

厚別区民のページ

あつべつ

広報



連載 あつべつ
川めぐり

今月は

二里川

大谷地西4丁目付近から南郷通や国道12号などの下を流れて厚別川に合流するまでの長さ約1.4kmの川です。名前の由来は諸説ありますが、室蘭街道（国道36号）の道のり（札幌市）まで二里（約8km）の地点に置かれた二里塚が由来といわれています。

厚別区エリアマップ



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



河川への雪入れは、川の流れへの影響や、設備の破損につながります。絶対にやめましょう。

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

FM 広報ラジオ番組 厚別ふれあい・ほっと・ステーション

2月16日 フレイル予防(再)	3月2日 ガーデニング
2月23日 お休み	3月9日 札幌市リユースプラザ

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](#)

フレイル予防で 生き生き暮らそう！

今月は“フレイル”とその予防方法について紹介します。
健康な状態を維持して、いつまでも元気に日常生活を送りましょう。

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎895-2489



“フレイル”を知る

フレイルは加齢などにより体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった、虚弱の状態を指す言葉です。



フレイルの状態になると…



“フレイル”の可能性をチェック

当てはまると思う項目に☑をつけましょう

- ☐ 半年間で、体重が2～3kg以上減少している
- ☐ ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 青信号のうちに横断歩道を渡り切れない(歩く速さが遅くなった)
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった(握力が弱くなった)
- ☐ 週に1度も体を動かす機会がない

☑ 3項目以上当てはまる方

フレイルの疑いがあります

☑ 1-2項目当てはまる方

フレイルの前段階です

早めに気付いて適切な取り組みを行えば、健康な状態に戻ることができます。フレイルの進行を防ぎ健康な体を維持しましょう

保健福祉課
曾根 保健師

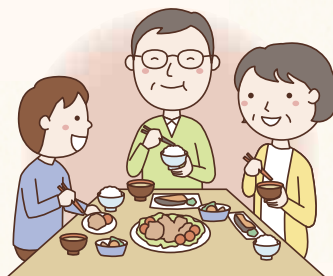


…“フレイル”を予防する…

フレイルを予防する3つのポイントを、日常生活にうまく取り入れていくことが大切です。

食事 1日3食。さまざまな栄養をバランスよく。

肉・魚・卵などのタンパク質を意識して取りましょう。誰かと一緒に食事をすることや、よくかむことも大切です。



▲多様な食品を組み合わせ食べてみましょう



運動 体を動かす機会を日常生活に取り入れる。

自宅でできる体操や、ウォーキングなど、継続して運動する習慣を身に付けましょう。



▲厚別区内にある介護予防センターでは、各種体操など健康を維持するための取り組みを行っています

社会参加 人との関わりを持つ。

趣味やボランティア、地域の活動などで人と関わることは予防に効果的です。自分に合った活動を見つけましょう。



…“相談”してみませんか…

高齢者の方が健康に生活できるようさまざまな取り組みをしています。お気軽にお電話ください。

介護予防センターでは、介護予防教室の開催や高齢者の健康づくりに関する相談を行っています

介護予防センター^{さいとう}厚別西東
(厚別西・厚別東地区)

住所 厚別町山本750-6

☎896-5019



介護予防センター厚別中央・青葉
(厚別中央・青葉地区)

住所 厚別中央5条6丁目5-20

☎896-1475



介護予防センターもみじ台
(もみじ台地区)

住所 厚別町下野幌38-18

☎898-8660



介護予防センター大谷地
(厚別南地区)

住所 大谷地東5丁目7-10

☎894-6110



地域包括支援センターでは、介護保険や生活全般に関する相談を行っています

厚別区第1地域包括支援センター
(厚別西・厚別東・もみじ台地区)

住所 厚別町山本750-6

☎896-5077



厚別区第2地域包括支援センター
(厚別中央・青葉・厚別南地区)

住所 厚別南5丁目1-10

☎375-0610



※お近くの介護予防センターまたは地域包括支援センターにお問い合わせください

子育て世代を応援！

WE♥赤ちゃんプロジェクト

泣いても
いいよ



公共の場などで泣いてしまった赤ちゃんを、焦って一生懸命にあやすパパやママを見かけたことはありませんか。「WE ラブ赤ちゃんプロジェクト」はそんな人たちに「泣いてもいいよ!」という温かいメッセージを伝えていく取り組みです。

厚別区役所も応援！

厚別区役所では2019年に、道内の行政機関としては初めて、この取り組みへ賛同し、「泣いてもいいよ!」のメッセージを届けています。

啓発ポスター



区役所庁舎内での啓発ポスター掲示や職員のバッジ着用を実施中



オリジナル缶バッジ



子育て中の皆さんに聞きました

Q WE ラブ赤ちゃんプロジェクトのバッジやポスターを見たことがありますか。

あると答えた方

約6割の方が見ていました

92人 / 143人中

Q WE ラブ赤ちゃんプロジェクトを知っていますか。

知っていると答えた方

約5割の方が知っていました

68人 / 143人中

Q 厚別区が「子育てにやさしいまち」になるためのアイデアを教えてください。

バッジやポスターをもっとみんなの目につくようにしてほしいです

子どもが一緒でも入りやすいカフェやレストランが増えてほしいです

などのアイデアをいただきました

これからも皆さまにプロジェクトを知っていただき、子育てにやさしいまちづくりを進めていきます！

※ 地域振興課 「令和3年度 WE ラブ赤ちゃんプロジェクトアンケート」より

区内の事業者の皆さま一緒に応援しませんか！

缶バッジを着用したり事務所にポスターを掲示したりすることで、一緒に「泣いてもいいよ!」を発信しませんか。子育て世代を温かく見守り応援してくれる事業者を募集しています。

詳細 地域振興課 ☎895-2442



現在、区内で約140の事業者さまと、3つの交通機関からの賛同をいただいています



詳細は厚別区役所ホームページでも



2月 厚別区からのお知らせ

2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)



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 3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 先着40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)

※減免制度あり。詳細は申込時に確認

申込方法 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

月日	申込受付期間	申込受付時間
3/8(火)	2/15(火)～	8時～21時
3/9(水)	2/21(月)	(札幌市コールセンター)

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



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 3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 4組【先着順】 **費用** 無料

申込 3月7日(月)9時から電話で

※親子で参加するイベントのため、託児はありません。

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

住民集団健康診査 HP

月日	受付時間	会場
3/4(金) (実施日を追加しました)	9時30分～11時	原始林会館 (厚別東2の4)
3/10(木) (実施日を追加しました)	9時30分～11時	厚別桜台会館 (厚別西5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

2/22(火)、3/2(水)、3/16(水)の住民集団健康診査は、会場の厚別区民センターの都合により、中止となりました。

詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894

食とノルディックウォーキング体験講座

冬期間のノルディックウォーキングをベテラン講師が丁寧に解説します。ウォーキングの後にクッキングデモ(料理実演)見学を行います(試食はありません)。

日時 2月24日(木)9時～12時15分

会場 厚別保健センター **対象** 厚別区在住の方

定員 15人【先着順】 **費用** 無料

申込方法 2月14日(月)～17日(木)に電話かFAXで

その他 ポールの無料貸し出しあり

申込先 厚別保健センター ☎895-1881、FAX895-5922

広告

新さっぽろ冬まつり2022 HP

会場開催のご案内

メイン会場

ふれあい広場あつべつ・科学館公園(厚別中央1の5)

日時 2月11日(金・祝)、12日(土)16時～20時

ふれあい広場あつべつ・科学館公園に、小雪像やフォトスポット、スノーキャンドルが登場します。心が温まる明かりをぜひご覧ください。

連携・共催会場 第8回厚別公園冬フェスタ

厚別公園競技場(上野幌3の1)

2月5日(土)～13日(日)にチューブすべり、歩くスキー講習会などを日替わりで実施しています。

※日時の詳細は厚別公園ホームページ

(<https://atsubetsu-park.jp/>)でご確認ください

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

HP 札幌市 新さっぽろ冬まつり 検索



札幌市自治振興功労者表彰

地域の発展に大きく貢献された方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者表彰」の伝達式が昨年12月7日に行われ、厚別区からは、阿部芳昭さんが表彰されました。



あべ よしあき
阿部 芳昭さん

厚別西町内会連合会会長、第二桜台町内会会長など、町内会役員を務め、厚別区共同募金会理事や厚別区防火委員会理事として活躍するなど、多年にわたり地域住民活動に尽力し、地域の自治振興に大きく貢献されました。

1月号新春あつべつクイズ 2022 キーワードの答え

あつべつ **ぶ** **ら** **り**・川 **め** **ぐり**

答えは厚別区民のページの連載タイトルから引用しました。

Q1: アクティ**ブ**リンク

Q2: サク**ら**並木

Q3: プラネタ**リ**ウム

Q4: 毎日食べよう朝食のス**ク**

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 2月10日(木)、24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

税申告の受け付けが始まります

確定申告 所得税、復興特別所得税などの申告

申告会場 札幌東税務署(厚別東4の4)

期間 2月16日(水)～3月15日(火)

相談受付時間 9時～16時

詳細 ☎897-6111(自動音声による案内)

※駐車場が大変混雑し、駐車までお時間をいただくため、公共交通機関をご利用ください



▲確定申告
特集ページ

電子申告(e-tax)や郵送提出をご活用ください

パソコンやスマートフォンから申告書を作成し、電子申告や郵送で提出できます。申告会場の混雑緩和のため、積極にご活用ください。なお、確定申告会場への入場には「入場整理券」(国税庁LINE公式アカウントで事前発行もしくは当日配付)が必要です。詳細は、国税庁「確定申告特集」のホームページをご覧ください。



▲国税庁LINE公式
アカウント登録
方法説明ページ

住民税の申告 市・道民税の申告

申告会場 東部市税事務所市民税課(大谷地東2)

期間 2月21日(月)～3月15日(火)(土・日・祝を除く)

受付時間 8時45分～17時15分

詳細 ☎802-3914

申告用紙について

税の申告用紙は各申告会場配布しています。なお、厚別区役所でも申告用紙の一部を配布していますが、数に限りがありますのでご了承ください。

広告