

厚別区民のページ あつべつ

広報

2020
7
July



今月は
JR普通列車

◀ピカットくんを探そう!!
写真のどこかに隠れているよ。

厚別区

はたらく乗り物

厚別区には千歳線「新札幌駅」「上野幌駅」と函館本線「厚別駅」「森林公園駅」の4つの駅があります。普通列車はすべての駅に停車し、多くの方に利用されています。

新札幌駅は、1973年(昭和48年)に新設。建設当時、「新札幌駅」の駅名は現在の札幌貨物ターミナル駅が使用していましたが、駅開業に伴い駅名を譲り受けました。今では、札幌の東の玄関口として親しまれています。

深掘り 平和駅方面に2km以上離れた札幌貨物ターミナルへの分岐点も新札幌駅構内に含まれます。



JR新札幌駅
の歴史

北海道新幹線の開業に伴い、10両編成のアクセス列車の停車が多くなることから、2016年(平成28年)3月、9両分だったホームを1両分延ばしました。

延伸したホームは赤くペインティング。既存のホームの幅より細くなっています。



【詳細】 JR北海道 新札幌駅 ☎891-2727

厚別区役所関連施設

厚別区役所 ☎895-2400(代表)	まちづくりセンター
厚別保健センター ☎895-1881	厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907
(以上、〒004-8612 厚別中央1の5)	厚別南(厚別南1) ☎891-1666
厚別区土木センター ☎897-3800	厚別西(厚別西2の3) ☎891-4555
(〒004-0007 厚別町下野幌45-39)	もみじ台(もみじ台北7) ☎897-6121
	青葉(青葉町3) ☎892-8177
	厚別東(厚別東4の4) ☎897-2885

厚別区の人口・世帯数 人口 125,478人(-55) 世帯数 57,845世帯(+6) 6月1日現在、()は前月比

【編集】厚別区総務企画課広聴係 ☎895-2428 / FAX 895-2403

FM 広報ラジオ番組 厚別ふれあい・ほっと・ステーション

7月15日 北広島市の新スポット紹介 7月29日 北海道開拓の村
7月22日 江別市のイベント紹介 8月5日 札幌市営地下鉄

過去の放送は厚別区役所ホームページから

厚別区 広報ラジオ 検索

今日から始める**健康**づくり！

ノルディックウォーキングと食事のススメ

誰でも気軽に楽しめるノルディックウォーキングと、運動前後の食事に気を付けることで、あなたも健康的な毎日を過ごしませんか？

【問い合わせ先】 健康・子ども課 ☎895-1881

ウォーキングをする時の注意点

新型コロナウイルス感染症や、暑い時期の熱中症にも気を付けて安全に体を動かしましょう。

体調のチェック

1 つでも当てはまる場合には、運動は控えましょう。

チェックリスト

- ☐ 平熱を超える発熱
- ☐ だるさ、息苦しさ
- ☐ 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- ☐ 嗅覚や味覚の異常
- ☐ 体が重く感じる、疲れやすいなど

感染防止対策

- ・「3つの密」を避けましょう。 ×密閉 ×密集 ×密接
- ・1人または少人数で、人通りの少ない時間や場所を選びましょう。
- ・他の人との距離を確保し、すれ違うときは距離を取りましょう。
- ・家に帰ったら、まず手や顔を洗いましょう。

熱中症の予防

- ・こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装などを心掛けましょう。
- ・マスクを着用しながらの運動は普段より体に負担がかかるので、息苦しさを感じたときはすぐに外すことや休憩を取るなど、無理のない範囲で行いましょう。

～他の通行人などへのご配慮を～

人が集まる場所を通過する際には、マスクを着用したり、バンダナのような布で口と鼻を覆ったりしましょう。



参考：スポーツ庁ホームページより
「安全に運動・スポーツをするポイントは？」 Ver.2

ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使って歩くスポーツです。ポールを使用することで下半身だけでなく、腕や上半身など全身を使う効果的な「有酸素運動」です。

帽子

日差しが強いときは忘れずに。

まずはポールから

ストラップやラバーキャップ（先ゴム）が付いている専用のポールを使用しましょう。

＼1組からお気軽に！／

ポールを無料貸し出し中！

※ポールは消毒済です

【問い合わせ先】

健康・子ども課 ☎895-1881

～正しく歩けばこんな効果が！～

- ★エネルギー消費量が通常のウォーキングより約20%～40%アップ！
- ★全身の90%の筋肉を刺激！
- ★生活習慣病の予防にも
- ★足腰への負担が少なく下半身を強化でき、転倒予防にも



ポールを使ってストレッチ！

運動の前後に！

歩いてみよう！

STEP1

踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面に突きます。肘はなるべく曲げずに伸ばした角度を保ちます。



STEP2

ポールでぐっと地面を押して、体を前進させます。



STEP3

地面を押し出し始めたらグリップから手を離します。



全身の筋肉を使うので、運動後に行うと筋肉痛防止に効果的！

たいそく 体側

ポールを頭の上にあげ、上体を横に倒します。



ふくらはぎ

ポールを両サイドに突き、足を前後に開いて、後足のふくらはぎを伸ばします。



腕・肩

ポールを背中に回し、下に引きながら、二の腕を伸ばします。



厚別区のおすすめコースを一部ご紹介

まずは近所でポールを使って歩く練習から始め、慣れてきたらコースに出てみましょう。



普段ポールなしでウォーキングをする方は普段と同じ位の時間から始め、無理せず自分のペースで歩きましょう。慣れてくると、足腰に負担がからないので、ポールを使わないウォーキングの倍の距離を歩けるようになりますよ。



今回の実技を解説していただきました！

もっと
知りたい

厚別区ノルディックウォーキングマップ

今回のコースを含め、6地区12コースを紹介！

また、安全に歩くためのポイントや雪道で歩くときのポイントなど役立つ情報が盛りだくさん！健康・子ども課で配布している他、厚別区ホームページでもご覧いただけます。

厚別区 ウォーキングマップ 検索



日本ノルディックウォーキング協会マスタートレーナー
羊ヶ丘病院ノルディックウォーキング講座講師
たくた ゆきえ
卓田 由紀江 さん

無料

羊ヶ丘病院では、ノルディックウォーキング講座の参加者募集中！

羊ヶ丘病院 ノルディックウォーキング 検索

次のページで運動前後の食事の取り方のコツを紹介！

食事にも気を付けてさらに健康効果アップ！

運動前の食事の取り方のコツ

- ・しっかりした食事は少なくとも2時間程度前に。
- ・運動時のエネルギー源になる糖質を多く含むものを取る。

＼運動まであまり時間がないときは…／

消化に負担をかけず、短時間でエネルギーに変わる果物、野菜ジュース、ゼリー飲料などを取りましょう。



おすすめ
レシピ

3色おにぎり

【材料】(1人分)

玄米ご飯	150g
枝豆(冷凍)	15g
プロセスチーズ	10g
塩昆布	1.5g
かつお節	1g

【作り方】

- ① 枝豆は解凍し、さやから出しておく。
- ② プロセスチーズは小さめの角切りにしておく。
- ③ 炊き上がった玄米ご飯に①と②と塩昆布、かつお節を入れて混ぜ、おにぎりにする。



運動後の食事の取り方のコツ

- ・筋肉へのエネルギーを補充するための糖質や、傷ついた細胞を修復させるたんぱく質を取る。
- ・レモンや梅などに含まれるクエン酸と一緒に取ると効果的！

おすすめ
レシピ

ハワイ風ポキ丼

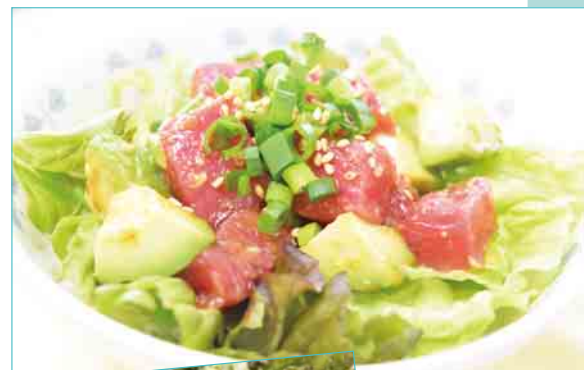
【材料】(1人分)

ご飯	150g
すし酢	大さじ1 弱
まぐろ(赤身)	50g
アボカド	1/2 個
レモン汁	小さじ1/2
焼肉のタレ	大さじ1と1/3
サニーレタス	適量
白ごま	適量
刻みねぎ	適量

【作り方】

- ① あたたかいご飯にすし酢を混ぜ、酢飯を作っておく。
- ② まぐろとアボカドをそれぞれ一口大に切り、アボカドにレモン汁を振りかけておく。
- ③ ボールに②を入れ、焼肉のタレを加え混ぜる。
- ④ ①を丼に盛り、洗ってちぎっておいたサニーレタスを敷き、その上に③をのせる。
- ⑤ ④の上に白ごまと刻みねぎを散らす。

のどが渇く前にこまめに水分補給！炎天下では経口補水液もオススメ！



もっと
知りたい

ピカットくんのとっておきレシピ

新たに運動効果を高める食事のヒントが満載の「ピカットくんのとっておきレシピ～おいしく食べて楽しく運動～」が完成しました。7月13日(月)から健康・子ども課で配布している他、厚別区ホームページでもご覧いただけます。

おいしいレシピが
いっぱい！



ピカットくんのとっておきレシピ

検索



食事と運動、
どっちも大切
なんだね！



7月 厚別区からのお知らせ

7月11日からの内容を掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更となる場合があります

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・FAX番号・メールアドレスなど)

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

託児付き子育て講座

「どうする?イヤイヤ期…みんなで話そう」

自己主張が強まる時期の子どもへの関わり方や困っていることなどを、皆さんで話しましょう。

日時 8月25日(火)10時～11時30分

会場 厚別区役所

対象 厚別区在住で、1歳から3歳までの子どもを持つ保護者

定員 10人【先着順】

費用 無料

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。

詳しくはホームページで

申込方法 8月4日(火)9時から電話で

申込先 健康・子ども課子育て支援担当 ☎895-2514



▲さっぽろ子育て情報サイト

両親学級 **HP**

初めて赤ちゃんを迎える準備のため、妊婦体験やお風呂の入れ方などの実習を行います。

日時 8月21日(金)18時30分～20時30分

対象 第1子の出産予定日が2020年10月～2021年1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 8月3日(月)～14日(金)に電話か、上欄「申込時の必要事項(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」

その他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容の一部変更や中止となる場合があります

会場・申込先 厚別保健センター ☎895-1881

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

2020年度「厚別まちづくり宣言」を策定しました **HP**

「厚別まちづくり宣言」とは?

厚別区は市内でも特に高齢化率が高く、健康寿命の延伸が重要な課題の一つです。一方、2021年4月には新さっぽろ駅周辺地区に大学や専門学校のキャンパスが開設され、新たなにぎわいづくりを推進する必要があります。こうした状況を踏まえ、厚別区が本年度、区全体を活気あふれる魅力的なまちにすることを目指して策定したのが「厚別まちづくり宣言」です。

基本的な考え方

使命 「区民が主体のまちづくり」

運営方針

- ・安全、安心に暮らすことができるまちづくりを推進します。
- ・活気あふれる魅力的なまちづくりを推進します。
- ・「区民目線」「区民感覚」を持ち、区民から信頼される区役所であり続けます。
- ・各種事業については新型コロナウイルス感染症の流行状況に配慮しながら、進めてまいります。
(各種事業については中止する場合があります)



「厚別まちづくり宣言」は厚別区ホームページでご覧いただけます

厚別まちづくり宣言

検索

詳細 総務企画課 ☎895-2419

広告

がん検診(胃・大腸・肺) HP

日時 8月11日(火)9時～10時

会場 厚別保健センター

対象 胃(バリウム):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(検便)・肺(胸部エックス線):40歳以上

費用 胃:700円、大腸:400円、肺:無料(問診により^{かくたん}喀痰検査が必要な場合は400円)

※減免制度有り。詳細は申込時に確認

申込方法 7月28日(火)までに電話かホームページの申し込みフォームで

※肺がん検診は予約不要、直接会場へ

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

HP [札幌市 申し込み可能](#) [検索](#)

国民健康保険料の夜間納付相談 HP

日時 7月30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り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 HP

月日	受付時間	会場
7/21(火)	9時～11時	ひばりが丘東集会所 (厚別中央1の4)
7/28(火)	13時30分～15時	もみじ台北第2集会所 (もみじ台北4)

健診種目 ①健康診査、②胸部エックス線検査、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。

①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、

②③費用は無料(②問診により^{かくたん}喀痰検査が必要な場合は400円)。

持ち物は身分証明書

詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894



イベントの中止をお知らせします HP

参加者や関係者への新型コロナウイルス感染症拡大の危険性を考慮し、下記のイベントについて、今年度の開催を中止することといたしました。誠に申し訳ございませんが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

●第31回厚別区民まつり

詳細 厚別区民まつり実行委員会 ☎895-2442
(厚別区役所地域振興課内)

●厚別区高齢者教室「瑞穂大学」

詳細 地域振興課 ☎895-2442



区が主催するその他の行事の中止・変更については厚別区ホームページでご確認ください

[厚別区 行事開催状況](#) [検索](#)

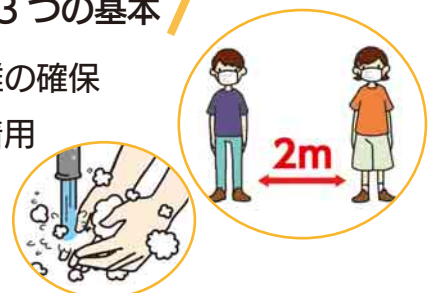
新型コロナウイルスの感染を防ぎましょう

感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保

②マスクの着用

③手洗い



広告