

広報

あつべつ

第9回

みんなの！新さっぽろ
フォトコンテスト
各部門の大賞作品を
紹介します！



グランプリ【ナイスエイジ部門】



「馬そりで歴史を学ぶ」
はまや てるたか
濱谷 照高 さん

【学生部門】



「空と光と大地と」
うえむら ゆきや
上村 幸矢 さん

【一般部門】



「桜咲く季節」
やまうち たかし
山内 崇司 さん

【ジュニア部門】



「The supermoon previousnight」
まえばし りゅうか
前橋 琉郁 さん

広報ラジオ番組 FM

厚別ふれあい・
ほっと・ステーション

厚別区 広報ラジオ 検索

厚別区役所ホームページから
過去の放送を聴くことができます。



FMドラマシティ 77.6MHzで
毎週水曜日 10時45分から生放送！

放送予定

- 1月9日 声の広報さっぽろ1月号
- 1月16日 フォトボランティア「ボレボレ」
- 1月23日 新さっぽろ冬まつり2019
- 1月30日 あつべつ西紙袋ランターンフェスティバル
- 2月6日 声の広報さっぽろ2月号

厚別区役所・関連施設お問い合わせ先

厚別区役所 ☎895-2400(代表) 厚別保健センター ☎895-1881

(以上、〒004-8612 厚別中央1の5)

厚別区土木センター 厚別町下野幌45-39 ☎897-3800

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

〈編集〉厚別区総務企画課広聴係 ☎895-2428 FAX895-2403

厚別区の人口・世帯数 人口 126,160人(-51) 世帯数 57,022世帯(-18)
12月1日現在 ()は前月比

謹んで新年の
ごあいさつを申し上げます



厚別区は、1989年に白石区から分区して誕生し、今年11月6日で30周年を迎えます。

本年は、記念すべき節目の年ですので、区民の皆さまと共に祝いし、楽しんでいただけるようさまざまなイベントを開催いたします。

また、区民の皆さまから信頼される区役所を目指し、職員一同、取り組んでまいります。

皆さまにとって良い一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

2019年元旦



あきの まさのぶ
厚別区長 浅野 正信

くうたら生活、
サヨウナラ。

ト ながら

心あたりはありませんか？

くうたらサイン

週に30分も
運動していない
気がする

1日に歩くのは
通勤の10分
くらいかなあ

冬は寒いし
家の中でだらだら
しがち…



これらの1つでも心あたりがある方は、もしかしたら**運動不足**かもしれません。日常生活に取り入れることができる**簡単なトレーニング**を実践して、運動不足を解消しませんか？

今回のトレーニングを
考案してくれたのは…



厚別公園
トレーニングルーム
トレーナー

こんどう ゆうすけ
近藤 勇介 さん(25)

筋力アップのことならお任せ！得意分野はウエイトトレーニング。ハンマー投げとウエイトリフティングの現役選手としても活躍中で、健康運動指導士の資格も所持。

ゴロ寝 しながら

運動前には必ずストレッチをしましょう。普段あまり伸ばさない筋肉のストレッチ方法を紹介します。

- ①仰向けに寝て片足を抱える。
- ②息を吐きながらじっくりと筋肉を伸ばす。



お尻、太もも

勢いをつけずに
ゆっくりと！

左右各
30秒



床掃除 しながら

掃除機をかけながら、腕だけではなく下半身も鍛えられるトレーニングを紹介します。

- ①腰を斜め前に下ろし、膝を床に付けない片膝立ちのような姿勢をとる。
- ②そのままの姿勢を5～10秒キープし、元に戻る。



膝は直角にして、
しっかり前を見よう！

左右各
6回
3セット



下半身(太ももなど)

レーニング

料理しながら



呼吸は止めないでかかとを上げた時に息を吐く!

料理や洗濯などの立ち仕事をしながらふくらはぎを鍛えられるトレーニングを紹介します。

- ①かかとをなるべく高く上げる。
- ②1~2秒キープして下ろす。

10回
3セット

TARGET ふくらはぎ

雪かきしながら

スコップで雪かきをしながら体幹を鍛えられるトレーニングを紹介します。

- ①腕の力を抜いて、腹筋のねじる力を使って飛ばす。

TARGET 体幹(腹筋など)



えいっ!

ターゲットを意識して力を入れよう!

厚別公園で もっとトレーニング!

トレーニングルーム

各種ウエイト



トレーニングマシン・用具



ランニングマシン・エアロバイク



希望者には、トレーナーが体力や目的に合ったトレーニング方法を教えてくれるので、無理なく効率的にトレーニングをすることができます。

利用料金	区分	当日券	回数券 (11枚つづり)
	一般	500円	5,000円
高校生 65歳以上	300円	3,000円	

開館時間	9時~21時
休館日	第3月曜日 (祝日の場合は第2月曜日) 12/29~1/3

※中学生以下は利用できません。

この他、厚別公園ではさまざまな運動教室を開講しています。また、歩くスキークースを1月5日(土)~3月3日(日)の期間開設。用具は200円でレンタルすることができます。詳細はお問い合わせください。

厚別公園 上野幌3条1丁目2-1

☎894-1144 HP [厚別公園](#) [検索](#)



1月

厚別区からのお知らせ

1月1日からの内容を掲載しています。

あつべつお弁当講習会

「3:1:2お弁当法」の講話と調理実習を通して、栄養バランスの取り方を学びます。お弁当作りを毎日続けるコツや、不足しがちな野菜を使ったメニューなども紹介します。

日時 2月7日(木)10時～13時

会場 厚別区民センター(厚別中央1の5)

対象 厚別区在住の方

定員 20人【多数時抽選】 **費用** 無料

申込方法 1月15日(火)～23日(水)に電話かFAX、Eメールまたは直接

申込先・詳細 厚別保健センター ☎895-1881

FAX895-5922、E at.kenko.diet@city.sapporo.jp



住民集団健康診査 HP

月日	受付時間
1/11(金)	9時30分～11時
	13時30分～15時
1/30(水)	9時30分～11時30分
	13時30分～15時
2/8(金)	9時30分～11時30分
	13時30分～15時

会場 厚別区民センター(厚別中央1の5)

健診種目 ①健康診査、②胸部X線検査、③肝炎ウイルス検査

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 予約不要、直接会場へ。費用や持ち物などの詳細は、受診券やパンフレットで確認

詳細 厚別保健センター ☎895-1881

市民健康教育「認知症について学ぼう！」

医療と保健にまつわる最新情報をテーマに、厚別区内の医療機関の医師を講師に招いて講演会を開催します。

講師 新さっぽろ脳神経外科病院
神経内科医長 岸本 利一郎 氏

日時 2月1日(金)14時～15時30分

会場 厚別保健センター

対象 厚別区在住の方

費用 無料。直接会場へ

詳細 厚別保健センター ☎895-1881



胃がん・大腸がん検診 HP

日時 2月12日(火)8時45分～10時

会場 厚別保健センター

対象 胃がん(バリウム):40歳～49歳または50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可)、大腸がん(検便):40歳以上

費用 胃がん:700円、大腸がん:400円

※減免制度有り。詳細は申込時に確認

申込方法 1月29日(火)までに電話かFAXまたはEメールで

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

FAX221-4894、E info4894@city.sapporo.jp

健康講座「知って得する健康管理のコツ」 HP

保健師や管理栄養士らによる講話、身体測定や骨密度測定、運動実技「美ウエストエクササイズ」を通して健康管理のコツを学びます。

日時 1月24日(木)、31日(木)13時30分～15時30分(受け付けは13時から)【全2回】

会場 厚別保健センター

対象 40歳～64歳の厚別区在住の方

定員 20人【先着順】 **費用** 無料

申込方法 1月7日(月)～18日(金)に電話かFAXで

申込先・詳細 厚別保健センター ☎895-1881、FAX895-5922

厚別図書館 休館のお知らせ

2月1日(金)～13日(水)は蔵書一斉点検のため休館します。正面入り口横の本の返却ポストは利用できますが、視聴覚資料(CD、DVDなど)は破損の恐れがありますので、投函しないようお願いいたします。

詳細 厚別図書館 ☎894-1590

地デジとアプリでも お知らせ配信中!

広報さっぽろのお知らせ情報は、地上デジタルテレビ5チャンネル(STV)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」で配信しています。

閲覧方法は、全市版17号をご覧ください。



今月はこんな講座・イベントが掲載されています!

厚別区民センター 厚別中央1の5 ☎894-1581

ビッグバンド・ジャズコンサート

厚別西地区センター 厚別西4の4 ☎896-2000

タイムスリップコンサートⅦ、紙袋ランタン講座、つるつる・うるうる手づくり化粧品～化粧品とジェル、うたごえサロン～ドレミファーム～、フロアカーリング

厚別南地区センター 厚別南7(上野幌小学校4階) ☎896-3000

お母さんが着せる袴の着付け、いざという時困らない!防災に役立つ片付け術、新春書道展作品募集

HP 厚別区役所ホームページにも情報を掲載

厚別区役所

検索

FM ラジオ番組(厚別1♯)で放送

あつべつ・エキ音^{おん} HP

大好評だった2018年7月に続き、第2弾を開催。ゴスペルシンガーのNatsukiが「虹と雪のバラード」をはじめ、さまざまなジャンルの冬にちなんだ歌を生演奏とともにお届けします。

日時 1月23日(水)17時30分～18時30分

会場 地下鉄東西線新さっぽろ駅コンコース
定期券発売所前(厚別中央1の5)

費用 無料。直接会場へ(入退場自由)

共催企画 サンピアザ1階「光の広場」(厚別中央2の5)で「地下鉄・市電 懐かしパネル展」を同日～25日(金)に開催。

詳細 地域振興課 ☎895-2442



厚別区民応援デー

レバンガ北海道 公式戦に無料ご招待!

対象試合 対 京都ハンナリーズ 戦

日時 1月25日(金)19時5分開始(開場16時10分)

会場 北海きたえーる(豊平区豊平5の11)自由席ホーム

対象 厚別区在住の方

定員 100人【多数時抽選】

申込方法 往復はがきに5♯上欄申込時の必要事項の他、返信はがきの宛先を記入し送付【1月10日(木)消印有効】。当選結果は返信はがきでお知らせします。

その他 当選者の同伴者は、当日券を特別価格で購入することができます。また、落選者には、返信はがきで同試合のチケットの割引券を送付します。

申込先 〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東2丁目5-60

レバンガ北海道 厚別区民応援デー係

☎555-9090

※1人1通までの応募とし、複数応募の場合はすべて無効となります。

※応募者の個人情報は、株式会社レバンガ北海道が適切に管理し、本件を含む当社からの案内以外には利用されません。

国民健康保険料の夜間納付相談

日時 1月17日(木)、31日(木)20時まで

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

新さっぽろ
冬まつり2019
FM
1月26日(土)
27日(日)

雪と楽しめる
遊びがいっぱい!

詳細は1月中旬から区役所や各まちづくりセンターなどで配布するチラシでもお知らせします。

新さっぽろ冬まつり 検索

メイン会場

■ ふれあい広場あつべつ

■ 科学館公園 (いずれも厚別中央1の5)
チューブ滑りや雪のトンネル、子どもが楽しめる雪遊びコーナー、手作り小雪像、スノーキャンドルなど

日時 1月26日(土)12時～18時
27日(日)10時～16時

連携・共催会場

■ 札幌市青少年科学館(厚別中央1の5)
雪にちなんだ実験コーナー

■ 厚別公園競技場(上野幌3の1)

チューブ滑り、滑り台、スノーキャンドル
※開催時間は会場によって異なります

詳細

新さっぽろ冬まつり2019実行委員会事務局
(地域振興課内) ☎895-2442

広告



あつべつ新春アンケート



厚別区民のページは、皆さんのお役に立てる身近な広報誌を目指しています。日頃からご覧いただいている皆さんの感想や意見を今後の誌面作成に生かすため、ぜひアンケートにご協力ください。

アンケートの回答者の中から抽選でＱＵＯカード(1,000円分)を20人に、サンピアザ水族館の招待券または北海道開拓の村・北海道博物館の共通招待券をそれぞれペア5組10人(大人)にプレゼントします。

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。プレゼントは選べませんのでご了承ください。

ア 現在の厚別区民のページに対する感想をお伺いします。	
a 全体の満足度	低い 1 2 3 4 5 高い
b 全体の読みやすさ	読みにくい 1 2 3 4 5 読みやすい
c 特集(2・3ページ)の情報量	少ない 1 2 3 4 5 多い
イ あなたが広報誌以外で厚別区の情報を得る手段は？(複数回答可)	
1 地デジデータ放送 2 スマートフォンアプリ「 ^{アイ} さっぽろ」 3 厚別区役所ホームページ 4 厚別区役所で配布するチラシ 5 イベント情報をまとめた冊子「札幌市からのお知らせ」 6 広報ラジオ番組「厚別ふれあい・ほっと・ステーション」 7 無料配布の民間情報誌(情報誌名を記入) 8 その他(具体的に記載)	
ウ あなたが思う厚別区の魅力は？(複数回答可)	
1 自然が豊か	7 地域のつながりが強い
2 静かで住みやすい	8 医療・福祉サービスが充実
3 街並みや景観が美しい	9 防災・防犯の活動が活発
4 歴史・文化を学べる施設が充実	10 公共交通機関が充実
5 スポーツを楽しめる場所が充実	11 商業施設が充実
6 子どもを産み育てやすい	12 その他(具体的に記載)
エ その他、お気づきのことがありましたら自由にご記入ください。(任意)	

応募方法

アンケートの回答と必要事項(記入例参照)を記入し、はがき、FAX、Eメールで送付またはホームページ応募フォームで

◆はがき

〒004-8612
厚別区厚別中央1条5丁目
厚別区役所広聴係

◆FAX

895-2403

◆Eメール

at.somu@city.sapporo.jp
(ファイル添付不可)

◆ホームページ

厚別区役所ホームページ
応募フォームで

あつべつ新春アンケート

締め切り

1月25日(金)【必着】

記入例

回答	・あつべつ新春アンケート
	ア a:3 b:4 c:4
	イ:1,3,7(●●) ウ:2,7,12(△△) エ:▲▲▲▲▲~
必要事項	・郵便番号:○○
	・住所:□□□□
	・氏名:■●●■
	・年代:◇◇代 ・性別:◆

※応募者の個人情報は、厚別区役所が適切に管理し、抽選およびプレゼントの発送以外には利用しません。

広告