



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

厚別イベントキャラクター
「ディカットくん」

あつべつ暮らしの風景



区内の出来事、写真で紹介!



9月22日 陽だまりロード

秋の訪れを感じながら歩こう ～陽だまりロードウォーキング&宝探し～

日頃から通勤・通学などで多くの方に利用されている陽だまりロードで、子どもと大人と一緒に楽しめる場をつくろうと厚別南まちづくり会議が開催。赤く色づき始めた木々を見ながら約1.5kmを歩きました。コース中間地点の厚別南公園では宝探しゲームも行われました。

掘り出し物を見つけよう ～第27回厚別区民友愛セール～

区民らから提供された衣類や食器などを販売し、その売上金を厚別区社会福祉協議会や日本赤十字社などに寄付することを目的として厚別区連合女性部連絡会議が開催。人気の「掘り出し物コーナー」には着物や絵画なども出品され、たくさんの区民でにぎわいました。



10月7日 厚別区民センター

みんなでスポーツを楽しもう ～厚別区スポーツチャレンジ～

誰でも気軽に楽しくスポーツを体験できる場を提供し、区民の健康増進や地域交流を図ろうと厚別区スポーツ推進委員会・厚別区体育振興会連合会・厚別区体育館・厚別区が共催。会場にはフロアカーリングをはじめとした10種目が用意され、参加者は爽やかな汗を流していました。



10月9日 厚別区スポーツチャレンジ

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○す 子とも向け行事
詳細はお知らせ(厚別4すから)をご覧ください。

2016 11

- 11 ☉ ・男性のためのアクティブ食・健教室申込開始 P5
・就職支援セミナー申込開始 P7
- 12 ☉ ・おたのしみ会 P4 ☉
・古着・スプレー缶無料回収 P6
- 13 ☉ ・大人のための朗読会 P4
・医療講演会申込開始 P5
・美術への誘い申込開始 P5
・福まち相談会(もみじ台) P7
・両親学級申込開始 P8
- 14 ☉ ・健康講座申込開始 P5
・福まち相談会(厚別中央) P7
- 17 ☉ ・子育て講座申込開始 P8
- 18 ☉
- 19 ☉ ・たのしいお話会 P4 ☉
- 20 ☉
- 21 ☉ ・福まち相談会(もみじ台) P7
- 22 ☉
- 23 ☉
- 24 ☉ ・国民健康保険料夜間納付相談 P4
- 25 ☉
- 26 ☉ ・たのしいお話会 P4 ☉
・農家のかあさん土曜市 P7
- 27 ☉ ・厚別区防災講演会申込締切 P4
・市税夜間納付相談(～12/2) P4
・福まち相談会(もみじ台) P7
- 29 ☉ ・花のチャリティバザー(～12/1) P4
・がん検診申込締切 P4
- 30 ☉

2016 12

- 1 ☉ ・図書展示「どくしょでたのしみクリスマス」(～25日) P4
・集団健診 P6
・福まち相談会(厚別南) P7
- 2 ☉
- 3 ☉ ・市税休日納付相談(～4日) P4
・たのしいお話会 P4 ☉
- 4 ☉
- 5 ☉ ・「くるんば」おはなし会 P6 ☉
・福まち相談会(もみじ台) P7
- 6 ☉ ・福まち相談会(青葉・厚別西) P7
- 7 ☉ ・福まち相談会(厚別東) P7
- 8 ☉ ・国民健康保険料夜間納付相談 P4
- 9 ☉
- 10 ☉ ・たのしいお話会 P4 ☉

厚別区の人口・世帯数

10月1日現在 () は前月比
人 □ 126,965人 (+51)
男 57,884人 (+32)
女 69,081人 (+19)
世帯数 55,858世帯 (+76)

プリザーブドフラワーと水引を使ったお正月飾り

プリザーブドフラワー（加工して水分を抜いた花や草）に水引を結んだ正月飾りを作ります。

▷日時 12月7日(水)13時30分～15時30分

▷対象 18歳以上（高校生を除く）▷定員 15人【先着順】

▷費用 2,860円（教材費込み）

▷申込方法 11月15日(火)～19日(土)9時～17時に電話かFAXまたはEメールで ※定員に満たない場合は翌日以降も受け付けを継続（日曜・祝日を除く）

▷費用納入 11月24日(木)・25日(金)9時～16時に窓口で直接
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

E atsunan-tikucenter@bz01.plala.or.jp

古着・穴を開けていないスプレー缶を無料回収します

▷日時 11月12日(土)9時～10時

▷会場 厚別西会館（厚別西2の3）

▷出し方 洗濯済みの衣類全般、穴を開けていないスプレー缶をそれぞれ中身の見える袋に入れて、直接会場へお持ちください。
※ビニール製品、下着類、寝具、汚れ・ぬれ・破れ・臭いのある古着は回収しません。



詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894

HP 札幌市 古着・スプレー缶 検索

厚別西地区センターからのお知らせ

講座・行事名	日時	対象	定員	費用
①中国語講座	11/17(木)～12/15(木)の毎週木曜日 18時30分～20時30分【全5回】	高校生以上	12人	4,000円
②フロアカーリング	11/19(土)10時～12時	小学生以上	20人	300円(飲み物付き) 中学生以下無料
③笑いヨガ講座	11/26(土)10時～12時	18歳以上 (高校生を除く)	20人	500円(飲み物付き)
④親睦麻雀大会 <small>マージャン</small>	11/27(日)9時30分～14時	20歳以上	40人	1,000円(昼食付き)
⑤「はじめての陶芸」講座	11/29(火)10時～12時	18歳以上 (高校生を除く)	10人	3,000円
⑥野菜ソムリエによる料理講座	12/5(月)10時～12時	18歳以上 (高校生を除く)	12人	1,200円
⑦「ぐるんぱ」おはなし会 	12/5(月)10時30分～11時30分	就学前の子ども とその保護者	なし	無料

▷申込方法 ①11月11日(金)～14日(月)、②11月11日(金)～15日(火)、③⑥11月11日(金)～25日(金)、④⑤11月11日(金)～20日(日)9時～21時に電話か窓口で直接【先着順】、⑦不要。直接会場へ。

▷費用納入 申込締め切り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

住民集団健康診査 予約不要。直接会場へお越しください。

月日	受付時間	実施会場	所在地	健診種目
12/1(木)	9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1の5	①健康診査 ②胸部X線検査 ③肝炎ウイルス検査
	13時30分～15時			

▷対象 ①40歳以上の国民健康保険加入者・生活保護世帯員・支援給付世帯員、後期高齢者医療保険加入者、②40歳以上の方、③過去に受診したことがない方

▷その他 費用や持ち物などの詳細は、受診券やパンフレットでご確認ください。

詳細 厚別保健センター ☎895-1881

広告

江別市からの農家のかあさん土曜日

内容	ケチャップ、チーズ、味噌、漬物、お菓子をはじめとする農畜産物加工品や手芸品などを販売します。
日時	11月26日(土)10時～14時 ※12月以降の開催日・会場は下記までお問い合わせください。
会場	EBRI(江別市東野幌町3-3)

【詳細】江別市「まち」と「むら」の交流推進協議会事務局(江別市農業振興課) ☎011-381-1025

札幌市就業サポートセンター・就職支援セミナー

- ▷内容 ①基礎から学べる就職活動スタートセミナー
②面接対策セミナー
- ▷日時 12月9日(金) ①10時～12時、②13時～15時
- ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 厚別区在住で求職中の方
- ▷定員 各24人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 11月11日(金)から電話かFAXで
- ▷申込先 札幌市就業サポートセンター ☎708-8321
FAX746-1701

「福まち・なんでも相談会」を開催します

【詳細】厚別区社会福祉協議会 ☎895-2483

各地区の福祉のまち推進センターと厚別区社会福祉協議会が連携して「福まち・なんでも相談会」を開催します。見守り活動や除雪、福祉サービスや制度に関することなど、なんでもお気軽にご相談ください。

開催日	相談時間	地区	会場(各地区福祉のまち推進センター)	電話番号
毎週月曜日 ※来所相談のみ	①10時～12時 ②13時～15時	もみじ台	もみじ台北7丁目1-1(もみじ台管理センター内)	☎897-6121
11/16(水)	10時～12時	厚別中央	厚別中央4条3丁目3-6(厚別信濃会館内)	☎890-0010
12/1(木)	10時～12時	厚別南	厚別南1丁目15-10(厚別南会館内)	☎890-0020
12/6(火)	11時～14時	青葉	青葉町4丁目10-27(青葉デイサービスセンター内)	☎893-2055
	11時30分～14時	厚別西	厚別西1条3丁目3-21	☎892-2229
12/7(水)	9時30分～12時30分	厚別東	厚別東4条4丁目9-3(小野幌会館内)	☎898-2805



歌って、リズムを取って、介護予防!

あつべつリハメンコ体操

厚別区の介護予防センター、新札幌パウロ病院、厚別区役所が協力して制作した、厚別区らしくて新しい介護予防体操「あつべつリハメンコ体操」を紹介します!

「リハビリ」に「フラメンコ」の要素を取り入れた「リハメンコ」

歌いながら体を動かしたり、フラメンコのように手足でリズムを取ったりすることで脳のトレーニングになります。また、高齢期に失われやすい体力や筋力、柔軟性を維持するための動作も盛り込まれているので、身体機能の維持も期待できます。

歌う曲は「厚別をイメージした歌『またここであいましょう』」

「またここであいましょう」の歌詞の中には厚別の地名や名所が登場します。区民の皆さんが親しみやすい、明るく爽やかな曲です。

厚別区役所ホームページで試聴できます

厚別区 またここであいましょう 検索



体側を伸ばす体操にもなるフラメンコのポーズ!



興味のある方は、ぜひ介護予防センターへお電話を

介護予防センターが開催している介護予防教室で体験することができます。また、老人クラブやサロンなどに介護予防センターの職員が出向いて指導することもできます。ぜひお近くの介護予防センターへお気軽にご連絡ください!

厚別区の介護予防センター

厚別中央・青葉 ☎896-1475
大谷地 ☎894-6110

厚別西東 ☎896-5019
もみじ台 ☎898-8660



【詳細】保健福祉課保健支援係 ☎895-2489

広告





子育て講座
「あそびのたね」 HP

子どもと楽しく遊ぶためのヒントを保育士が紹介します。

- ▷日時 12月9日(金)14時～15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17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



▲おもちゃの紹介もあります♪

区役所から
子育て関連情報をお届けします！

両親学級 HP



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を行う教室です。

- ▷日時 12月2日(金)18時30分～20時30分 (受け付けは18時から)
- ▷対象 厚別区在住で第1子の出産予定日が平成29年1月～4月の夫婦
- ▷定員 40組【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 11月14日(月)8時45分～25日(金)に電話か、4点必要事項(氏名は夫婦とも)の他、出産予定日、駐車場使用の有無(1台まで)を記載しFAXまたはEメールで
- ▷持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」
- ▷会場・申込先 厚別保健センター ☎895-1881 FAX895-5922、E at.kenko@city.sapporo.jp

広報ラジオ番組
厚別ふれあい・
ほっと・ステーション

毎週水曜日
10時45分から
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16日	民生委員・児童委員
11月23日	(祝日のためお休み)
11月30日	厚別消防団
12月7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