は掛かりますか？

100円～250円程度の月会費が掛かります。行事によって別途費用が掛かる場合もあります。

### 入会の要件はありますか？

おおむね60歳以上であれば、どなたでも入会できます。

入って良かった！  
老人クラブの魅力を聞きました

一緒に楽しく過ごせる友人が身近にできたこと！

仲間とたくさん笑い合える場所なので、毎月参加する日が待ち遠しい！クラブ以外でも友人たちと出掛けて、日々を楽しんでいます。

厚別南地区：大谷<sup>ゆうわ</sup>地友和会 <sup>おおぼ</sup>大葉さん（80代女性）



◀「年齢を重ねても元気に健康であるためには、やっぱり外に出掛けたい！」笑い声あふれる大谷地友和会定例会後の茶話会で。

（写真左から）<sup>おおぼ</sup>大葉さん、<sup>もり</sup>森さん、<sup>まつした</sup>松下さん

キョウイクとキョウヨウが生まれること。教育と教養？いえいえ、「今日、行く」ことと「今日、用事」ができて、心も体も健康です！

青葉地区：わかばファミリー倶楽部 <sup>くりはら</sup>栗原さん（80代男性）

地域との関わりが持てること。想像以上にいろいろな活動があって、クラブには活気がありますね。役員になると日々慌ただしく感じることもありますが、それもまた魅力だと思っています。

もみじ台地区：みずほ<sup>かえで</sup>楓会 <sup>たかさわ</sup>高澤さん（70代男性）



## 60代の若い方こそオススメ！

ライフスタイルが変わる節目に、新しい活動を始めませんか？社会経験豊かなあなたの参加を老人クラブは待っています！

## ここも魅力！所属クラブだけじゃない！クラブを通して広がる交流の輪

道・国の連合会

札幌市老人クラブ連合会

厚別区老人クラブ連合会

各地区老人クラブ

各クラブが集まり、地区、区、市にも老人クラブ連合会が組織されており、交流行事などを通して、人や活動の輪が広がっています。

### ◆厚別区老人クラブ連合会

厚別区老人クラブ連合会では、区内の老人クラブ合同のパークゴルフ大会や演芸大会などの行事を行い、クラブ相互の交流も深めています。

厚別区老人クラブ連合会行事▶  
（写真上）交歓演芸大会、（写真下）パークゴルフ大会



### 入会するには・・・

各老人クラブが窓口です。老人クラブ一覧は厚別5ページをご覧ください。

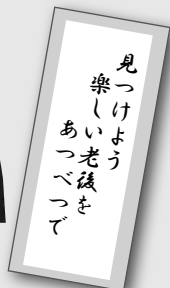
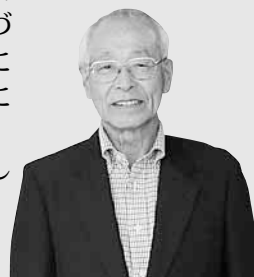
区役所では希望するクラブ探しをお手伝いしています。まずはお気軽にご相談ください！

窓口：厚別区役所 2階①番窓口  
（保健福祉課活動推進担当）

電話：895-2471

最近は健康・友愛・奉仕などのさまざまな活動を通じて、自らの健康づくりの他、地域を豊かにする活動にも積極的に取り組んでおり、地域に不可欠な存在となっています。ぜひ、あなたも老人クラブに参加して、一緒に活動しませんか。

厚別区老人クラブ連合会 会長 <sup>くりはら</sup>栗原 <sup>たかし</sup>敬さん





# 厚別区からの

# お知らせ

11月



11月11日からの内容を掲載しています

厚別区役所関連		区内の主な札幌市関連施設	
厚別区役所	☎895-2400 (代表)	厚別消防署	☎892-2100
厚別保健センター (以上、厚別中央1の5)	☎895-1881	厚別図書館	☎894-1590
厚別土木センター (厚別町下野幌45-39)	☎897-3800	厚別区民センター (以上、厚別中央1の5)	☎894-1581
		東部市税事務所 (大谷地東2)	☎802-3912
まちづくりセンター			
厚別中央 (厚別中央4の3)	☎891-3907	もみじ台 (もみじ台北7)	☎897-6121
厚別南 (厚別南1)	☎891-1666	青葉 (青葉町3)	☎892-8177
厚別西 (厚別西2の3)	☎891-4555	厚別東 (厚別東4の4)	☎897-2885

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。

## ふらっとホーム2013 in 厚別区 ～市民と市長の2時間談義～

抽選で決定した対話者と市長が、まちづくりについて語り合います。

- ▷日時 12月8日(日)14時～16時
- ▷会場 厚別信濃会館 (厚別中央4の3)
- ▷費用 無料。直接会場へ
- ▷その他 どなたでも傍聴できますが、発言は対話者のみ。手話通訳あり。駐車場はご利用できませんので、公共交通機関でお越しください。

【詳細】 総務企画課広聴係 ☎895-2428

## 花のチャリティーバザー

厚別区女性サークル連合会が、シクラメンなどの鉢植えのチャリティーバザーを行います。収益金は福祉事業に役立てられます。

- ▷日時 11月26日(火)～28日(木)9時30分～16時
- ▷会場 厚別区民センター

【詳細】 地域振興課地域活動担当係 ☎895-2442

## 第4回「みんなの!新さっぽろフォト コンテスト」作品展

### ■応募作品の展示

- ▷実施日 11月9日(土)～14日(木)
- ▷会場 サンピアザ「光の広場」(厚別中央2の5)

### ■入賞・入選作品の展示

- ▷実施日 11月13日(水)～18日(月)
- ▷会場 新さっぽろギャラリー(厚別中央2の5)

【詳細】 (株)札幌副都心開発公社 ☎890-2419

## 厚別区民センター特別講座 登山「中高年登山者へのアドバイス」 ～山の楽しさと危険～

- ▷講師 日本山岳会前北海道支部長 にいづま とおる 新妻 徹 氏
- ▷日時 11月29日(金)13時30分 (開場13時)
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷定員 30人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 11月15日(金)10時～17時に電話または直接

【申込先】 厚別区民センター ☎894-1581

## ガーデニング入門講座 「クリスマスリースを作ろう!」 HP

木の実やドライフラワーなどの自然素材でクリスマスリースを作ります。

- ▷日時 12月7日(土)①10時～12時②14時～16時  
※どちらか1回
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 小学5年生以上
- ▷定員 各回20人【多数時抽選】 ▷費用 無料
- ▷持ち物 エプロン、新聞紙、作品持ち帰り用の袋
- ▷申込方法 11月11日(月)～24日(日)に電話かFAXまたはEメールで

【申込先】 札幌市コールセンター ☎222-4894

FAX 221-4894、E info4894@city.sapporo.jp

## 新さっぽろ冬まつりパネル展

毎年2月に開催している「新さっぽろ冬まつり」。これまでの歴史を写真で振り返ります。

- ▷実施日 12月1日(日)～7日(土)
- ▷会場 厚別区民センター

【詳細】 新さっぽろ冬まつり実行委員会事務局 (地域振興課内) ☎895-2442

## 厚別図書館からのお知らせ

※全て費用無料。直接会場へ

### ■たのしいお話会

- ▷日時 11月23日(祝)、12月7日(土)14時～

### ■おたのしみ会

人形劇、影絵、紙芝居など。

- ▷日時 11月16日(土)14時～15時30分(開場13時30分)
- ▷対象 幼児～小学校低学年 ▷定員 50人【先着順】

### ■星の楽しみ方

流星や星座など、星に関する図書を展示。

- ▷実施日 11月19日(火)～12月7日(土)

### ■どくしょでたのしむクリスマス

クリスマスに関する図書を展示。

- ▷実施日 12月1日(日)～25日(水)

【会場・詳細】 厚別図書館 ☎894-1590

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 11月14日(木)、28日(木) ▷会場 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)

広告

## 厚別区ジュニアバドミントン大会

▷日時 12月1日(日)9時～

▷種目 ①小学1～4年生学年別シングルス②小学5・6年生学年別男子・女子シングルス  
③中学1～3年生学年別男子・女子シングルス④中学生男女別ダブルス

※シングルスとダブルスの重複申し込みは不可

▷対象 区内在住の小学1年生～中学3年生 ▷費用 1人800円

▷申込方法 11月15日(金)までに参加料を添えて直接 ※11月11日(月)を除く

会場・申込先 厚別区体育館 (厚別中央2の5) ☎892-0362

## 厚別区民センター特別事業

### 「あみゆぜ。クリスマスファミリーコンサート」

声楽 (ソプラノ)、オーボエ、フルート、ピアノによるクリスマスにちなんだ曲の演奏をお楽しみください。

▷出演 あみゆぜ。 ▷日時 12月7日(土)15時～ (開場14時30分)

▷定員 200人【先着順】▷費用 無料。直接会場へ

会場・詳細 厚別区民センター ☎894-1581

## 社札幌消費者協会・厚別区民センター共催講座

### 「介護予防とシニアの食生活」～簡単デザートづくり～

シニアの食事と栄養のお話の後、牛乳を使ったデザート1品を作ります。

▷日時 11月20日(水)10時～12時

▷定員 15人【先着順】▷費用 300円

▷申込方法 11月11日(月)10時～17時に電話で

▷費用納入 11月11日(月)～15日(金)10時～17時に納入

会場・申込先 厚別区民センター ☎894-1581



## 区内の老人クラブ一覧 ※ ()内は定例会開催場所 厚別2,3ページも併せてご覧ください

老人クラブに関するお問い合わせは区保健福祉課 ☎895-2471 まで

厚別中央	厚別老人クラブ (旭町会館)	もみじ台	もみじ台老人クラブ紅葉会 (もみじ台北第1集会所)
	ひばりが丘明生会 (ひばりが丘東集会所)		清風会 (もみじ台東第1集会所)
	寿楽会 (下野幌会館)		もみじ台北生寿クラブ (もみじ台北第2集会所)
	厚別中央寿会 (厚別信濃会館)		みずほ楓会 (もみじ台管理センター)
	ひばりが丘豊生会 (ひばりが丘西集会所)		あかね会 (もみじ台西集会所)
	ラポールひばりが丘福寿会 (ラポールひばりが丘集会所)		つくし健友会 (もみじ台南第2集会所)
	柳寿会 (新札幌グランドハイイツ集会所)		プラビ西会 (もみじ台西集会所)
	厚別南		大谷地友和会 (大谷地会館)
厚別西	上野幌双葉会 (上野幌会館)	東三丁目シルバー会 (もみじ台東第2集会所)	
	南旭町しらかば会 (厚別南会館)	コスモス (もみじ台南第1集会所)	
	上野幌友愛クラブ (上野幌中央会館)	青葉	青葉クラブ (青葉会館)
	上野幌三友会 (光陽団地集会所)		青葉寿クラブ (青葉南集会所)
	梅ヶ丘クラブ (梅ヶ丘町内会館)		友朋老人クラブ (青葉西集会所)
	山本老人クラブ (山本会館)		新札幌老人クラブ (青葉北集会所)
厚別西老人クラブ (厚別西会館)	わかばファミリー倶楽部 (青葉会館)		
桜台睦会 (厚別桜台会館)	AOBA13クラブ (青葉会館)		
厚別東	厚西桜会 (厚別桜台会館)	クラブたのし家 (青葉会館)	
	森林公園町内緑友会 (森林公園会館)	小野幌老人クラブ (小野幌会館)	
	パーク健友会 (参番街コミュニティホール)	厚別東高杉会 (原始林会館)	
		小野幌万年青会 (原始林会館)	
		キングサークル (厚別老人福祉センター)	

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 ※本年度の住民集団健康診査はこれで終了です。

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
11/20(水)	14時～15時30分	厚別信濃会館	厚別中央4の3	12/4(水)	9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1の5
					13時30分～15時		

～生活に役立つ行政情報～

# あっべっ暮らし便利帳

## 冬期間は自転車利用を控えましょう!

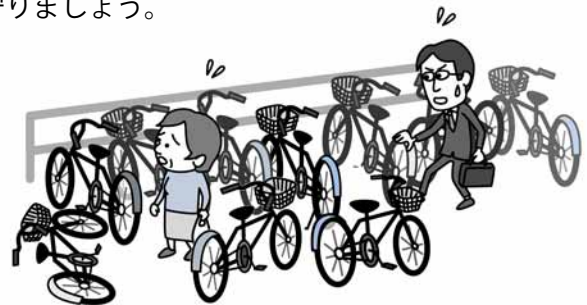
駐輪マナーも気を付けましょう

### 転倒事故に注意しましょう

これからの季節、雪が積もっていない場合でも路面は凍結しているかもしれません。冬の道はととても滑りやすく、転倒事故の危険が高まります。事故に遭わない・遭わせないよう、冬期間の自転車の利用は控えましょう。



駐輪場以外の場所に乱雑に置かれると歩行者がつまづき転倒したり、点字ブロックをふさいでいることもあります。また駐輪場へ長期間放置すると他の利用者が使えなくなります。駐輪マナーを守りましょう。



駐輪場は12月1日(日)以降は使用することができません。自転車は必ず乗って帰るようにしましょう。

担当：市民まちづくり局地域振興部区政課 ☎211-2252

担当：建設局総務部自転車対策担当課 ☎211-2456

広告

## ジュニアヒップホップ・元気支援教室・からだ活性化ラボ体験会

- ▷日時 ①ジュニアヒップホップ：11月25日(月) 16時～16時30分  
 ②元気支援教室：11月28日(木) 9時30分～10時30分  
 ③からだ活性化ラボ：11月28日(木)10時45分～12時  
 ▷対象 ①小学生②60歳以上③18歳以上  
 ▷定員 ①15人②③各20人【先着順】▷費用 各500円  
 ▷申込方法 11月15日(金)までに電話または直接  
 ※11月11日(月)を除く  
 ▷費用納入 体験会当日に会場で納入  
 会場・申込先 厚別区体育館(厚別中央2の5) ☎892-0362

## 胃がん・大腸がん検診 HP

- ▷日時 11月22日(金)、25日(月)～27日(水)、29日(金)、12月10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 各実施日の10日前までに電話か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  
 FAX 221-4894、E info4894@city.sapporo.jp

## 厚別南地区センターからのお知らせ

【詳細・申込先】厚別南地区センター(厚別南7) ☎896-3000

### 図書室企画「しおり作り」

- ▷日時 12月7日(土)10時～12時 ▷対象 小学生(保護者の同伴可) ▷定員 15人【先着順】  
 ▷費用 無料 ▷持ち物 のり、はさみ、しおりに使いたいシールや、雑誌・チラシの切り抜きなど  
 ▷申込方法 11月19日(火)～30日(土)9時～17時に電話または直接 ※11月23日(祝)を除く

### 平成25年度第3期講座

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料	教材費
①パソコンで作る年賀状	11/25(月)・27(水)・29(金)【全3回】	13時30分～15時30分	20人	1,800円	1,500円
②プリザーブドフラワーをあしらったオシャレなお正月飾り	12/12(木)	10時～12時	16人	700円	1,000円

- ▷対象 15歳以上(中学・高校生を除く)。  
 ▷申込方法 11月12日(火)～14日(木)9時～17時に電話で【先着順】※定員に満たない場合は、受け付けを継続。  
 ▷費用納入 11月15日(金)・16日(土)9時～16時に納入。①の教材費は初回到講師へ。

## 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
11月13日	江別市 農家のかあさん土曜日
11月20日	もみじ台 地域の大広間
11月27日	老人クラブ
12月4日	声の広報さっぽろ12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

### あそびのたね

赤ちゃんや子どもと楽しく遊ぶためのヒントを紹介。



- ▷日時 12月10日(火)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 11月21日(木)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 12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26年1月～4月の夫妻
  - ▷定員 40組【先着順】▷費用 無料
  - ▷申込方法 11月18日(月)～29日(金)に電話で
- 申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

## 子育てサークル始めませんか?

「子育て中の親子と集まりたい!」「仲間づくりをしたい!」とお考えの方、子育てサークルを始めませんか? 子育て支援係では、サークルづくりのお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。



### 【子育てサークルの登録をしませんか?】

子育て支援係では、登録サークルに対してさまざまな支援を行っています。

- ・サークル運営の相談
  - ・遊具の貸し出し
  - ・サークルでのミニ講座などの支援
  - ・サークル通信の発行
  - ・サークル交流会、イベントなどへのお誘い
- ※登録できるのは、就学前のお子さんの親によって結成されたサークルです。

**申込先** 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

## 出前子育て相談

### ピンポ～んこんにちは

子育てで困っていることや不安なことはありませんか? 保育士がご家庭を訪問し、相談をお受けします。

- ▷内容 お子さんとの関わり方などへのアドバイス、子育てに役立つ情報の提供など
  - ▷対象 区内在住で就学前の子どもの保護者
  - ▷訪問日時 月～金(祝・休日を除く)10時～16時の1時間程度
  - ▷費用 無料
  - ▷申込方法 月～金(祝・休日を除く)8時45分～17時15分に電話で
- 申込先** 健康・子ども課子育て支援係  
☎894-0874 (子育て相談専用電話)

広告

厚別区版は裏表紙をめくったページからご覧ください。