



厚別区総務企画課広聴係

T004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目 TFI 895-2428 FAX 895-2403

あつべつ暮らしの昼景



区内の出来事、写真で紹介!

厚別信濃会館落成祝賀会

E 3

E-3

地域の绊を深める拠点に

~「厚別信濃会館」落成祝賀会~

厚別信濃会館(旧厚別会館)の10月31 日のオープンに先立ち、落成祝賀会が 開催されました。祝賀会では、屋外 看板の除幕式や鏡開きのほか、地域 の活動団体による和太鼓や民謡など が披露され、参加者は地域拠点施設 の完成を喜び合いました。



10月28日 厚別信濃会館

自分の健康をチェック!

~健康・介護予防フェア in 青葉~

自主的な健康づくり、介護予防の支 援を目的に、青葉町自治連合会と青葉 地区社会福祉協議会が、各種団体と協 力し開催しました。

参加者は、骨密度や血圧測定などで 自身の健康状態をチェック。専門家か らもアドバイスを受け、健康への意識 を高めました。



11月6日 サンピアザ光の広場

厚別の今と昔が出会う

~厚別歴史写真パネル展~

厚別区にゆかりのある人物や昔 の街並み、古地図など40枚のパネ ルを展示。明治から現在への歩み が紹介されました。

会場は、昭和の写真を懐かしむ 人や、当時の資料をじっくり眺め る人などでにぎわいました。

あつべつカレンダ

$12/11 \sim 12/31$

※本誌に掲載している情報から抜粋 **P**○厚別○ページ **3**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 12

- 11 🕟 ・大きな絵本かるた申込開始 P5 🧑
- 12 ◆ 国民健康保険料夜間納付相談 P5
 - 新年互礼会申込締切 P4
- 13 € ウオーキング講座 P6
- 14 😆 ・お話会 P6 🧑
- 15
- 16**@**
- ノルディックウオーキング大会申込開始 P4
- 17 ♥ · 子ども将棋教室申込開始 P5 €
 - ・子ども書道教室申込開始 P5 🦱
- 18 🐼
- 19 @
- 20 €
- ・お話会 P6 🦱 21 👄
 - 12がつのおはなし会 P5
- 22 🖨
- 23 @
- 24 👁 ・ ドッジボール大会申込締切 P6 🧑
- 25 3
- 26 ← 国民健康保険料夜間納付相談 P5
- 27 6 ・冬まつりボランティア申込締切 P4
 - ・お話会 P6 🧑
- 28 € • 区役所窓口の休み(~1/5) P8
- 29 €
- 30 €
- 31 🕸

厚別区の人口・世帯数

11月1日現在()は前月比

- 人 口 128,653人 (-10) 58,776人 (+9)
- 女 69,877人 (-19)
- 世帯数 56,592世帯 (+34)

野菜であったか食生活

日頃不足しがちな野菜には、ビタミンが豊富に含まれています。 野菜を食べて、寒さに負けないあったか食生活を始めませんか。

温かい料理で体もポカポカ

温かいスープや鍋は、冬には欠かせない 一品です。野菜をたっぷり入れることに よって、食事のバランスが良くなり、スー プに溶けた栄養素も一緒に取り入れるこ とができます。





野菜を食べて風邪知らず

風邪の予防に力を発揮するビタミン類 は、野菜に豊富に含まれる栄養素です。 野菜をたっぷり食べて、風邪のウイルス に負けない抵抗力を身につけましょう。

野菜をたくさん食べるコツ

健康のために成人が一日に食べた い野菜量は生の状態で350g以上で す。生野菜350gを食べるのは大変 ですが、野菜は加熱するとカサが 減るので、たくさん食べることが できます。



私たちの健康は私たちの手で! 食館活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」をスロー ガンにバランスの取れた食牛活の定着を目 指し、健康づくりのボランティアとして活 動しています。



▲親子料理教室



▲地域サークル支援

子どもから高齢者まで、健全な食生 活を実践することのできる食育活動 に取り組んでいます。あなたも料理 教室などに参加してみませんか。

厚別区食生活改善推進員協議会 星見の優子さん 会長

※食生活改善推進員になるには、毎 年6月ごろに区が開催する養成講座 の受講が必要です。

詳しくは健康・子ども課健やか推進係 **₹**895-1881 **△**。



12月25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。

朝食は元気の源

朝ごはんを食べると睡眠中に低 下した体温や血糖値が上がり、 体が目覚めます。朝ごはんで取っ た炭水化物は消化されてブドウ 糖になり、頭を働かせるエネル ギー源となります。



12月がやってきました。寒さを乗り切 食習慣を心掛けることが大切です。普段 けていますか?

今月号では、冬を乗り切るための食生活 関する取り組みを紹介します。

鍋であったか食生活

冬といえば鍋!野菜をたくさん取って温まるレ

まろやか飛鳥鍋風

◆材料◆ 4人分

鶏もも肉 皮なし 40g×4切れ ゴボウ 1/3本(60g)

おろしショウガ 小さじ2 小さじ1 塩 小さじ1/5

厚揚げ(または焼き豆腐) 120g 約5cm(100g) 長ネギ 約1本分(80g)

生シイタケ 4枚 水菜 60g だし汁 400cc しょうゆ 小さじ2 みそ 15g 牛乳 100cc 水 200cc程度

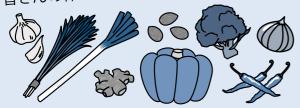
◎作り方

- 1. 鶏肉は、脂を取り除き、筋を切ってからA 厚揚げは、熱湯を掛けて油抜きをしてから
- 2. 鍋に、食べやすい大きさに切った大根・ゴ から3~4分加熱し、だし汁を加える。再び沸
- 3. 鶏肉に火が通ったら、牛乳・厚揚げ・長ネ て、ひと混ぜし、汁ごと器に盛って出来上

食材の工夫であったか食生活

芯からポカポカ! 体を温める効果のある食材を 紹介します。

私たち 皆さんの体を温める野菜です!



長ネギ、玉ネギ、ニラ、ニンニクは、糖質の燃焼 を促進して、血流を良くします。

ショウガは、体を温め発汗を促すとともに、殺菌 作用効果があります。

ブロッコリー、カボチャ、アーモンドは、末梢血管などの血流を良くします。

赤唐辛子は、交感神経を刺激し血流を良くして、 体を温めるのにとても有効です。

けるな! 食生活

るためには、体の中から温まるようなから栄養バランスの取れた食事を心掛

のポイントやおすすめ料理、食生活に

この特集に関するお問い合わせ 健康・子ども課健やか推進係 **ぐ**895-1881

シピをご紹介します!



の下味を付ける。

一口大程度の角切りにする。

ボウ・生シイタケと水を入れて加熱し、沸いていたら、鶏肉としょうゆも加えて更に煮込む。 ギを加えて加熱し、最後にみそと水菜を加えがり。

みんなで協力して食育推進!

あつべつ食育ネットワーク

平成24年に設立し、保健センターが事務局となり、保育所、幼稚園、小・中学校、児童会館、食生活改善推進員などが相互に協力体制をつくり、子どものうちから食育を進めていくために活動しています。他にも子育てママのイキイキ食育教室など、さまざまな教室を開催しています。





ウォームシェアは、みんなで同じ部屋、場所に集まることで 暖房を共有し、エネルギーを節約する省エネスタイルです。今年 の冬も、みんなであたたかく過ごしましょう!

私もこの鍋を食べています。 おいしいですよ! 鍋をみんなで食べることも ウォームシェアの一つです。 あったか食生活で寒さを乗り 切りましょう。



厚別区長 堀澤 純一

かんたんレシピ集を配布しています!

サッと料理ができるかんたんレシピ集を保健センターで 配布しています。

他にもホームページにいろいろなレシピがありますので、ぜひご覧ください。

厚別区 アタマとカラダにおいしいレシピ

検索

HP http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/hokenfukushi/resipi/index.html

厚別区からの

厚別区役所ホームページ |▶http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/

[**HP**]:厚別区役所ホームページに詳しい内容を掲載しているもの



厚別区役所関連

€895-2400 (代表) 厚別区役所 厚別保健センター **?**895-1881 (以上、厚別中央1の5)

厚別土木センター *****897-3800 区内の主な札幌市関連施設

厚別消防署 **892-2100 6**894-1590 厚別図書館

厚別区民センター (以上、厚別中央1の5)

894-1581

まちづくりセンタ・

厚別中央 (厚別中央4の3) **6**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

12月11日からの内容を掲載しています

平成26年厚別区新成人のつどい

「平成26年厚別区新成 人のつどい」の案内状 をお送りします。年内 に届かない場合は、ご 連絡ください。



▶日時 1月13日㈱13時から(12時30分受付開始)

◇会場 シェラトンホテル札幌(厚別中央2の5)

▶対象 平成5年4月2日~平成6年4月1日生ま れで、区内に住民登録のある方

詳細 地域振興課**ぐ**895-2442

▋▋■厚別区新年互礼会

▶日時 1月6日(月)15時~16時30分

◇会場 シェラトンホテル札幌(厚別中央2の5)

▶会費 3.000円

▶申込方法 12月13日 金までに会費を添えて 地域振興課または各まちづくりセンターへ

申込先 厚別区町内連合会連絡事務局

(地域振興課内) ←895-2442

「新さっぽろ冬まつり」では、区民手作りのすべ り台やかまくらで子どもたちに冬の楽しみを提供 しています。ボランティアスタッフとして会場づ くりや当日運営に参加してみませんか。

▶開催日 2月1日(土)、2日(日)

▷会場 ふれあい広場あつべつほか

▶内容 ①準備スタッフ~雪の遊び場づくり(か まくら、すべり台など) ②当日スタッフ~遊び 場の運営(すべり台補助、景品配布など)

▶従事期間 11月下旬2イベント当日

▶対象 高校生以上

▶**登録方法** 12月27日金までに電話で

(申込先) 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

キッズチアダンス交流会 (語) HP





北星学園大学チアダンス部の皆さんが、チアダンス を教えます。新さっぽろ冬まつり・あつべつファミリ ーフェスタの開催に合わせて発表会も行います。

▶日時 〈交流会〉 1 月18日出 9 時30分~11時、 30日休16時30分~18時

〈発表会〉 2月1日(土)15時45分~17時

▶会場 〈交流会〉厚別区体育館(厚別中央2の5) 〈発表会〉厚別区民センターほか

▶対象 5歳~小学6年生(交流会2回、発表会 1回ともに参加可能な方、男の子も歓迎)

▶定員 40人【先着順】 ▷費用 300円

▶申込方法 12月12日(木)~1月5日(日)に電話で

▶その他 上靴、タオル、飲み物持参の上、動き やすい服装で参加

申込先 札幌市コールセンター**←**222-4894

■■区民交流ノルディックウオーキング大会

▶日時 1月16日休)9時45分から (9時30分受付開始)

※悪天候時中止

▶集合場所 厚別区役所正面 向かって右側玄関前

▷コース 厚別青葉通、

陽だまりロード、南郷通などを巡る約4km

▷定員 50人【先着順】 ▶費用 無料

▶申込方法 12月17日(火)~1月10日(金)に電話で

▷その他 タオル、飲み物、帽子、履きなれた靴 持参。ポールは無料で貸し出します。

〔申込先〕厚別保健センター₹895-1881



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



放送日	内 容
12月11日	我が校自慢 もみじ台中学校
12月18日	我が校自慢 厚別中学校

※郁音によ	り番組内谷を変更する場合があります。		
放送日	内 容		
12月25日	食生活改善推進員		

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

(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	参加費
①12がつのおはなし会	12/21(土)	11時~11時45分	なし	無料
②子ども陶芸教室	12/21(土)	10時~12時	15人	700円
③子ども将棋教室 (こ)	1 / 7 (火)、8 (水)、 14(火)、15(水) 【全 4 回】	10時~12時	20人	無料
④子ども書道教室 🕟	1 /17金)	10時~11時30分	15人	無料
⑤大きな絵本かるた大会	1 /18(土)	13時~15時	20人	無料

- ▶**対象** ①幼児。②④小学生。③小·中学生。⑤幼児、小学生
- ▶申込方法 ①不要。直接会場へ。②12月11日(水)~14日(土)、③④12月17日(火)~21日(土)、⑤12月11日(水)~21日(土)に電話で【先着順】(受付時間:9時~17時)※定員に満たない場合は、受け付けを継続(日曜・祝日を除く)
- **▶費用納入** ②12月16日(月)・17日(火)に納入(受付時間:9時~16時)
- ▷その他 ④書道用具一式を持参

第4期スポーツ講習会3カ月コース

講座名	曜日	回数	受講料
エアロビクス	火	10回	5,100円
ナイトエアロ	土	11回	7,700円
ストレッチ&健康美容体操	金	10回	5,100円
ストレッチ&ボディーメイク体操	金	10回	5,100円
からだ活性化ラボ	月	8回	4,800円
ヨガ (曜日別コースあり)	月/火/水/金	80~	4,100円~
リンパマッサージ&ストレッチ	木	11回	5,600円
ZUMBA	木	11回	5,600円
生活習慣改善体操	月	7回	4,800円
やさしい健康運動体操	水	11回	5,600円
アンチエイジング体操(曜日別コースあり)	月/火	9□~	4,600円~
パワーヨガ	火	10回	8,900円
太極拳	月	7回	3,600円
二十四式太極拳	月	7回	3,600円
フォークダンス(初級/中級)	金	10回	5,100円
やさしいクラシックバレエ	木	11回	7,700円
ナイトピラティス	土	10回	7,000円
元気支援教室	木	10回	7,000円
テニス(レベル別コースあり)	月/火/金	70~	6,200円~
バドミントン	水	10回	7,000円
卓球(レベル別コースあり)	水/金	10回	7,000円
バスケットボール	金	10回	7,000円
学校開放少年少女テニス(初心者/初級)	土	7回	5,200円
親子あそび体操	水	11回	6,700円

会場・申込先

厚別区体育館(厚別中央2の5) **◆892-0362**

HP

http://www.shsf.jp/atsubetsu-gym/

▷開講日時

開講日、時間は お問い合わせください。

▷申込方法

12月14日(土)までに電話 または直接【多数時抽選】 (受付時間:9時~21時。 12月9日(月)は施設整備日 のため申込不可) ※多数時抽選日時 12月15日(日)10時

▷受講料納入

12月16日(月)~25日(水)に 納入(受付時間: 9 時~20時)

▷その他

受講料のほかに施設利用 料が必要。受講料の減免 制度あり。詳しくは、お問 い合わせください。

国民健康保険料の夜間納付相談(20時まで) 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 12月12日休、26日休

▶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)

詳細 保険年金課**《**895-2597

厚別区少年少女ドッジボール大会 (HP)





▷会場 厚別区体育館

(厚別中央2の5)

▶部門 小学2~4年生の部、 小学5・6年生の部



▷定員 各部門16チーム【多数時抽選】

▶**チーム編成** 10人以上15人以内の選手(男女混 合可)と監督・コーチ各1人以内(試合は10人制)

▶費用 無料

▶申込方法 地域振興課で配布の申込書に記入の 上、12月24日(火までに送付または直接【必着】

申込先 厚別区少年少女ドッジボール大会事務局 (地域振興課内) ₹895-2442

厚別区民センター特別事業『子ども囲碁教室』 🦳



北海道こども囲碁普及会 檜澤 仁宏 氏

▶日時 1月14日(火)~16日(木) 9 時30分~11時30分 【全3回】

▷対象 区内の小学生

▶定員 20人【先着順】 ▶費用 500円

▶申込方法 12月13日金10時~17時に電話または 直接

▶費用納入 12月20日金までに窓口で納入 (受付時間:10時~17時)

会場・申込先 厚別区民センター ₹894-1581

厚別区民センター親子ふれあい事業 『春を呼ぶファーリースづくり』

プリザーブドフラワーをあしらったファーリースを作ります。

▶日時 1月8日/№10時~12時

▶対象 区内の小学1~6年生とその保護者

▶定員 親子15組30人【先着順】

▶費用 1組1.500円 (1人増えるごとに1.250円追加)

▶申込方法 12月13日金10時~17時に電話または 直接 ※定員に満たない場合は翌日以降も受け 付け継続。

▶費用納入 12月20日(金までに窓口で納入 (受付時間:10時~17時)

会場・申込先 厚別区民センター ₹894-1581

■●冬の健康づくり~ウオーキング講座~

正しいウオーキング方法や ストレッチ体操を 実技を通して学びます。

▶日時 12月13日金

10時~11時30分

▷会場 厚別区体育館(厚別中央2の5)

▶費用 無料。直接会場へ

▶その他 運動靴 (室内用)、タオル、飲み物持参。 運動しやすい服装で参加。お越しの際は、公共 交通機関をご利用ください。

詳細 厚別保健センター**ぐ**895-1881

胃がん・大腸がん検診「HP

▶日時 1月14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 1月4日出までに電話か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

厚別区民センター・札幌市子ども会育成連合会厚別区支部共催事業 親子クッキング

『ピザとスイーツ作りにチャレンジ!』



親子で協力して、手打ちピザと

スイーツを作ってみましょう。

▶日時 1月19日(日)

9時30分~13時 ▷会場 厚別区民センター

▷定員 親子15組30人【先着順】

▶対象 小学3~6年生とその保護者

▶費用 1 組1,500円

▶申込方法 12月20日金10時~17時に電話で

▶費用納入 講座当日に納入

申込先札幌市子ども会育成連合会厚別区支部

~891-8008

広告



Vo 1. 2

まちづくりニュース第1号は

「新さっぽろ駅周辺地区」アンケート実施!

~あなたの声をまちづくりに~

札幌市では、今後発生する市営住宅下野幌団地の建て替えによる余剰地の活用などに ついて、地域の方々とワークショップなどを行いながら、まちづくり計画を策定します。

まちのこれからを 議論しています

10月号に掲載しています。

住民によるワークショップの内容を紹介します!

1 0 7月31日(水)開催「まちづくりの方向性」と「必要な機能」について、話し合いました。

第2回 11月5日(火開催 第1回の話し合いの結果とはがきで寄せられたご意見をまとめました。

まとめの一部をご紹介します

<まちづくりの方向性>

さまざまな世代の人々が 楽しく集い、交流できるまちに!

<必要な機能>

- ・多くの人を収容できて、多目的に使えるホール
- 「ふれあい広場あつべつ」をもっと広くして、 使いやすくする など

まちづくりの方向性を8つにまとめ、 それぞれに必要な機能を分類しました。

※ワークショップ通信第2号(※下記参照)では全ての項目を 紹介しています。

<まちづくりの方向性>

歩いて回遊できる、 誰もが歩きやすいまちに!

<必要な機能>

- ・2階レベルで周辺施設をつなぐ、幅の広い歩行者通路
- ・誰もが安心して歩けるように、バリアフリー化の充実

<まちづくりの方向性> 訪れた人々に 親切でわかりやすいまちに!

<必要な機能>

・買い物客や観光客にもわかりやすく、 親切な案内標示など

…ほか5つ

皆さんは どう考えますか?

アンケート調査を実施します!

ワークショップで話し合った「まちづくりの方向性と必要な機能」のまとめに対して、 広く地域の皆さんからのご意見をいただけるよう、アンケートを実施します。

<アンケート用紙の配布について>

- ◆区内在住の 1,000 人 (無作為抽出) に郵送します。
- ※無作為抽出で選ばれなかった方もご回答いただけます。 ワークショップ通信第2号に付いているアンケートはがきを ご利用ください。



12月20日(金)までにご投函ください。

詳細はこちら!

「ワークショップ通信」

ワークショップ開催ごとに発行しています。 厚別区役所や区内各まちづくりセンターなどで配布中。

HP http://www.city.sapporo.jp/toshi/kukaku/ kyoten/shinsapporo.html

今後の予定

- ▶平成26年2~3月ごろ 第3回ワークショップの開催 ~アンケート結果報告と意見交換
- ※ワークショップは平成26年度も引き続き開催します。
- ▶平成26年度末

「新さっぽろ駅周辺地区まちづくり計画」策定予定

問い合わせ:都市局市街地整備部市街地整備課

広告

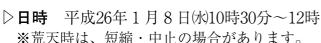
区役所から て関連情報をお届けします

お外で元気に遊ぼう!

かいかい冬フェスク

赤ちゃんから大人まで、地域のみなさんと一緒に雪遊び を楽しみませんか。

雪山すべりやかまくらなど、楽しい遊びのコーナーが 盛りだくさんです!



- ▷会場 熊の沢公園(もみじ台西6丁目) ※隣接のもみじ台児童会館で、赤ちゃんのための 室内遊びもあります。
- ▶費用 無料。直接会場へ
- **▷その他** 暖かい服装でお越しください。乳幼児は 保護者同伴で、小学生は保護者の同意を得てか らご参加ください。



大人気のかまくら コーナー。



雪玉ころころ うまく転がるかな?

<お問い合わせ>健康・子ども課子育て支援係 ₹895-2514

INFORMATION



年末年始の業務案内 🗟



■区役所など

区役所、各まちづくりセンター、保健センター、東 部市税事務所は12月28日(土)~1月5日(日) まで休み、区民センター、各地区センター、図書館 は12月29日(日)~1月3日(金)まで休みです。 住民票や印鑑証明、出生・死亡届などの窓口業務に ついての詳細は、本誌 30ページをご覧ください。

■ごみの収集

ごみの収集日は、お手元の家庭ごみ収集日カレン ダーでご確認ください。ごみは必ず収集日の当日 の朝8時30分までに出してください。大型ごみに ついては本誌 31 ページをご覧ください。また、古 紙回収ボックスは、12月29日(日)~1月3日(金) までご利用いただけません。

詳細 白石清掃事務所 **◆876-1753**

■その他

本誌30・31ページの「年末年始ガイド」をご覧ください。

広告