



# あつべつ

編集  
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!



9月26日 厚別中央地区

### 厚別区の歴史に触れてみよう

～厚別歴史散歩「新さっぽろ・ひばりが丘編」～

厚別区内の歴史ある建物やその跡地を巡り、地域への愛着や地域住民同士のつながりを深めてもらおうと、あつべつ区民協議会内の実行委員会が今年初めて開催。実行委員会のメンバーが案内人となり、参加者に厚別区の古い地図や写真を示しながら、厚別中央地区を散策しました。

### 掘り出し物を見つけよう

～第28回厚別区民友愛セール～

各家庭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北海道支部などに寄付することを目的に、札幌市厚別区連合女性部連絡会議が毎年開催。人気の「掘り出し物コーナー」には着物の帯や有田焼のめおと茶わんなどもあり、多くの区民でにぎわいました。



10月6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～

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らが共催。フロアカーリングやキンボルススポーツなどのニュースポーツを中心とした10種目のコーナーが用意され、参加者は爽やかな汗を流しながらスポーツを楽しみました。



10月8日 厚別区体育館

## 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  
詳細は厚別2号から厚別8号を  
ご覧ください。

PO 厚別〇号 子ども向け行事

### 2017 11

- 11 ㊦ ・たのしいお話会 P4 ㊦
- 12 ㊦
- 13 ㊦ ・男性のためのアクティブ食・健教室申込開始 P5  
・両親学級申込開始 P8
- 14 ㊦ ・厚別区民センター特別事業 ジャズコンサートチケット販売開始 P6
- 15 ㊦ ・市民健康教育「健康寿命の延伸について」 P3
- 16 ㊦ ・子育て講座 あそびのたね申込開始 P8
- 17 ㊦
- 18 ㊦ ・厚別図書館「おたのしみ会」 P4 ㊦
- 19 ㊦
- 20 ㊦
- 21 ㊦
- 22 ㊦ ・健康講座「フロアカーリング」申込開始 P5
- 23 祝
- 24 ㊦
- 25 ㊦ ・たのしいお話会 P4 ㊦
- 26 ㊦ ・厚別区防災講演会申込締切 P4
- 27 ㊦ ・市税の夜間納付相談(～12/1) P4  
・がん検診申込締切 P4
- 28 ㊦ ・住民集団健康診査 P5  
・花のチャリティーバザー(～30日) P5  
・厚別歴史写真パネル展(～30日) P5
- 29 ㊦ ・日本茶カフェ&寄席 P6
- 30 ㊦ ・国民健康保険料夜間納付相談 P5

### 2017 12

- 1 ㊦ ・図書展示「どくしょでたのしいクリスマス」(～25日) P4 ㊦
- 2 ㊦ ・市税の休日納付相談(～3日) P4  
・たのしいお話会 P4 ㊦  
・タイムスリップコンサート V P7
- 3 ㊦
- 4 ㊦ ・「ぐるんぱ」クリスマスおはなし会 P7 ㊦
- 5 ㊦
- 6 ㊦
- 7 ㊦
- 8 ㊦
- 9 ㊦ ・たのしいお話会 P4 ㊦  
・うたごえサロン～ドレミファーム～ P7
- 10 ㊦

### 厚別区の人口・世帯数

10月1日現在( )は前月比  
人 □ 126,421人 (-46)  
男 57,538人 (-37)  
女 68,883人 (-9)  
世帯数 56,299世帯(-10)

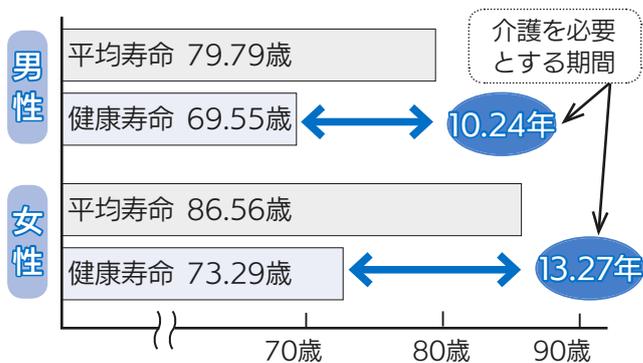


# 延ばそう！健康寿命

いつまでも健康で心豊かに暮らしていくことは、多くの人の願いです。今月の特集では、介護を必要とせずに自立した生活を送り続けるための健康づくりの方法を紹介します。

## 知っていますか？「健康寿命」

健康寿命とは、心身ともに健康的で自立した日常生活を送ることができる平均期間のことです。介護認定を受けるまでを健康寿命と考えると、札幌市民の平均寿命と健康寿命の差は、男性で10.24年、女性で13.27年となっており、この年数が介護を必要とする期間を表しています。介護を必要とせず、健康で自立した生活を長く続けるためには、健康寿命を延ばしていくことが大切です。



出典：札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次）」

厚別区ではどんな疾患が原因で、介護が必要になった人が多いのかな？



コピカ

平成27年度に、厚別区で新たに介護認定を受けた方(1,625人)の原因となる疾患をまとめたところ、男性では、がんや脳血管疾患、女性では、関節疾患や骨折・転倒が多いことが分かりました。

### 男性

- 1位 がん
- 2位 脳血管疾患  
(脳出血、脳梗塞など)
- 3位 認知症

### 女性

- 1位 関節疾患(変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症など)
- 2位 認知症
- 3位 骨折・転倒



ピカットくん

こうした病気やけがを予防することが、介護を必要としない期間＝健康寿命を延ばすことにつながるんだね！

## 健康寿命に関する 相談先や講座情報 Q&A

### Q1

介護予防教室に参加したり、認知症の予防について相談したりしたいときはどうすればいいの？

A 厚別区内の介護予防センターが定期的に教室を開いています。また、認知症予防の相談も受け付けています。

### Q1の問い合わせ先

厚別区内の介護予防センター

- ・厚別中央・青葉(厚別中央5の6) ☎896-1475
- ・厚別西東(厚別町山本750) ☎896-5019
- ・大谷地(大谷地東5) ☎894-6110
- ・もみじ台(厚別町下野幌38) ☎898-8660

# 健康寿命を延ばそう

がんや脳血管疾患などの生活習慣病、  
関節疾患や骨折・転倒を予防し、健康寿命  
を延ばしましょう！



若いうちから、健康的な  
生活習慣を身に付ける  
ことが大切だよ！

## 生活習慣病の予防に チャレンジ

栄養バランスの取れた食事や運動習慣などを身に付け、健康的な  
生活を心掛けることで病気を予防しましょう。

### 食事

塩分を控え、  
バランスの取れた食事を！

主食、主菜、副菜をそろえ、  
1日3食決まった時間に  
食べましょう。



#### ワンポイント！

塩分の多い調味料を  
控え、食材の風味を  
生かしましょう。

### 運動

適度に運動！

1日の中でいつもより10分  
多く動くことを心掛けま  
しょう。

#### ワンポイント！



【床掃き】  
10分で約28kcal 消費  
【風呂掃除】  
10分で約30kcal 消費  
※体重50kgの場合

### 酒 タバコ

お酒の量を控え、  
タバコは吸わない！

アルコールは適量(純アル  
コールで1日約20g)を守  
りましょう。

禁煙を心掛けましょう。



#### ワンポイント！

【アルコール適量の目安】  
ビール 中瓶1本(500ml)  
日本酒 1合(180ml)

## 健康診断やがん検診を受けましょう！

病気を早期に発見し、必要な治療をすることができます。



年に1回は必ず  
健康診断やがん検診を  
受けようね！

## ロコモティブシンドローム\* の予防にチャレンジ

バランス能力や足・腰の筋肉を鍛えるトレーニングを行い、運動機能  
を高めましょう。

\*病気や加齢によって骨・関節・筋肉などの運動機能が低下し、転倒・骨折や寝たきりになる危険性が高くなること。

### 開眼片脚立ち



- ①目を開けたまま、床に着かな  
い程度に片脚を上げます。
- ②左右1分間ずつ、1日3回行い  
ます。

### スクワット



- ①お尻を後ろに引くように  
腰を落とし、立ち上がります。
- ②深呼吸をするペースで5~6回  
ずつ、1日3回行います。

## Q2 健康づくりについてもっと詳しく知りたい！

A 厚別区役所では、11月に右記の  
講座を開催します。この他にも、  
健康づくりに関する各種講座を  
開催しており、詳細は広報さっぽ  
ろ厚別区版お知らせページで随  
時、紹介しています。

市民健康教育  
「健康寿命の延伸について」  
日時：11月15日(水)  
14時~15時30分  
会場：厚別保健センター  
(厚別中央1の5)  
※費用は無料。直接会場へ

## Q3 地域の催しで健康づくりに関する企画を 立てたいけれど、どうすればいいの？

A 厚別区役所の保健師や栄養士などが、企画の  
相談や講師の派遣などの支援をしています。

### Q2・Q3の問い合わせ先

健康・子ども課健やか推進係 ☎895-1881



## 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

## 主な札幌市の施設・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)

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 に記載しています。

## 市税の夜間・休日納付相談

11月27日(月)～12月3日(日)は夜間・休日の電話や訪問による納税催告を強化します。併せて、日中や平日に来庁できない方のために、夜間・休日に納税相談窓口を開設します。

▷開設期間 11月27日(月)～12月1日(金)8時45分～20時、  
12月2日(土)、3日(日)9時～16時▷場所 東部市税事務所2階2番窓口(地下鉄東西線  
大谷地駅3番出入口からお入りください)

【詳細】東部市税事務所納税課 ☎802-3913

## 胃がん・大腸がん検診【HP】

▷日時 12月12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 ※減免制度有り▷申込方法 11月28日(火)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

FAX221-4894、Einfo4894@city.sapporo.jp

## 厚別区体育館 スポーツ教室

バドミントン、テニス、卓球、ヨガ、ストレッチ&ボディ  
メイク体操、リンパマッサージ&ストレッチ、やさしい  
健康運動、ZUMBA、エアロビクス、クラシックバレエ  
などの教室を1月5日(金)から順次開講します。▷申込方法 12月1日(金)～13日(水)9時～20時に  
電話か直接▷その他 各教室ごとに定員有り。申し込み多数時は抽  
選。受講料・施設利用料がかかります。詳細は下記まで  
問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

【会場・申込先】厚別区体育館(厚別中央2の5)

☎892-0362、HP  

## 厚別区防災講演会【HP】

北海道広域避難アシスト協会の佐藤伸博<sup>さとうのぶひろ</sup>さんが自身  
の被災体験に基づき、災害時の行動と心構えについて  
講演します。

▷日時 12月3日(日)14時30分～16時

▷会場 厚別区民センター

▷定員 200人【多数時抽選】 ▷費用 無料

▷申込方法 11月26日(日)までに電話かFAXまたは  
ホームページの申し込みフォームで

【申込先】札幌市コールセンター ☎222-4894

FAX221-4894、HP 

## 厚別図書館からのお知らせ

※全て無料。直接会場へ

## ■たのしいお話し会

▷日時 11月11日(土)、25日(土)、12月2日(土)、9日(土)  
14時～15時

## ■厚別図書館「おたのしみ会」

読み聞かせボランティア「てぶくろ」による人形劇や、  
大型の手作り紙芝居、絵本の読み聞かせ、パネルシア  
ターなどのイベントを開催します。

▷日時 11月18日(土)14時～15時(開場13時30分)

▷定員 60人【先着順】

## ■図書展示「どくしょでたのしむクリスマス」

クリスマスに関する絵本や世界のパーティー料理  
などを紹介した本を展示します。

▷期間 12月1日(金)～25日(月)

【会場・詳細】厚別図書館 ☎894-1590

## アツベツ ハンドメイド 冬

▷内容 ①リース作り、②木の実の置物作り、  
③キャンドル作り

▷日時 12月2日(土)10時～14時

▷費用 ①500円、②③各150円

▷その他 申し込み不要。直接会場へ

【会場・詳細】厚別公園競技場(上野幌3の1) ☎894-1144



放送日	内容
11月15日	農家のかあさん土曜日
11月22日	共栄小学校

放送日	内容
11月29日	北海道博物館
12月6日	声の広報さっぽろ12月号

## 国民健康保険料の夜間納付相談(20時まで) **HP**

広告

▷実施日 11月30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口からお入りください)

▷詳細 保険年金課収納係 ☎895-2597

## 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	健診種目
11/28(火)	9時30分～11時30分	厚別区民センター	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

## 第27回花のチャリティーバザー

シクラメンやポインセチアの鉢花、観葉植物などを販売する、厚別区女性サークル連絡会主催のバザーです。収益金の一部は福祉団体に寄付されます。



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

▷詳細 地域振興課 ☎895-2442

## 第8回厚別歴史写真パネル展 **HP**

厚別区の歴史を写真で紹介します。今年は、小中学校の統廃合の変遷や、各中学校の開校から現在までの活動を集めます。大型ビジョンを使って歴史写真を解説しながら、来場者の方々と語り合う交流・談話会も開催。



▷日時 11月28日(火)～30日(木)10時～20時

▷会場 サンピアザ1階光の広場(厚別中央2の5)

▷詳細 地域振興課 ☎895-2442

## 男性のためのアクティブ食・健教室

自宅でする運動や簡単な料理を紹介します。健康な体づくりを始めましょう。

▷日時 11月22日(水)9時30分～11時30分(運動)、

11月29日(水)9時30分～13時15分(料理)【全2回】

▷会場 厚別区民センター ▷対象 2回とも参加できる厚別区在住の男性

▷定員 16人【先着順】 ▷費用 無料

▷申込方法 11月13日(月)～17日(金)に電話かFAXまたはEメールで

▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881、FAX895-5922

Eat.kenko.diet@city.sapporo.jp

## 健康講座「フロアカーリング」

フロアカーリングのルール解説と実技を行います。

▷日時 12月5日(火)13時30分～15時 ▷会場 厚別区体育館(厚別中央2の5)

▷対象 厚別区在住の方 ▷定員 40人【先着順】 ▷費用 無料

▷申込方法 11月22日(水)～29日(水)に電話かFAXで

▷持ち物 タオル、飲み物、運動靴

▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881、FAX895-5922

親子で、太巻きツリー・ポトフ・リンゴのケーキをつくろう！！ 

- ▷日時 12月3日(日)9時～13時 ▷会場 厚別区民センター
- ▷対象 小学1～6年生の児童とその保護者 ▷定員 30人【先着順】
- ▷費用 1,500円(2人分)※当日会場で納入。子ども会未加入の方は保険料120円が別途必要。  
子どもが2人以上参加する場合はお問い合わせください。
- ▷申込方法 11月15日(水)から電話か直接(受付時間:11時～16時)

申込先 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



厚別区民センターからのお知らせ

会場・申込先 厚別区民センター(厚別中央1の5)  
☎894-1581、FAX895-4471

講座・行事名	日時	定員	費用
①厚別区民センター特別事業 ジャズコンサート	12/2(土)14時～15時30分(開場13時30分)	200人	500円(チケット代)
②特別講座 プロに教わろう!包丁研ぎのコツ	12/6(水)10時～12時	20人	1,000円
③親子で作ろう♪可愛い2WAYリース 	12/9(土)10時～12時	20人	2,000円 (2人分。教材費込み)

- ▷対象 ①なし、②18歳以上(高校生を除く)、③小学生とその保護者
- ▷申込方法 ①11月14日(火)から窓口でチケットを販売(販売時間:10時～17時)。無くなり次第終了。  
②③11月13日(月)～20日(月)10時～17時に電話かFAXまたは直接【先着順】  
※定員に満たない場合は翌日以降も受け付けを継続
- ▷費用納入 ①チケット購入時、②③11月13日(月)～20日(月)10時～17時に窓口で直接
- ▷持ち物 ②自宅で使用している包丁2本、砥石、エプロン、布巾3枚、筆記用具、  
③はさみ、木工用ボンド、作品を持ち帰るための紙袋
- ▷その他 ②砥石の購入も受け付けます。希望する場合は申し込み時にお知らせください。  
③子どもが2人以上参加する場合はお問い合わせください。

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・行事名	日時	定員	費用
①木型干菓子工房ゆらりによるお干菓子作り	11/29(水)10時30分～11時30分	18人	1,200円(材料費込み)
②日本茶カフェ&寄席	11/29(水)12時30分～14時30分	なし	無料※物販は有料
③手打ちそば	11/30(木)10時～13時	12人	1,400円(材料費込み)
④カラークラフトで作るしめ飾り	12/1(金)10時～12時	15人	受講料700円、教材費800円

- ▷対象 ①③④18歳以上(高校生を除く)、②なし
- ▷申込方法 ①③④11月14日(火)～17日(金)9時～17時に電話かFAXまたはEメールで【先着順】  
※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) ※②申し込み不要。直接会場へ
- ▷費用納入 ①③④11月24日(金)・25日(土)9時～16時に窓口で直接 ※④教材費は当日直接
- ▷その他 ②日本茶と干菓子の実演販売や落語・寄席芸のステージ(13時～14時30分)を開催。内容は一部変更する場合があります。

広告

講座・行事名	日時	定員	費用
①めがねケース講座	11/17(金)10時～12時	12人	1,200円
②フロアカーリング	11/18(土)10時～12時	なし	300円(飲み物付き)※中学生以下無料
③ポーセラーツ講座	11/24(金)10時～12時	12人	1,800円
④タイムスリップコンサート <sup>ファイブ</sup> V	12/2(土)16時～19時 (開場15時30分)	なし	500円(飲み物付き)
⑤「ぐるんぱ」クリスマスおはなし会 	12/4(月)10時30分～11時30分	なし	無料
⑥うたごえサロン～ドレミファーム～	12/9(土)13時30分～15時	なし	500円(飲み物付き)※中学生以下無料

▷対象 ①③18歳以上(高校生を除く)、②小学生以上、④⑥なし、⑤就学前の子どもとその保護者  
 ▷申込方法 ①11月11日(土)～15日(水)、②③11月11日(土)～17日(金)9時～21時に電話か直接【先着順】  
 ※②当日参加可 ※④⑤⑥申し込み不要。直接会場へ  
 ▷費用納入 ①③申込締め切り日までに、②④当日に窓口で直接 ▷持ち物 ①目打ち(千枚通し)、縫い針、②上靴、タオル  
 ▷その他 ④アルコールとおつまみを販売します(別途有料)。飲酒予定の方は車での来場をおやめください。

あいワーク厚別をご利用ください

- ▷業務内容 ①求人検索機の利用、②ハローワーク職員による職業相談・紹介状の発行、③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
- ▷利用時間 月～金曜日8時45分～17時(祝・休日、12月29日～1月3日を除く)  
 ※①②は9時30分～17時
- ▷場所 厚別区役所1階
- ▷その他 雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談は取り扱っておりません。  
 ご希望の方はハローワーク札幌東(☎853-0101)へご相談ください。

詳細 あいワーク厚別 ☎895-2649

テレビとアプリでお知らせ配信中

広報さっぽろのお知らせが地上デジタルテレビ5チャンネルのデータ放送と無料配信のスマートフォンアプリ「iさっぽろ」で見ることができます。



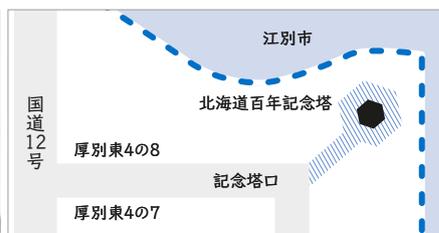
# 厚別区の境界線

## ～江別市編～

厚別区と“お隣さん”との境界線はどうなっているんだろう…? という疑問を解き明かすこのコーナー。  
 今月は、江別市との境界線の一部を紹介します。  
 この記事に関する問い合わせ 総務企画課広聴係 ☎895-2428

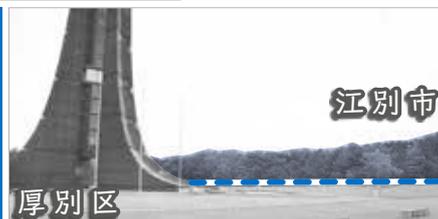
### 江別市との境界線は、北海道百年記念塔の裏側にあった!

厚別区の東側にそびえ立つ「北海道百年記念塔」。



北海道百年記念塔は、野幌森林公園の厚別区側の入り口(記念塔口)すぐにあります。  
 ※記念塔内部には立ち入りできません。

平成30年は、「北海道」命名150周年! 未来への発展を象徴する「北海道百年記念塔」を見に行ってみませんか?



広告



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1日(金)18時30分～20時30分  
(受け付けは18時から)
- ▷対象 第1子の出産予定日が平成30年1月～4月の厚別区在住の夫婦
- ▷定員 30組【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 11月13日(月)～24日(金)に電話か、4歳必要事項(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か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、Eat.kenko@city.sapporo.jp

子育て講座 あそびのたね

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8日(金) 10時～11時30分
  - ▷会場 厚別区役所
  - ▷対象 厚別区在住で就学前の  
子どもの保護者 ※託児有り
  - ▷定員 20人【先着順】
  - ▷費用 無料
  - ▷申込方法 11月16日(木)から電話で
- 申込先 健康・子ども課子育て支援係  
☎895-2514

乳幼児との冬を楽しもう！ ～身支度編～

これから迎える冬に向けて、雪遊びをするときの衣類を選ぶポイントをご紹介します！

**\*スノーウエア**

雪が入りにくく防水加工がされているものを選びましょう。3歳くらいまでは、つなぎタイプのウエアが着脱に便利です。

**\*手袋**

ナイロンやポリエステルなどの水をはじく素材のものを選びましょう。

手袋をひもでつなげておくとし失防止に！



**\*帽子**

耳まで覆えるものが暖かく、けがの防止にもつながります。



**\*長靴**

夏用のものは防寒性が低いため、冬用を選びましょう。長靴カバーを付けると雪が入るのを防ぎ、足が冷えにくくなります。

詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎895-2514

広告