

広報

あつべつ

厚別区民のページ

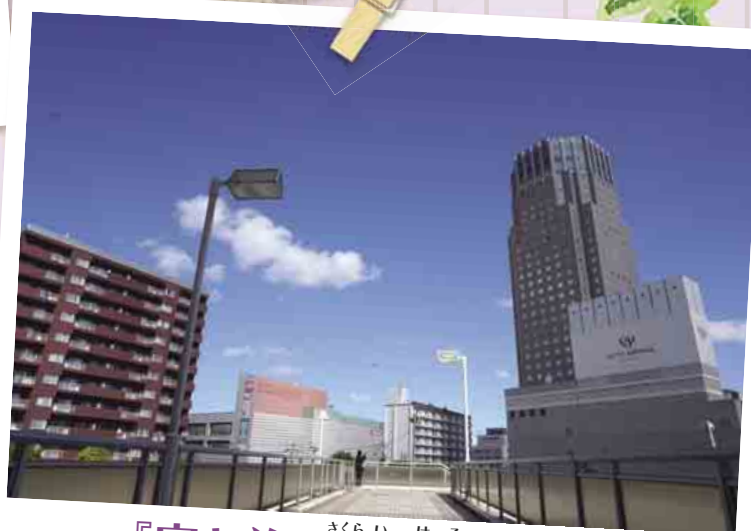
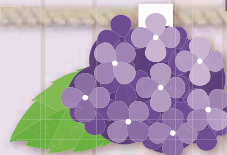
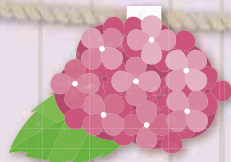
2022

6

June



『ガード下』^{さくらい なつ} 櫻井 渚月さんの作品



『空と弟』^{さくらい はる} 櫻井 葉陽さんの作品

今月の 特集

歩いて健康 歩いて発見 ウォーキング

長引くコロナ禍で運動不足やストレスを感じてはいませんか。
そんなあなたにおすすめ。今月は誰でも手軽にできる「ウォーキング」について、健康への効果やその楽しみ方などを紹介します。



厚別区役所関連施設 ※市外局番は011

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

どこに聞いたらよいか分からないときは

札幌市コールセンター

☎ 011-222-4894 FAX 011-221-4894(8時~21時・年中無休)
Eメール info4894@city.sapporo.jp



「よくある質問
検索」はこちら

FM 広報ラジオ番組 FMドラマシティ(77.6MHz)で 毎週水曜日10時45分から生放送! /

厚別ふれあい・ほっと・ステーション

6月15日 北海道開拓の村	6月29日 選挙に行こう!(再)
6月22日 選挙に行こう!	7月6日 野幌森林公園



過去の放送は
厚別区ホームページから

厚別区 広報ラジオ 検索



厚別区の人口・世帯数

人口 123,972人(-62) 世帯数 57,927世帯(+85) 5月1日現在、()は前月比

歩いて健康 ウォーキング WALKING

ウォーキングとは

ウォーキングは年齢や運動経験にかかわらず、健康のため手軽にできる有酸素運動です。歩くことにより血行が促進され、身体や精神にさまざまなプラス効果を得ることができます。

こんな効果が期待できます！

- ・内臓脂肪の燃焼による肥満解消
- ・筋肉量や骨密度の増加
- ・血中の中性脂肪の減少
- ・ストレスの解消
- ・心肺機能の向上
- ・腰痛の予防
- ・血圧や血糖値の改善
- ・認知症の予防 など

健康のために歩こう

日常生活で歩数を増やす

今よりも体を動かす時間を増やすことを意識しましょう。何気ない日常生活から始めることが、健康への第一歩です。

- ・万歩計を着けて、歩いた距離を記録する
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段で
- ・バス停や地下鉄駅を1つ前で降りて歩く
- ・家事をしながら小まめに動く など

まずは1日1,000歩から

毎日の習慣として無理のない範囲でウォーキングを続けることが大切です。

まずは1日1,000歩から始めましょう。1,000歩は時間だと約10分間、距離で約700mに相当します。

ここでプラスワン！

札幌市健康づくり基本計画健康さっぽろ21(第二次)中間評価では、健康のための指標のひとつとして、札幌市民の1日あたりの目標歩行時間(歩数)を
成人男性:90分(9,000歩) 成人女性:80分(8,000歩)
70歳以上:70分(6,000歩)としています。



正しい歩き方で歩こう

フォーム

顎を引き、視線は数メートル先を見る

肘を軽く曲げて、リズミカルに振る

おなかを引き締め、背筋を伸ばす

膝をなるべく伸ばして、歩幅はやや大きめに

足の動き

- 1 かかとから着地
- 2 重心をかかとから爪先へ
- 3 最後に爪先で地面を踏み込む
爪先で地面を踏み込むときは足の親指から小指まで全ての指が動くようにする



6月

厚別区からのお知らせ

6月11日からの内容を掲載しています。

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)

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。最新情報はホームページをご覧ください。

厚別区 コロナ 中止

検索

厚別トモカジパネル展

6月23日(木)～29日(水)の男女共同参画週間に合わせて、夫婦や家族が共に家事を楽しむ「トモカジ」に関するパネル展を開催します。私たちの生活に身近な家事について考えてみませんか。

期 間 6月22日(水)～24日(金)10時～21時

会 場 サンピアザ1階「光の広場」(厚別中央2条5丁目7-2)

詳細 地域振興課 ☎011-895-2442



厚別区高齢者教室「瑞穂大学」^{みずほ}オンライン講座

令和4年度はタブレット端末などを利用したオンライン講座を実施します。(全8回)

期 間 8月2日(火)～9月27日(火)※各週の火曜日に実施。8月16日(火)は休講

対 象 厚別区在住の65歳以上(令和4年4月1日時点)で全日程を受講できる方(受講経験者は不可)

費 用 無料(タブレット端末の充電などによりかかる費用は受講者負担)

定 員 タブレット貸与により受講する方 10人【多数時抽選】

※通信機器を自身で用意できる方も若干名受講可能(通信費などは受講者負担)

申 込 6月13日(月)～30日(木)まで、申込用紙を郵送(当日消印有効)、FAX、メールまたは持参のいずれかで提出
※申込用紙は厚別区役所や区内各まちづくりセンターなどで配布。

または、厚別区ホームページから(<https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/machi/mizuho.html>)

申込先 〒004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目3-2 厚別区地域振興課

☎011-895-2442 FAX 011-895-5930 Eメール at.chiiki@city.sapporo.jp

▶申込用紙



住民集団健康診査

月日	受付時間	会場
6月14日(火)	9時～11時	厚別南会館(厚別南1丁目15-10)
	13時30分～15時	もみじ台南第1集会所(もみじ台南4丁目2-20)
7月7日(木)	9時30分～11時	原始林会館(厚別東2条4丁目7-17)
	13時30分～15時	上野幌中央会館(上野幌3条5丁目7-1)
7月8日(金)	9時30分～11時	原始林会館(厚別東2条4丁目7-17)
	13時30分～15時	上野幌会館(厚別南5丁目22-19)

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 ☎011-222-4894

がん検診(胃・大腸・肺)

日時 7月12日(火)、13日(水) 9時～10時30分

会場 厚別保健センター **定員** 40人【先着順】

対象 胃(バリウム):50歳以上で偶数年齢の方(直前の偶数ごとの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:1,100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 6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。肺がん検診は申し込み不要

申込先 札幌市コールセンター ☎011-222-4894



食育月間パネル展

朝食を上手に取るための「コツ」といった食に関する情報の他、厚別区内の保育園や学校などで行っている食育の取り組みについて紹介するパネルを展示します。会場でレシピ集や各種リーフレットも配布します。

期間 6月13日(月)～24日(金)8時45分～17時15分(初日は11時から、最終日は11時まで)

会場 厚別区役所1階ロビー

詳細 健康・子ども課 ☎011-895-1881

子育てに関するイベント

■保護者向け講座「栄養の取り方で子どもの未来が変わる」

保護者向けの講座を今回はオンラインで開催します。子どもの成長に不可欠な栄養について、口腔クリニックの医院長からお話しします。

日時 7月14日(木)10時30分～11時30分

対象 厚別区在住で就学前の子どもの保護者

定員 20人【先着順】 **費用** 無料

申込 6月20日(月)9時から「さっぽろ子育て情報サイト」にて公開するメールアドレスで
※保護者向け講座は年2回の開催を予定していますので、一家庭につきいずれか1回の受講をお願いします



▲さっぽろ子育て情報サイト オンライン講座

【共通】 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

詳細 健康・子ども課子育て支援担当 ☎011-895-2514

■スマイルふたごちゃん

多胎児^{なたいじ}の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 7月7日(木)14時～15時

会場 厚別保健センター

対象 就学前の多胎児とその保護者

定員 6組【先着順】 **費用** 無料

申込 7月4日(月)9時から電話で
※親子で参加する講座のため託児はありません

申込先 健康・子ども課子育て支援担当
☎011-895-2514



▲さっぽろ子育て情報サイト スマイルふたごちゃん



食とノルディックウォーキング体験講座

ノルディックウォーキングの歩き方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料理講師によるクッキングデモ(料理実演)の見学を行います。※試食はありません

日時 7月8日(金) 9時15分～12時15分※雨天時は7月29日(金)に延期

会場 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1条5丁目3)

対象 厚別区在住の方 **定員** 15人【先着順】

費用 無料 **申込** 6月20日(月)～6月24日(金)に電話かFAXで

その他 ポールの無料貸し出しあり。新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。中止の場合は代替えて関連イベントの実施を予定しています

申込先 厚別保健センター ☎011-895-1881 FAX 011-895-5922

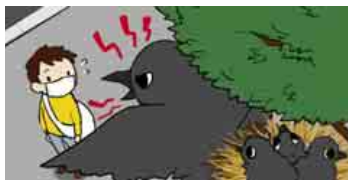


知っておきたいカラスのこと

1 卵やひなを守るため人を威嚇します

4月～7月ごろの繁殖期は、つがいで巣を作りひなを育てます。この時期のカラスは神経質になり、巣へ近づく人を遠ざけるため、威嚇をすることがあります。

▶「カッカカッ」という鳴き声に注意しましょう



2 カラスに威嚇されたら…

威嚇には段階があり、急には襲ってきません。気付いたら刺激せず、すぐにその場を離れましょう。

＜主な対策＞

- ・壁際を歩く
- ・傘をさす
- ・両腕を上げる



3 カラスが集まらない環境づくりを

カラスはごみから得られる餌などを求めて市街地に集まります。カラスを増やさないためにも、ごみ出しのルールを守ることや、ポイ捨て・餌やりをしないなど、できることを心掛けましょう。



▶カラスに関する情報は札幌市公式ホームページからもご覧いただけます



巣はその場所の所有者が対応します

自宅などの民有地はその土地の所有者が対応することになっています。むやみに撤去すると人への敵対心が強まり、威嚇がひどくなる場合があります。

問い合わせ先

巣の中に卵やひながいる場合の捕獲許可	環境局環境共生担当課 011-211-2879
公園や街路樹にできた巣(威嚇の危険がある場合など)	厚別区土木センター 011-897-3800
電柱に作られた巣	北電柱 北海道電力ネットワーク 0120-06-0327
	NTT柱 NTT 東日本北海道 0120-444-113

※土木センターでは公園や街路樹の巣は原則撤去していません

広告