



# 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18日 地下鉄新さっぽろ駅周辺

### 春の火災予防運動

～街頭防火キャンペーン～

春先は空気が乾燥し火災が発生しやすくなることから、札幌市では毎年4月20日から30日までを「春の火災予防運動期間」とし、「火の用心」を呼び掛けています。道行く市民に対し火災予防運動のチラシを手渡し、啓発活動を行いました。

### 少年野球開幕!

～厚別区少年軟式野球連盟結成記念大会～

今シーズンの少年野球が開幕。ユニホームが真っ黒になることも気にせず元気いっぱいプレーする選手たちに、ベンチや観客からは大きな声援が送られました。優勝した大谷地東ドリームスと準優勝の厚別アトムズの2チームは石狩支部大会に出場します。



4月29日、5月2日、6日 山本球場、厚別西公園

### 地域の食品企業を紹介!

～あつべつ食のパネル展～

区内にある食品企業を知り、その特色をまちづくりに生かしていくことを目的として、あつべつ区民協議会が主催。企業のロゴや沿革、人気商品の製造工程の写真などが展示され、来場者は足を止めて見入っていました。



5月15日、16日 サンピアザ光の広場

## 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。

### 2015 6

- 11 子 ● 生ごみ堆肥化セミナー申込開始 P4
- 11 子 ● 三世代ふれあいキャンプ申込 P5
- 11 子 ● 展示「羊(ひつじ)をめぐる展示」(～23日) P5
- 12 金 ● お話会 P5
- 13 金 ● お話会 P5
- 14 土 ● ヨガ体験講習申込開始 P6
- 15 日 ● ゆかたの着付け体験講習申込開始 P6
- 16 月 ● 集団健診 P7
- 17 火 ● 集団健診 P7
- 18 水 ● 国民健康保険料夜間納付相談 P4
- 18 水 ● 集団健診 P7
- 19 木 ● お話会 P5
- 20 金 ● 6がつのおはなし会 P6
- 21 土 ● 国民健康保険料夜間納付相談 P4
- 22 日 ● 健康づくり研修会 P4
- 23 月 ● 大人の切り絵講座申込開始 P6
- 24 火 ● 国民健康保険料夜間納付相談 P4
- 25 水 ● お話会 P5
- 26 木 ● 陽だまりロード交通規制 P4
- 27 金 ● 新さっぽろフェスティバル「WA(わ)」ステージ出演者申込締切 P4

### 2015 7

- 1 水 ● 集団健診 P7
- 2 木 ● 集団健診 P7
- 3 金 ● お話会 P5
- 4 土 ● がん検診申込締切 P5
- 5 日 ● ウォータースライダー開放(～8/23) P5
- 6 月 ● 国民健康保険料夜間納付相談 P4
- 7 火 ●
- 8 水 ●
- 9 木 ● 国民健康保険料夜間納付相談 P4
- 10 金 ●

### 厚別区の人口・世帯数

5月1日現在( )は前月比  
人口 128,040人 (+35)  
男 58,388人 (+3)  
女 69,652人 (+32)  
世帯数 57,496世帯 (+174)



# “聖地・厚別”で コンサドーレ札幌 を応援しよう!!

この特集に関するお問い合わせは総務企画課広聴係 ☎895-2428

## コンサドーレ札幌の歴史



©1996 H.F.C.

1935年に神奈川県で創部された「東芝堀川町サッカー部」（後に「東芝サッカー部」に改称）が1996年に北海道に移転し、「コンサドーレ札幌」が誕生しました。

チーム名の「コンサドーレ」は「道産子（どさんこ）」の逆さ読みと、ラテン語の響きを持つ「-ole（オーレ）」を組み合わせたもので、一般公募によって決定しました。右のイラストはチームのエンブレム。11個の星は「結了したイレブン」、白ストライプは「攻撃性を表現したプリザード」を意味し、鋭い眼光で勝利を見据えたシマフクロウが、ホームタウンである札幌を意味するリボンの円弧に根差すデザインとなっています。



©1996 H.F.C.

## コンサドーレ札幌の地域活動 in 厚別区

陽だまりロードで、道路  
交通マナー教室を開講! /

厚別区民まつりにも参加! /



この他にも、選手が小学校を訪問して子どもたちと交流したり、ドーレ君が描かれた防犯啓発の標識を作製したり、さまざまな地域活動を行っています。

チームの  
ムードメーカー

## ドーレ君のプロファイル

- 本名：ドーレ
- 誕生日：5月4日
- 身長/体重：190 cm / 80kg
- 出身地：北海道の森の中
- 趣味：温泉に入ること
- 好きな食べ物：ジンギスカン
- 好きなこと：スタジアムでみんなと盛り上がること!

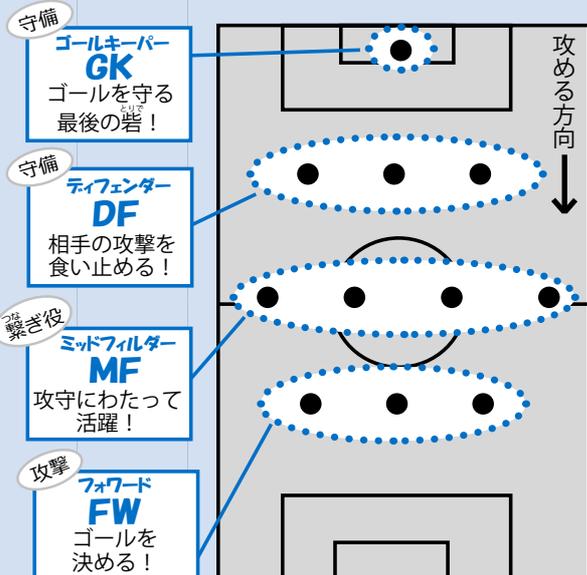


©1998 H.F.C.

## サッカーの基礎知識

- ・1チーム11人
- ・試合時間は前半45分・後半45分  
+ アディショナルタイム（追加時間）

※アディショナルタイムとは、選手交代や選手の負傷など一時的に試合が止まっていた時間を補うもの



観戦初心者さんはここに注目!

サッカーに詳しくなくても、大丈夫!  
コンサドーレ札幌の現役選手に、見どころを聞きました!



またたかゆき  
前賞之選手

選手が頑張っている姿を見てほしいです。プレーしている姿でサポーターを魅了できるよう、僕たちも頑張ります。



またひろゆき  
前寛之選手

ボールを持っている選手に目がいきやすいですが、ボールを持っていない選手がどういう動きをしているのかを見てみると面白いと思います。

右ページには、お二人へのインタビューの様子を掲載しています! →

観戦初心者さんも安心!

## サポーターが一つになる「チャント」

「チャント」とはチームの応援歌のことです。チームに得点が入ったときの喜びや、ピンチのときに選手を応援する気持ちなどを、サポーターはチャントで選手に伝えます。コンサドーレ札幌のチャントである「コーンサドーレ（ドドドドド）」「ウィーアーサッポロ、ウィアサッポロ（ドドン）」などは皆さんも聞いたことがあるかもしれません。  
※( )内は太鼓の音を表現しています。

この他にも、コンサドーレ札幌にはたくさんのチャントがあるよ! CMソングやドラマの主題歌など、誰もが聞いたことのある曲がベースになっているものもあるから、楽しく歌って選手を応援しよう!



©1997 H.F.C.

# 厚別区出身!

# 前貴之選手 & 寛之選手 対談インタビュー in 厚別公園競技場



上野幌東小学校、  
上野幌中学校出身の  
あつべつっ子!  
前兄弟にいろいろ  
お話を聞きました!



まえ たかゆき  
**前 貴之**  
背番号 6・DF  
1993年9月16日生  
(21歳)  
身長 172cm  
体重 62kg



まえ ひろゆき  
**前 寛之**  
背番号 38・MF  
1995年8月1日生  
(19歳)  
身長 173cm  
体重 70kg

以下、前貴之選手…**T**、前寛之選手…**H**

## —お二人は厚別区出身ですが、厚別区での思い出の場所は?

**T**: やっぱ、厚別公園競技場(以下、競技場)です。自分は、高校3年生の時に競技場でプロデビューしました。

**H**: 自分も、競技場です。小さい頃からよく家族でサッカーの試合を見に来ました。



## —試合は緊張しますか?

**T**: しないです。こういうインタビューの方が緊張します。(笑)

**H**: 緊張します。サポーターがたくさん来てくれるホーム(※1)は、アウェー(※2)での試合よりも緊張します。

(※1)ホーム…札幌ドームや厚別公園競技場などで行う、コンサドーレ札幌が主催の試合  
(※2)アウェー…相手チームのホームスタジアムで行う、相手チームが主催の試合

## —兄弟げんかはしますか?

**T**: 小学生の頃はよくしていましたが、今は全然しないです。

**H**: しないですね。(笑)



## —では、仲良しですか?

**T & H**: めっちゃ仲よし!(笑)

**T**: この間も二人で母の日のプレゼントを買いに行きました。

## —兄弟でプロサッカー選手になった気持ちは?

**T**: 兄弟でプロサッカー選手になっている人は少ないのでうれしいですが、ライバルでもあるので、お互いに切磋琢磨していきたくと思います。



**H**: 兄がプロデビューをしたことをきっかけに、自分もプロになることを意識始めたので、プロになることが決まった時はうれしかったです。

## ～上野幌わんぱく公園での思い出～

二人のもう1つの思い出の場所、「上野幌わんぱく公園」にも訪れました!



二人のオリジナルルールで毎日遊んでたよね。

暗くなってまで怒られるまで遊んでたね。

## —今季、注目してほしいポイントは?



**T**: 攻守両面に貢献して良いプレーを見せたいです。シュートも自分の武器だと思っているので、そこも見せていきたいと思っています。

**H**: まだ競技場での試合には出場していないので、早く競技場で試合に出て僕のプレーを見てほしいです。

## —区民の皆さんへメッセージ

**T**: 競技場で区民の皆さんに応援していただけるように、それまでの試合で良い流れをつくって試合に臨みたいと思います。そして、「聖地」と呼ばれる競技場での4試合、全て勝てるように頑張りますのでぜひ試合を見に来てください!

**H**: 全部言われちゃった!(笑)  
競技場での4試合で良い結果を残せるよう、僕たちも頑張るので、ぜひ競技場まで足を運んでください!



## 選手からプレゼント

貴之選手、寛之選手のサイン入りグッズをプレゼントします!

プレゼント内容…Tシャツ1名様、練習着2名様、サイン色紙5名様

郵便番号、住所、氏名、電話番号、ご希望の品、選手への応援メッセージを記入し、6月30日(火)【必着】までに、はがき・ファクス・Eメールでご応募ください。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

厚別区役所総務企画課広聴係

〒004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目3-2

FAX 895-2403 Eat.somu@city.sapporo.jp



## 厚別公園競技場試合日程

vs カマタマーレさっぽろ 7月18日(土) 14時キックオフ

vs FC岐阜 9月23日(水・祝)

vs ツエーゲン金沢 10月10日(土)

vs ジェフユナイテッド千葉 11月1日(日)

※9月以降の試合のキックオフ時間は未定です。

もちろん、厚別公園競技場以外の試合もみんな応援しよう!!

## 厚別区からの

# お知らせ

6月



### 主な札幌市施設・窓口一覧

- 厚別区役所 〒004-8612 厚別区厚別中央1の5 ☎895-2400 (代表)
- 厚別保健センター ☎895-1881 ● 厚別区土木センター ☎897-3800  
(厚別中央1の5) (厚別町下野幌45-39)
- 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
- 厚別図書館 ☎894-1590 ● 東部市税事務所 (大谷地東2) ☎802-3912
- 厚別区民センター ☎894-1581 ● 厚別消防署 (厚別中央1の5) ☎892-2100  
(以上、厚別中央1の5)

6月11日からの内容を掲載しています

#### 申込時の必要事項

①行名(希望する日時・曜日・会場・コースなども)②住所(郵便番号も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号(FAXの方はファクス番号、メールの方はアドレスも)⑥学校名・学年(児童・生徒のみ)⑦返信先(往復はがきの場合)※申し込みは1人(1組)1通です

### 新さっぽろフェスティバル「WA(わ)」 ステージ出演者募集

イベントを盛り上げるステージ出演者を募集します。  
ジャンルは問いません。

▷ 出演日時 9月27日(日)10時～15時30分

▷ 募集 5組【多数時選考】※政治的主張・広告  
宣伝・物品の販売を目的とする場合・公序良俗  
に反する場合などはお断りします。

▷ 申込方法 上記必要事項、出演内容、プロフィール  
を6月30日(火)までに電話(9時～17時)か送  
付(消印有効)、FAXまたはEメールで  
※「氏名」は団体名または代表者名

【申込先】新さっぽろフェスティバル実行委員会(地域振興課内)  
☎895-2442、FAX895-5930、E:at.chiiki@city.sapporo.jp

### 国民健康保険から HP

平成27年度国民健康保険料の納付通知書は6月中旬  
に発送予定です。失業その他の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  
発送後は窓口が大変混雑することが予想されます。  
待ち時間が長くなり、ご迷惑をお掛けする場合があり  
ますのでご了承ください。

#### ■夜間納付相談(20時まで)

日中来庁できない方のために、夜間納付相談も行っています。

▷ 実施日 6月18日(木)、23日(火)、25日(木)、7月9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)

【詳細】保険年金課収納係 ☎895-2597

### きたひろしま30kmロードレース2015の開催に伴う交通規制のお知らせ

「きたひろしま30kmロードレース2015」の開催に伴い、陽だまりロード(サイクリングロード)が一部通行止めになります。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▷ 区間 陽だまりロード上野幌駅付近から北広島市総合体育館付近まで

▷ 日時 6月28日(日)9時～14時30分

【詳細】北広島市教育委員会社会教育課 ☎011-372-3311

### 生ごみ堆肥化セミナー

家庭から排出される生ごみを堆肥化する方法を解説。

▷ 日時 7月11日(土)10時～11時30分

▷ 会場 厚別西地区センター(厚別西4の4)

▷ 定員 50人【先着順】

▷ 申込方法 6月11日(木)～7月10日(金)に電話、  
FAXまたはEメールで

▷ その他 参加者には堆肥化用の段ボールと、ピ  
ートモス・もみ殻くん炭の混合物20L(5kg程  
度)を無料で配布。

【申込先】生ごみ堆肥化相談窓口 ☎FAX 621-5318  
(10時～16時、日曜日除く) E:ekitagomi@alles.or.jp

### 健康づくり研修会

①講演「健康づくりはまちづくり」

講師：北翔大学 生涯スポーツ学部 准教授 上田 知行 氏

②運動実技「正しいラジオ体操で健康づくり」

講師：NPO法人全国ラジオ体操連盟 公認指導士

③「厚別西・厚別北・山本地区の健康・福祉に関するアンケート調査」の結果報告

▷ 日時 6月24日(水)13時30分～15時30分

▷ 会場 厚別西会館(厚別西2の3)

▷ 対象 厚別区にお住まいの方

▷ 費用 無料。直接会場へ

▷ 持ち物 飲み物・タオル

▷ その他 動きやすい服装でお越しください。

【詳細】保健福祉課 ☎895-2489



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。

## 厚別区交通事故件数

死傷事故発生件数90件（-11）、死者数0人（±0）、負傷者数114人（+6）

※平成27年1月1日～5月10日現在（ ）内は前年比

広告

### 三世代ふれあいキャンプ

夕食作り、ゲーム、キャンプファイア、テントで宿泊、朝食作り、工作、流しそうめんなど。

- ▷日時 7月4日(土)～5日(日)
- ▷場所 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 小中高生2,000円、大人2,500円

※別途保険料（子ども会未加入の場合）120円、寝袋利用者はシーツ代180円

▷申込方法 6月11日(木)の12時～15時に参加料を添えて厚別区民センターへ直接

【詳細】札幌市子ども会育成連合会厚別区支部事務局（厚別区民センター内）☎891-8008

### もみじ台緑地管理事務所からのお知らせ

#### ■ドッグランを開設します

- ▷日時 6～7月の土・日曜日10時～15時 ▷場所 もみじ台東側緑地（もみじ台北3）
- ▷費用 1匹500円 ▷対象 予防接種を受けている犬
- ▷利用方法 予防接種を受けた証明（コピー可）を持参し当日会場へ
- ▷その他 混雑時は入場を制限する場合があります。

#### ■花の寄せ植え・ハンギング教室&園芸相談

- ▷日時 6月17日(水)10時～12時
- ▷会場 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（器持参可） ▷申込方法 6月11日(木)～15日(月)に電話で

#### ■青葉中央公園ウオーターライダー開放

- ▷期間 7月5日(日)～8月23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 団体でご利用の場合は事前にお問い合わせください。

【申込先・詳細】もみじ台緑地管理事務所☎897-7805

### 厚別区体育館からのお知らせ

#### ■スポーツ講習会受講生募集

7月から開講する成人向け各種スポーツ講習会の受講生を募集します。募集する講習会・時間・受講料などの詳細は体育館までお問い合わせください。なお、厚別区体育館のホームページにも掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

- ▷対象 16歳以上
- ▷申込方法 6月14日(日)までに電話または直接【多数時抽選】  
（受付時間：9時～20時）※抽選日時 6月15日(月)10時
- ▷受講料納入 6月16日(火)～30日(火)9時～20時
- ▷その他 受講料の他に施設利用料が必要

【申込先・詳細】厚別区体育館（厚別中央2の5）☎892-0362、HP <http://www.shsf.jp/atsubetsu-gym/>

### 厚別図書館からのお知らせ

#### ■たのしいお話し会

- ▷日時 6月13日(土)、20日(土)、27日(土)  
7月4日(土)14時～
- ▷費用 無料。直接会場へ

#### ■展示「羊（ひつじ）をめぐる展示」

今年の干支「ひつじ年」生まれの作家の本を紹介するほか、ジンギスカンなど身の周りがある羊についての本を展示。

- ▷期間 6月11日(木)～23日(火)
- ▷費用 無料。直接会場へ

【会場】厚別図書館☎894-1590

### 胃がん・大腸がん検診 **HP**

- ▷日時 7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 7月4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

FAX 221-4894、E [info4894@city.sapporo.jp](mailto:info4894@city.sapporo.jp)





## 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 ☎894-1581

FAX 895-4471、Eatsu.cc@bz03.plala.or.jp

講座名	日程	時間	定員	受講料	教材費
①毎日続けよう！ロコモ予防体操	6/29(月)、7/6(月)、13(月)、 21(火)、27(月)、8/3(月)【全6回】	13時～15時	20人	4,500円	なし
②人気カフェのパティシエに学ぶ！ かんたんスイーツ	6/29(月)、7/6(月)、 13(月)、27(月)【全4回】	10時～12時	16人	3,600円	3,200円
③～経糸と横糸のマジック～ 織ってみよう！いろいろなものを！	6/30(火)～7/21(火)の 毎週火曜日【全4回】	9時30分～11時30分	12人	3,600円	2,000円
④iPadを使ってみよう	7/22(水)、23(木)、29(水)、 31(金)、8/5(水)、7(金)【全6回】	14時～16時	20人	4,500円	1,700円 ※iPadレンタル料含む

▷対象 18歳以上(高校生を除く) ▷申込方法 6月11日(木)～15日(月)の10時～17時に、電話、窓口、FAXまたはEメールで受け付け【多数時抽選】申込多数時は6月16日(火)抽選後に結果を連絡します。いずれの講座も定員に満たない場合は翌日以降も受け付け ▷費用納入 受講料は6月16日(火)～22日(月)10時～17時、教材費は講座初日に窓口で直接。  
▷その他 申し込みが少ない場合は中止になることがあります。

## 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〔上野幌小学校4階(厚別南7)〕☎896-3000

FAX 896-4990、Eatsunan-tikucenter@bz01.plala.or.jp

講座名	日程	時間	定員	受講料	教材費
①ヨガ体験講習	6/26(金)	10時～12時	10人	無料	
②大人の切り絵講座	7/1(水)	10時～12時	8人	無料	
③お手軽！自家製薫製作り	7/1(水)	14時～16時	18人	700円	500円
④ゆかたの着付け体験講習	7/3(金)	13時30分～15時30分	10人	無料	
⑤パソコンはじめの一步	7/8(水)、10(金)、11(土)、 15(水)、17(金)、18(土)【全6回】	10時～12時	20人	3,800円	1,700円
⑥使いこなそうWindows8.1	7/8(水)、10(金)、11(土)、 15(水)、17(金)、18(土)【全6回】	13時30分～15時30分	20人	3,800円	1,700円
⑦ブリザとアートフラワーで作る仏花 アレンジ	7/16(木)	13時30分～15時30分	20人	700円	1,800円
⑧パソコンワード初級	7/21(火)、22(水)、24(金)、 28(火)、29(水)、31(金)【全6回】	9時45分～11時45分	20人	3,800円	1,700円
⑨トレーニングマシンの使い方～センター設置 のマシンを使って基礎体力を増進しよう！～	①7/24(金) ②8/4(火) いずれか1回	①12時45分～14時45分 ②13時～15時	各8人	各700円	無料

▷対象 18歳以上(高校生を除く)  
▷申込方法 ⑤⑥⑧ 6/12(金)～17(水)、①④ 6/16(火)～20(土)、③⑦ 6/17(水)～20(土)、⑨ 7/7(火)～11(土)、② 6/24(水)～30(火) 9時～17時に電話、FAXまたはEメールで【先着順】  
※いずれの講座も定員に満たない場合は翌日以降も受け付け(①、③～⑨日曜日を除く・②月曜日を除く)  
▷費用納入 受講料、教材費ともに⑤⑥⑧ 6/19(金)・20(土)、③⑦ 6/22(月)・23(火)、⑨ 7/13(月)・14(火)9時～16時に窓口で直接。  
※⑤⑥⑧の教材費は講座初日 ▷その他 申し込みが少ない場合は中止になることがあります。

## 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

FAX 896-1145、Esapporo-atunishi@roukyou.gr.jp

講座名	日程	時間	定員	参加費	備考・持ち物
①「しあわせウオーキング」講座	6/23(火)	10時～11時30分	40人	300円	飲料水付き。上靴、汗拭き用タオルを持参
②声楽とピアノのコンサート	7/4(土)	13時30分～15時	50人	500円	当日券有り
③使える・伝わる英会話講座	7/6(月)～27(月)の 毎週月曜日(含祝日)【全4回】	10時～11時30分	10人	3,000円	フォニックスの練習から始めます
④パソコンワード入門講座 (Microsoft Office 2010/2013限定)	7/6(月)、7(火)、8(水)、13(月)、 14(火)、15(水)、21(火)、22(水)【全8回】	13時～15時	10人	10,000円 (テキスト代込み)	Office 2010/2013を搭載したノートパソコンを持参
⑤足元から健康を考える「足育講座」	7/8(水)	13時30分～15時30分	30人	500円	希望者は足の測定を行うため、脱ぎやすい靴下で

▷対象 ①③④⑤は18歳以上(高校生を除く) ▷申込方法 ① 6/11(木)～20(土)、③④ 6/11(木)～30(火)、② 6/11(木)～7/3(金)、⑤ 6/11(木)～7/4(土)9時～21時に電話、FAX、Eメールまたは直接【先着順】 ▷費用納入 申込締切日までに窓口へ直接

広告

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 ( <small>かくたん</small> 喀痰検査は400円)	
③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3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
6/16(火)	9時～11時	厚別南会館	厚別南1
	13時30分～15時	もみじ台南第1集会所	もみじ台南4
6/17(水)	9時～11時	ひばりが丘東集会所	厚別中央1の4
	13時30分～15時	上野幌中央会館	上野幌3の5
6/18(木)	9時30分～11時	厚別西会館	厚別西2の3
	13時30分～15時	小野幌会館	厚別東4の4

月日	受付時間	実施会場	所在地
7/1(水)	9時～11時	原始林会館	厚別東2の4
	13時30分～15時	厚別信濃会館	厚別中央4の3
7/2(木)	9時～11時	原始林会館	厚別東2の4
	13時30分～15時	上野幌会館	厚別南5

6月 は 食育 月 間!

『早寝・早起き・朝ごはん』  
していますか?

皆さん、毎日朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんを食べると、からだの目覚めのスイッチが入り、体温が上がり、腸の働きも活発になるため、便通を良くしてくれる効果があります。



また、お米・パン・麺類などの主食に多く含まれるブドウ糖は、脳にとって唯一のエネルギー源となるため、集中力がアップします。

毎日の早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日を過ごしましょう!!

おすすめレシピ紹介

カボチャのチーズ焼き



【材料】(2人分)

- ・冷凍カボチャ (4切れ程度) 100g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 20g

【作り方】

- ① 冷凍カボチャを耐熱容器に入れ、ラップをかけて40～50秒ほどレンジで温める。
- ② ①にマヨネーズを加えて軽く混ぜ合わせ、ピザ用チーズを乗せてオーブントースターで3分ほど焼いて出来上がり!

(1人分) エネルギー 124 kcal 塩分 0.3g

※お好みで冷凍フライドポテトや生のカボチャで作ることもできます。(生のカボチャで作る場合、①の加熱時間は3分ほど)

お問い合わせ 厚別保健センター ☎895-1881

区役所から  
子育て関連情報をお届けします!



## 遊びに行こう♪子育てサロン HP

厚別区内で開催している「児童会館の子育てサロン」を紹介します。

- ▷ **内容** 乳幼児の親子と地域の方が自由に集い、交流できる遊び場です。
- ▷ **対象** 就学前の子どもとその保護者、これから親になる方、地域にお住まいの方
- ▷ **費用** 無料。直接会場へ ▷ **会場** 下記のとおり

◇ 児童会館主催の子育てサロン (●は開催中の曜日)

施設名(児童会館)	電話番号	開催週	火	水	木	金
<b>【開催時間が9時～12時の常設サロン】</b>						
厚別東(厚別東3の4)	897-4425	毎週	●	●	●	
上野幌(上野幌1の2)	895-9749	(1・4・5週)	●	●	●	
		(2・3週)		●	●	●
もみじ台(もみじ台西6)	897-0775	(1・3～5週)	●	●		●
		(2週)	●		●	●
青葉(青葉町7)	895-9962	毎週		●	●	●
しなの(厚別中央4の5)	891-2025	(1・2・4・5週)	●	●	●	
		(3週)	●	●		●
<b>【開催時間が10時30分～12時のサロン】</b>						
厚別南(厚別南1)	894-1710	毎週		●		
もみじ台ふれあい(もみじ台東7)	897-4760	毎週			●	
厚別西(厚別西2の4)	891-7237	毎週				●



### 市内の子育てサロン情報をチェック!

その他の市内の子育てサロン情報については市公式ホームページの子育てサロンカレンダーで確認できます。また右記から携帯電話でもチェックすることができます。



▲こちらからアクセス

[http://www.city.sapporo.jp/cgi-bin/event\\_cal/cal\\_day.cgi?event\\_category=14](http://www.city.sapporo.jp/cgi-bin/event_cal/cal_day.cgi?event_category=14)

※開催日は変更になる場合があります。  
※小学校の長期休業中は休みの場合がありますので、お問い合わせください。

**詳細** 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

### 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17日	あつべつ区民協議会
6月24日	食育
7月1日	声の広報さっぽろ7月号
7月8日	えべつやきもの市

※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