



厚別イベントキャラクター「ディカットくん」

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!



8月28日 厚別区民センター

野菜を食べて親子で健康に!
~子育てママのイキイキ食育教室~

親の食習慣を見直すとともに、子どもの成長に必要な栄養素や、生活習慣病を予防するための食生活を学んでもらうために開催。管理栄養士によるクイズや、朝食を取る重要性などについての講義の後、調理実習も行いました。

地域で災害に備える

~平成27年度厚別区防災訓練~

地域住民をはじめ、厚別区役所や厚別消防署など防災関連機関の職員を含む約300人で実施。訓練は早朝に1時間で60ミリの激しい雨が降ったという想定で行われ、土のう製作・土のう積み訓練や応急救護訓練など、参加者たちは真剣な表情で取り組みました。



9月1日 厚別西公園

楽しく遊んで触れ合いを

~第22回厚別区子どもまつり~

子どもが楽しめる場を提供し、社会経験を積んでもらうことを目的に開催されたイベント。会場には子どもたちが運営するくじ引きや型抜き、フランクフルト販売などの出店のほか「日本むか〜しばなし」と銘打った、毎年恒例の巨大迷路も登場し、たくさん子どもたちが笑顔で楽しみました。



9月6日 ふれあい広場あつべつ

あつべつカレンダー

10/11~11/10

※本誌に掲載している情報から抜粋
P○厚別○☆ 子ども関連
詳細はお知らせ(厚別4号)をご覧ください。

2015 10

- 11日: フロアカーリング申込開始 P5
12日: 厚別区防犯講演会申込開始 P4
市民健康教育「質の良い睡眠とお薬の話」 P5
13日: AKBe料理講習会申込開始 P5
医療講演会申込開始 P6
札幌市就業サポートセンター就職支援セミナー申込開始 P7
生活就労支援センターによる出張相談会 P7
14日: 集団健診 P7
15日:
16日:
17日: たのしいお話会 P4
18日: 集団健診 P7
19日:
20日: 展示「ディック・ブルーナの世界」(~11/15) P4
21日:
22日: ふれあい健康フェスタ P5
23日:
24日: たのしいお話会 P4
25日:
26日:
27日: 子育て講座申込開始 P8
~簡単に継続しやすい~転倒予防運動申込開始 P6
28日:
29日:
30日: がん検診申込締切 P4
キャンパスタウン厚別申込締切 P8
31日: 厚別区民センター文化祭(~11/3) P6

2015 11

- 1日:
2日:
3日:
4日: 市民健康教育「認知症について」 P5
市民健康教育「ロコモティブシンドローム」 P5
5日:
6日:
7日: おたのしみ会 P4
8日: ふれあいコンサート整理券配布 P4
9日:
10日: 集団健診 P7

厚別区の人ロ・世帯数

9月1日現在( )は前月比
人口 127,862人 (-44)
男 58,285人 (-32)
女 69,577人 (-12)
世帯数 57,532世帯 (-10)



# 今の生活が将来の健康につながる 認知症予防

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

## 認知症は予防できる！



認知症の原因となり得る物質や病気は「徐々に」体に影響を与えます。「自分はまだ関係ない」と思っているあなたも、もしかしたら認知症予備群かもしれません。認知症にならないためにも、「**認知症予防**」について、今から意識しましょう！

### アルツハイマー型認知症

アルツハイマー型認知症を患っている人の脳内には「<sup>ペータ</sup>アミロイドβ」と「<sup>タウ</sup>タンパク」という物質が多くみられることから、これらの物質が徐々にたまることで神経細胞に影響を与えている可能性が考えられている。

### 主な認知症疾患

#### レビー小体型認知症

脳内に「<sup>アルファ</sup>αシヌクレイン」という物質が徐々にたまることで、神経細胞に影響を与えている可能性が考えられている。

### 脳血管性認知症

動脈硬化が徐々に進んで脳の血流が悪くなることで脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患を生じ、神経細胞が破壊されることにより発症する。

ということは💡

これらの物質を脳内にためず、動脈硬化を予防することができれば、認知症予防につながる！

どうやって…？

難しいことはしなくても大丈夫。日々の生活をちょっと工夫するだけで認知症予防につながります！

## 認知症になりにくい生活習慣って？



認知症の原因となり得る物質の蓄積も、動脈硬化も、日々の生活習慣の改善により予防できます。「**食事**」「**運動**」「**生きがい**」「**生活**」の4つの視点から、認知症予防につながる生活習慣のポイントを紹介します。

### 1 バランス良くしっかりかんで食べよう

認知症を予防するためには、丈夫な体づくりが基礎となります。ご飯やパンなどの主食、魚や肉などの主菜、野菜やキノコなどの副菜をバランス良く食べましょう。また、奥歯まで使ってしっかりかむことで、脳の記憶をつかさどる細胞が元気になり、脳が活性化されます。



主食：主菜：副菜  
= 3：1：2のバランス  
で献立を考えよう！

しっかり歯磨きをして  
歯を守ることも大切です！



#### 認知症予防に効果的な食べ物

★ブドウや緑茶などに含まれるポリフェノールには、脳内に<sup>ペータ</sup>アミロイドβがたまるのを防ぐ効果があります。

★ゴマや落花生、青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸には動脈硬化を防ぐ働きがあります。  
※献立全体のバランスを考えて適量を摂取しましょう。

# 運動

## 2 手軽で効果的！歩く習慣を



歩いた時に足の裏から伝わる刺激が脳の活性化に大いに役立ちます。ウォーキングなどの運動はもちろん、ちょっとした買い物は歩いて行ったり、できるだけ階段を使ったり、積極的な運動習慣を生活に取り入れましょう。

「一人で運動を続ける自信がないなあ」という方におすすめてです！



ラジオ体操は認知症予防にも効果的♪

## 介護予防教室

「介護予防教室」とは、自立した生活を続けられるよう、運動をしたり、知識を学んだりする教室です。65歳以上の方を対象に、地区会館など身近な場所で「認知症予防教室」や「転倒予防教室」など、さまざまな教室を開催しています。詳細は各地区の介護予防センターまでお問い合わせください。

厚別区内の介護予防センター

厚別中央・青葉 ☎896-1475

厚別西東 ☎896-5019

大谷地 ☎894-6110

もみじ台 ☎898-8660



転倒予防教室の様子

「趣味が見つからないなあ」という方にもおすすめ！運動をして、仲間との会話を楽しんで、脳も活性化されて、一石三鳥です！

## 3 やりたいことに挑戦しよう！

陶芸をする、写真を撮るなど趣味を持つことで楽しみながら脳を刺激することができます。また、音楽や絵画などの芸術に触れたり、読書で情報や知識を得たりすること、町内会やボランティア団体などで社会的な活動を行うことも良い刺激になります。どんなことでも、やりたいことにはどんどん挑戦しましょう。結果として、認知症の予防につながります。



## 4 1日1回は外に出よう

家に閉じこもると心もふさぎ込みがちになり、心の影響を受ける脳は老化しやすくなります。外の空気に触れ、近所の人にあいさつをするだけでも気持ちが晴れやかになり「今日は何をしようかな」と楽しくなってきます。



## 5 よく笑おう

笑うと脳内に分泌される「ドーパミン」という物質は、記憶力や学習機能を高めます。友人と会話を楽しんだり、きれいな花や景色を見たりなど、自分なりの楽しみを見つけて、毎日笑顔で過ごしましょう。



笑顔でいると、全身の免疫力も高まり、認知症だけでなく、さまざまな病気の予防にもなります。



## 脳の機能をチェックしよう！

厚別区では、認知症の早期発見に役立つ「もの忘れ相談プログラム」という、タッチパネルで簡単にチェックできるプログラムを用意しています。区内の介護予防教室や相談会などで体験できますので、区役所保健支援係までお問い合わせください。



体験者の声

自分の物忘れの傾向を知ることができ、認知症予防の意識が高まりました。不安を抱えている方は、ぜひ体験してほしいと思います。



## 認知症予防のまとめ

1. 予防の大切さに気付いた時が始め時
2. 健康的で楽しい生活を続ける
3. 脳を活性化させることが大事



# 生きがい 生活



# 厚別区からの

# お知らせ

10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)

10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行事名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレスなど)  
※その他の必要事項については、▶**申込方法**に記載しております。

## ～あつべつふれあいプログラム～ あつべつふれあいコンサート

厚別区内の高校生とプロの音楽家による2部構成のコンサートです。

- ▷**出演** 越野 陽子 氏 (声楽) 他  
北海道札幌啓成高等学校 (吹奏楽)  
北海道札幌東商業高等学校 (吹奏楽)
- ▷**日時** 11月14日(土)13時30分から (開場13時)
- ▷**会場** 厚別区民センター
- ▷**定員** 250人【先着順】
- ▷**費用** 無料
- ▷**申込方法** 11月8日(日)14時から  
厚別区民センター窓口で整理券を配布 (1人2枚まで)



**詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎895-2442

## 平成27年度 厚別区防犯講演会 「子どもを守るための地域防犯」 **HP**

講演会の後には参加体験型の安全教室を行い、体を使って楽しみながら身を守るコツを学びます。



- ▷**講師** うさぎママのパトロール教室  
主宰 武田 信彦 氏
- ▷**日時** 10月28日(水)14時～16時  
(開場13時30分)
- ▷**会場** ホテルエミシア札幌 2階  
「パステル」(厚別中央2の5)

- ▷**定員** 200人【先着順】
- ▷**費用** 無料
- ▷**申込方法** 10月13日(火)～27日(火)に電話か、4ヶ必要事項の他、所属団体および役職(例：〇〇町内会防犯部長、〇〇小学校PTAなど)があれば記載しFAXで

**申込先** 厚別区防犯ネットワーク事務局  
(総務企画課地域安全担当係内)  
☎895-2419、FAX895-5930

## 国民健康保険から

国民健康保険料の納付について、失業その他の事情により保険料の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。

**詳細** 保険年金課収納係 ☎895-2597

## 胃がん・大腸がん検診 **HP**

- ▷**日時** 11月9日(月)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** 10月30日(金)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。

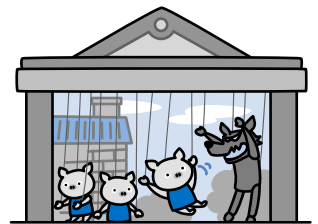
**申込先** 札幌市コールセンター ☎222-4894

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

## 厚別図書館からのお知らせ

- たのしいお話会**
- ▷**日時** 10月17日(土)、24日(土)14時～
- ▷**費用** 無料。直接会場へ
- 展示「ディック・ブルーナの世界」**
- 「ミッフィー」で有名な絵本作家ディック・ブルーナ氏の絵本や関連図書などを展示します。
- ▷**期間** 10月20日(火)～11月15日(日)
- ▷**費用** 無料。直接会場へ

- おたのしみ会**
- 読み聞かせボランティア「てぶくろ」による絵本の読み聞かせや人形劇などの楽しいイベントを開催します。
- ▷**日時** 11月7日(土)14時～15時 (開場13時30分)
- ▷**費用** 無料。直接会場へ
- 会場** 厚別図書館 ☎894-1590



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 183 件（－16）、死者数 0 人（±0）、負傷者数 211 人（－3）

※平成 27 年 1 月 1 日～9 月 10 日現在（ ）内は前年比

広告

### 厚別保健センターからのお知らせ

#### ■市民健康教育「質の良い睡眠とお薬の話」

▷講師 ツルハドラッグ厚別西店 薬剤師 松原 陽子 氏

▷日時 10月13日(火)14時～15時30分

▷会場 もみじ台管理センター（もみじ台北7）

▷費用 無料。直接会場へ



#### ■A K B e 料理講習会～あつべつ健康ランチお弁当編～

▷講師 料理研究家 野村 洋子 氏 ▷日時 10月27日(火)10時～13時

▷会場 厚別区民センター ▷対象 厚別区にお住まいの方

▷定員 20人【先着順】 ▷費用 無料

▷申込方法 10月13日(火)8時45分～19日(月)に電話かFAXまたはEメールで

▷持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナ

#### ■市民健康教育「認知症について～認知度を低下させないためには～」

▷講師 医療法人重仁会大谷地病院 院長 田尾 大樹 氏

▷日時 11月4日(水)14時～15時30分

▷会場 厚別信濃会館（厚別中央4の3）

▷費用 無料。直接会場へ



#### ■市民健康教育「ロコモティブシンドローム」

▷講師 医療法人徳洲会札幌徳洲会病院 整形外科部長 宮城 登 氏

▷日時 11月5日(木)14時～15時30分

▷会場 厚別西会館（厚別西2の3）

▷費用 無料。直接会場へ

申込先・詳細 厚別保健センター ☎895-1881、FAX895-5922、Eat.kenko@city.sapporo.jp

### 厚別西地区センターからのお知らせ

#### ■ふれあい健康フェスタ

骨密度や体力などの測定、フロアカーリングや「ふまねっと」

などの運動体験、健康飲料の試飲などを行います。

▷日時 10月22日(木)13時～15時

▷費用 無料。直接会場へ

▷持ち物 上靴

#### ■フロアカーリング

▷日時 10月31日(土)10時～12時

▷対象 小学生以上 ▷費用 300円（飲料水付き）

▷申込方法 10月11日(日)～30日(金)9時～21時に電話か

FAX、Eメールまたは窓口で直接（当日参加可）

▷費用納入 当日までに窓口で直接 ▷持ち物 上靴

#### ■歌って楽しく「ヴォイストレーニング」講座

▷日時 11月14日(土)13時～15時 ▷対象 18歳以上（高校生を除く）

▷定員 30人【先着順】 ▷費用 500円

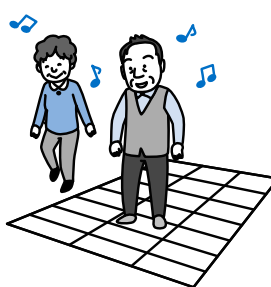
▷申込方法 10月11日(日)～11月13日(金)9時～21時に電話か

FAX、Eメールまたは窓口で直接（当日参加可）

▷費用納入 当日までに窓口で直接

会場・申込先 厚別西地区センター（厚別西4の4）☎896-2000

FAX896-1145、Esapporo-atunishi@roukyou.gr.jp



## 厚別区民センターからのお知らせ

### 医療講演会「血圧は健康のバロメーター～血圧を自分で測って健康管理～」

自分の健康を知る上で大切な指標となる血圧を正しく管理するノウハウを学べる講演会です。

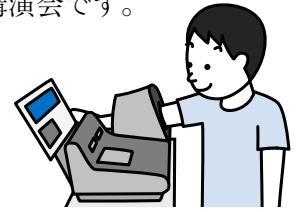
▷講師 医療法人徳洲会札幌徳洲会病院 副看護部長 木村 玉枝 氏

▷日時 10月29日(木)14時から(開場13時30分)

▷定員 30人【先着順】▷費用 無料

▷申込方法 10月13日(火)10時～17時に電話かFAXまたは窓口で直接

会場・申込先 厚別区民センター ☎894-1581、FAX895-4471



# 平成27年度 厚別区民センター 文化祭

10月31日(土)～11月3日(祝)

入場無料

会場・詳細 厚別区民センター ☎894-1581

喫茶コーナーもあります(有料)  
※11月2日(月)を除く

### サークル作品展

10月31日(土)～11月3日(祝)9時～17時

※11月3日(祝)は15時終了

### オープニングイベント

10月31日(土)13時開場

【第1部】13時30分～14時:琉球國祭り太鼓演奏

【第2部】14時15分～15時15分:ハルーンショー

### ダンスパーティー

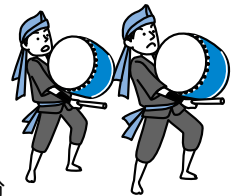
11月1日(日)

【午前の部】10時～12時

【午後の部】13時～15時

### サークルステージ発表

11月3日(祝)10時30分～15時45分



## 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〔上野幌小学校4階(厚別南7)〕  
☎896-3000、FAX896-4990、Eatsunan-tikucenter@bz01.plala.or.jp

講座名	開講日	時間	定員	受講料	教材費
①味噌作り	10/27(火)	10時～12時	18人	700円	700円
②編み物体験講習	11/5(木)	10時～12時	10人	無料	200円
③手打ちそば	11/6(金)	10時～13時	12人	1,400円(教材費込み)	
④～簡単に継続しやすい～ 転倒予防運動	11/13(金)	13時～15時	20人	無料	
⑤パソコンで年賀状作成	11/30(月)、12/1(火)、5(土)、 8(火)、10(木)、11(金)【全6回】	13時30分～15時30分	20人	3,800円	1,700円

▷対象 ①～③、⑤18歳以上(高校生を除く)、④65歳以上

▷申込方法 ①～③10/14(水)～17(土)、④⑤10/28(水)～31(土)9時～17時に電話かFAXまたはEメールで【先着順】

▷費用納入 ①③10/20(火)・21(水)、⑤11/4(水)・5(木)9時～16時に窓口で直接  
※②⑤の教材費は講座初回到講師へ直接

▷その他 定員に満たない場合は翌日以降(日曜・祝日を除く)も受け付けを継続。  
申し込みが少ない場合は中止になることがあります。



広告

## 「あいワーク厚別」をぜひご利用ください!

【利用時間】月～金曜日(祝・休日、年末年始を除く)

8時45分～17時

【場所】厚別区役所 1階

【詳細】あいワーク厚別 ☎895-2649

経済局雇用推進課 ☎211-2278

### 【概要】

- ハローワークの求人検索機の利用
- ハローワーク相談員による職業相談、職業紹介
- 札幌市職業相談員による職業相談、カウンセリング、各種情報提供

※雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談・職業紹介は  
ハローワーク札幌東(☎853-0101)へ

## 札幌市就業サポートセンター 就職支援セミナー

▷日時 11月13日(金)

①就職活動スタートセミナー：9時30分～12時

②面接対策セミナー：13時～15時

▷会場 厚別区民センター

▷対象 厚別区にお住まいで求職中の方

▷定員 ①②各24人【先着順】▷費用 無料

▷申込方法 10月13日(火)から電話で

【申込先】札幌市就業サポートセンター ☎708-8321

## 生活就労支援センター(愛称:ステップ) による出張相談会

▷日時 10月14日(水)10時～16時

▷会場 厚別中央まちづくりセンター

▷対象 生活や仕事でお困りの方(生活保護を受給している方を除く)

▷費用 無料。直接会場へ

▷その他 履歴書の添削を希望する方は履歴書をお持ちください。

【詳細】生活就労支援センター ☎221-1766

## 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 ( <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事前にも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 ※11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
10/14(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		
10/18(日)	9時30分～11時30分		
	13時30分～15時		
11/10(火)	9時30分～11時30分		
	13時30分～15時		

広告

生涯現役で元気に活躍しよう！ **【詳細】**

# 老人クラブ

保健福祉課活動推進担当  
☎895-2471



「老人クラブ」はおおむね 60 歳以上の方による自主的な組織で、生きがいづくりや健康づくり、仲間づくりなどのために活動しています。

厚別区の老人クラブが集まる「厚別区老人クラブ連合会」には約 40 のクラブが所属しており、クラブ間の交流行事としてスポーツ大会や演芸大会などが行われています。

## 老人クラブではこんな活動をしています

### 各種行事の開催

スポーツや趣味に関する行事、街頭での募金活動や公園・道路バス旅行などを企画し、会員同士の親睦を深めています。

### 社会奉仕活動

街頭での清掃、地域における子どもたちの見守りを行っています。

※ 活動内容は各老人クラブによって異なります。



老人クラブへの入会を希望する方は、区役所保健福祉課へご相談ください。お近くの老人クラブや申込先をご案内します。



こちらもおすすめ!

厚別区と北星学園大学が連携して講座を開催!!

## キャンパスタウン厚別

テーマ ～おせっかい焼きになろう～

あなたの地域で困っている人に手を差し伸べられるよう、ボランティア活動や健康維持の方法、暮らしのお悩み事を解決する知識などを学んでみませんか。

▷日時 11月10日(火)、12日(木)、17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木) 17時～18時(10日、26日は16時30分～18時)【全6回】

▷会場 北星学園大学(大谷地西2)

▷対象 厚別区にお住まいの60歳以上の方

▷定員 40人【多数時抽選】

▷費用 無料

▷申込方法 10月30日(金)

までに保健福祉課活動推進担当 ☎895-2471 へ電話または直接

学生食堂や図書館も利用でき、学生気分が味わえます♪



区役所から子育て関連情報をお届けします!



子育て講座  
～子育てがニコニコサイクルになる～  
「こどものみかた♪」

子どもの「見方」をよく知って、子どもの一番の「味方」になりましょう。

▷講師 日本青少年育成協会パパママコーチングトレーナー  
きたはし ひさえ  
北橋 尚枝 氏

▷日時 11月11日(水)、13日(金)10時～11時30分  
※どちらか1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 各20人【先着順】 ▷費用 無料

▷申込方法 10月27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

## 広報ラジオ番組 厚別ふれあい・ほっと・ステーション

～これからの放送は～

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!



放送日	内容
10月14日	厚別図書館
10月21日	現役ママから学ぶ 児童・生徒の育児体験支援
10月28日	地域包括支援センター
11月4日	声の広報さっぽろ11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