



令和元年5月撮影

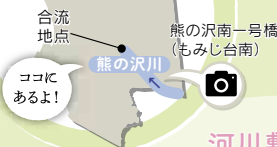


今月は

熊の沢川

厚別区内を流れる、長さが約1.8kmのもみじ台地区の中心に位置する河川です。北広島市から厚別区に流れ、野津幌川に合流します。熊の沢公園（もみじ台西6）も隣接しており、自然豊かな環境が魅力的です。

厚別区エリアマップ



厚別の語源



アイヌ語の「ハシ・ベツ（低木の中を流れる川）」とも「アツ・ベツ（オビョウタモのある川、魚の捕れる豊かな川）」ともいわれています。

ルールを守ろう



川には危険な場所もあります。ルールを守って、安全に楽しく遊びましょう。

右岸と左岸

川の上流から下流に向かって見た時、右側を右岸、左側を左岸と言います。熊の沢川の下流から上流を見たときは、右写真のようになります。



▲熊の沢川

川の豆知識

河川敷に広がるサクラ並木

平成30年に、熊の沢川の広い河川敷を生かして、約800メートルにわたりヤエザクラとエゾヤマザクラの苗木が植えられました。現在もサクラの木は、地域住民に見守られながら成長し、地域に活力を与えています。



▲将来のイメージ図

厚別区役所関連施設

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 ☎897-3800
 (〒004-0007 厚別町下野幌45-39)

広報ラジオ番組は
 厚別5分をご覧ください

まちづくりセンター

厚別中央(厚別中央4の3) ☎891-3907
 厚別南(厚別南1) ☎891-1666
 厚別西(厚別西2の3) ☎891-4555
 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

新区長あいさつ

このたび、厚別区長に就任致しました前田です。職員一同、区民の皆さまの活動をサポートしながら区の新たな魅力を共に発見し、まちづくりを進めてまいります。一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。



まえだ なおこ
 厚別区長 前田 真子



朝食のススメ

進学や就職などで、春の新生活が始まると、食生活も変わりがちです。今月は、皆さんが毎日健康で充実した生活を送るために欠かせない「朝食」について紹介します。

詳細 健康・子ども課 ☎895-1881

私たちがご案内
します！



厚別区食生活改善推進員の皆さん

通称「食改さん^{しょくかい}」。地域で健康な食生活を推進するボランティアです。厚別区にお住まいの方が活動しています。



朝食が大事なわけ

「朝食はただの1食にあらず」。朝食は、学校生活や一日の活動を行う上で必要な栄養素はもちろんのこと、下記のようになさざまなメリットを得られるといわれています。

1 体のリズムが整う

朝食を取るために少し早く起きることで、体や生活のリズムが整い、すっきりと目覚められます。



2 体温が上がる

朝食を取ると体温が上がります。体温が上がることで、元気に動くことができます。



DATA

区内の高校5校に通う学生さんへのアンケート調査では、「朝食を毎日食べない」と答えた人が全体の約3割もありました。

(平成30年度厚別区高校生の食生活の実態と食育に関する意識アンケート)

3 エネルギーが脳に！

脳のエネルギー源であるブドウ糖。朝は脳が栄養不足の状態のため、朝食でしっかりブドウ糖のエネルギーを補給することができます。

集中力
記憶力アップ！



4 便秘の予防・解消

睡眠中に休んでいた胃腸が刺激されて、便秘の予防・解消につながります。



この他にも心の健康や、学力・体力の高さとも関係していると言われています。皆さん、毎日朝食を取りましょう



MEMO

2食より3食の方が健康に良い！？

昼食と夕食の2食だけの生活は、一度にたくさんのエネルギーを摂取し続けることになり、糖尿病にかかるリスクを高めてしまいます。また、3食の方が、体に必要な栄養素を効率よく摂取することができます。



▲栄養をもらって
体も生き生き！



あなたの朝食の改善点を診断

「健康な生活は自分を知ることから」。朝食の状況を振り返って、バランスの良い朝食を取るための近道を見つけましょう。

診断方法

質問に対して、あなたの現状に近い答えに進んでください。

START Q 朝食を食べていますか

食べている

食べていない

Q 主食（ご飯、パン、麺、シリアル）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品）・副菜（野菜、いも、海藻、きのこ）をそろえて食べていますか

食べている

食べていない

しっかりとした朝食が取れています！
このまま継続していきましょう

良い食習慣が身に付いていますので、次は栄養バランスを意識しましょう **A**へ

Q 食べていない理由は何ですか

食べる時間がない
食欲がない

準備が大変！

まずは食べるための習慣をつくりましょう **B**へ

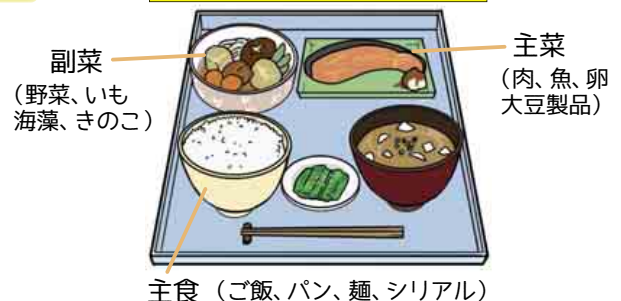
手間と時間をかけないための工夫をしましょう **C**へ

A 「主食」「主菜」「副菜」のある朝食を

栄養バランスの良い食事を取るためには、「主食」「主菜」「副菜」をそろえることが大切です。

主食を取れている方は、肉・魚などの主菜を追加。次にサラダや和え物などの副菜を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

バランスの良い朝食の例



副菜
（野菜、いも
海藻、きのこ）

主菜
（肉、魚、卵
大豆製品）

主食（ご飯、パン、麺、シリアル）

B 生活習慣の見直しを

起床時間が遅くて時間の余裕がないと、朝食を抜いてしまいがち。

また、夕食の時間が遅かったり食べ過ぎたりすると、朝食の時に食欲が湧きません。

就寝・起床時間や、夕食の時間・量を見直しましょう。

規則正しい生活で
元気アップ！

C 時短の「こつ」をつかもう

「忙しい朝に調理なんて絶対無理！」と思っている方。

簡単に食べられるものを準備したり洗い物を減らしたりして、時間を短縮するテクニックを身に付けましょう。

■簡単に食べられるものの例

- ・パン、コーンフレーク
- ・納豆
- ・トマト、バナナ
- ・ヨーグルト、チーズ など

■洗い物を少なくする例

- ・ワンプレートで盛る
- ・キッチンバサミの活用
- ・食器でレンジ調理 など

次のページでは簡単に作れる朝食レシピを紹介！



簡単・便利 朝食レシピ

忙しい朝でも短い時間で調理ができて、栄養バランスも取れる、市販の冷凍野菜を使ったレシピを紹介します。

ブロッコリーのソテー

【材料】(2人分)

冷凍ブロッコリー 80g
ウインナーソーセージ 2本
ミニトマト 4個
サラダ油 小さじ1
塩・こしょう 適量

【作り方】

- 1 ソーセージは一口大に切る。
- 2 1と冷凍ブロッコリーを油で炒め、塩こしょうで味を調える。
- 3 皿に盛り付けてミニトマトを添える。



▲出来上がったソテーに、水、コンソメ、ミックスベジタブルを加えて加熱すると、スープにアレンジできます

MEMO

冷凍野菜は朝食の強い味方

市販の冷凍野菜は、カットや下ごしらえがされていて、凍ったまま調理に使えるので、手軽に野菜料理を作ることができます。また、洗い物を減らすこともできます。

必要な分だけ使って残りは長期保存できます。用意しておくとう便利です。



厚別区は「食育」を推進しています

厚別区では、「あつべつ食育ネットワーク」を設置し、地域の学校や児童会館、幼稚園・保育園などの団体と連携して、健康な食生活の普及に取り組んでいます。

<食改さんの活動>



元気いっぱい食育教室

◀子育てサロンなどで、小さな子どもをもつ方を対象に、簡単な朝食や手作りおやつを紹介しています



すこやか食育支援事業

「食育」とは？

食に関する知識と食を選択する力を身に付けて、健全な食生活を実践することができる人を育てる事です。

<厚別区の食育事業>



▲啓発パネル展を開催し、さまざまなテーマで食育の情報を発信しています(厚別5号でもご案内しています)

食改さんが考案した料理を作ってみませんか

「厚別区食改さんおすすめ」 バランスアップレシピ集」

リーフレットで

▶健康・子ども課で配布しています



＼ ホームページで /

厚別区役所ホームページでも公開中。その他レシピ動画や厚別区のさまざまな食育情報も紹介しています。

ピカットくんの食育情報 検索

食育に関するイベントの情報は、広報さっぽろ厚別区版にて随時お知らせいたします



5月 厚別区からのお知らせ

5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・中止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](#)

子ども向け

がん検診(胃・大腸・肺) HP

日時 6月8日(火)、9日(水)9時～10時30分

会場 厚別保健センター

定員 各50人

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 5月25日(火)までに電話かホームページの申し込みフォームで。

肺がん検診は申し込み不要

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894

HP [札幌市 お申し込み](#) [検索](#)



食育月間パネル展

6月は食育月間です。朝食をしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。朝食を取る「こつ」など食情報のほか、区内の保育園、学校などで行っている食育の取り組みを紹介します。朝食づくりに役立つフリーレットやレシピもありますので、ぜひお立ち寄りください。

期間 6月1日(火)～11日(金)8時45分～17時15分

※11日(金)は11時まで

場所 厚別区役所1階ロビー

詳細 [厚別保健センター](#) ☎895-1881

国民健康保険料の夜間納付相談 HP

日中来庁できない方は、夜間納付相談をご利用ください。

日時 5月13日(木)、27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
6/5(土)	9時～11時	梅ヶ丘町内会館 (上野幌2の1)

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 ①は40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、②は40歳以上の方、③は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の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の費用は無料(②の問診により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

広報ラジオ番組 FM

厚別ふれあい・ほっと・ステーション

FMドラマシティ(77.6MHz)で
毎週水曜日10時45分から放送!

放送予定

5月12日 毎日食べよう朝食のススメ 6月2日 新厚別区長からのメッセージ(再)

5月19日 毎日食べよう朝食のススメ(再) 6月9日 新さっぽろ駅周辺の開発

5月26日 新厚別区長からのメッセージ

過去の放送はホームページで

「もう一度聞きたい」、「聞き逃してしまった」方も大丈夫。ホームページで過去の放送を聞くことができます

過去の放送はこちら

[厚別区 広報ラジオ](#) [検索](#)

広告

親子で参加するイベントです😊

■親子同室講座「親子にやさしい抱っことおんぶ」

赤ちゃんとお過ごす日々の中で、抱っこやおんぶへの疑問はありませんか。抱っこやおんぶの大切さ、正しい抱っこひもの使い方などについて講師がお伝えします。

日時 6月10日(木)10時～10時45分

会場 厚別保健センター

対象 1歳までの子どもとその保護者

定員 8組【先着順】 **費用** 無料

申込 5月28日(金)9時から電話で

■スマイルあかちゃん1歳

同年齢の子どもをもつ保護者同士で交流をしたり、保育士が紹介する遊びを子どもと一緒に楽しんだりしませんか。子育て中のご家庭を地域で応援する方たちにも会えます。

日時 6月11日(金)14時～15時

会場 厚別保健センター

対象 第1子で1歳の子どもの保護者

定員 8組【先着順】 **費用** 無料

申込 6月7日(月)9時から電話で

【共通】親子で参加するイベントのため、託児はありません。また、内容の一部変更や中止となる場合があります。詳しくはさっぽろ子育て情報サイトで

【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



厚別山本公園の遊戯広場などがオープンします

大規模公園として整備が進められている
厚別山本公園の、遊戯広場・多目的広場・
展望広場・^{だいかだん}大花壇が5月中旬にオープン！

他のエリアは、整備完了後に順次オープンし、2025年に完成の予定です。

※公園の雪解け状況などによりオープン時期を変更する場合があります

※パークゴルフ場、ビオトープは4月20日から開放しています



▲あつべつグリーン
パートナー公園情報
アクセスマップ

【場所】 厚別町山本1065-1

【詳細】 厚別山本公園パークゴルフ場受付棟 ☎802-5152



広告