



広報

厚別区民のページ

あつべつ

2023

5
May

第13回

みんなの！
新さっぽろフォト
コンテスト

受賞作品の一部を
紹介します



『腹ごしらえ』

く め た に ひろゆき

久米谷 弘幸さんの作品

撮影場所：野幌森林公園
(厚別町小野幌)

今月の 特集

生涯学習に取り組んでみませんか

札幌市では誰もが自らの意思と選択に基づいて、学習を実践できる生涯学習を推進しています。今月は生涯学習の魅力や、厚別区で生涯学習に取り組むことができる学習の場を紹介します。



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



まえだ あきとし

厚別区長 前田 明寿

新区長あいさつ

このたび、厚別区長に着任致しました前田です。区民の皆さまの活動をサポートしながら、魅力的なまちづくりを進めてまいります。区役所を利用される皆さまへのサービス向上に努め、信頼される区役所を目指しますので、一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

厚別区の人口・世帯数

人口 123,096人(-57) 世帯数 58,131世帯(+223) 4月1日現在、()は前月比



生涯学習

に取り組んでみませんか

生涯学習とは

生涯学習とは、人々が生涯に行うあらゆる学習という意味で用いられます。「誰もが」、「いつでも」、「どこでも」自由に取り組めるものとして、学校教育や社会教育のほか、スポーツやボランティア活動、趣味なども、全て生涯学習に含まれます。

例えば・・・



スポーツ



ボランティア活動



工場などの施設見学

これら全てが「生涯学習」です！

生涯学習のメリット

人生が豊かになる

生涯を通して学び続け、人間として成長していくことで、豊かで充実した日々を送ることができます。

人との出会いが増える

同じ趣味を持っているなど、さまざまな人と知り合うことができます。得た人脈が、次の出会いにつながることも。

視野や考え方が広がる

新たな価値観を得たり、視野を広げることができます。柔軟な考え方は仕事や私生活にも生かすことができます。

厚別区が主催している学習の場を紹介します！

厚別区高齢者教室「瑞穂大学」

厚別区に居住する65歳以上の方を対象とした高齢者教室です。高齢期に必要な知識や能力を養うとともに、受講者同士のふれあいを通じた生きがいがづくりの一つとして、厚別区が主催しています。

【科目】

- ・札幌市の施設を見に行こう！
- ・お金（年金・預貯金・保険金）の話

【詳細】 地域振興課 ☎011-895-2442

- ・裁判員制度について～模擬裁判の体験実習～ など ※令和5年度の募集は、厚別4に掲載しています



▲講義の様子

◀収穫体験の様子

厚別区には他にも、幅広い年代の方が学べる場があります！



「北星オープンユニバーシティ」

- ・前期と後期の2期制で開講（有料）
- ・Zoomによるオンライン形式で実施

【募集＜前期＞】

5/9（火）～23（火）

講座の詳細と申し込みはホームページで



【講座の紹介（一例）】

講座名	内容
シニアのための再チャレンジ英会話（全10回）	英語の基礎から学びます。今まで英語が苦手だった方にオススメです。
ハングル基礎から学ぼう（全10回）	ハングルの読み書きを学びます。文字の仕組みと読み方から始めます。
エスエヌエス SNSセンスアップ講座（全10回）	写真の撮り方や文章表現を工夫し、SNSでの情報発信のセンスアップを目指します。

瑞穂大学の卒業生に話を聞きました！



こん てつろう
今 哲朗さん
平成28年度瑞穂大学卒業生
瑞穂大学同窓会 会長

生涯学習を通じてできたつながりを大切に

以前、札幌市が実施しているシニア大学に参加した際に、もっと自分の住んでいる厚別区のことを知りたいと思ったことがきっかけで瑞穂大学を受講しました。厚別区の開拓の歴史や戦争との関わりなど、身近な地域の情報を知ることができたので、受講して本当に良かったと思っています。

そして何より、普段は出会わない人と出会い、生涯学習を通じて新たなつながりができました。瑞穂大学の卒業生からなる同窓会のメンバーと、バスで「ウボボイ（民族共生象徴空間）」まで行ってアイヌ文化を学んだり、陸上自衛隊の東千歳駐屯地へ行って、隊員から直接話を聞いて学びを深めたり、一部のメンバーは個人的にも会ったりして、今でも交流を続けています。

今後もこのつながりを大切にしていきたいですし、学習を通じてもっと交流の輪を広げていきたいですね。

初めての生涯学習でも気軽に参加を

これまでさまざまな分野の講座を多く受講してきたり、毎年北大の入試問題を趣味で解いていたりと、学習することへの興味や関心は高く持っていました。その中で昨年度は、コロナ禍に対応したオンライン形式で瑞穂大学が開催されることを広報さっぽろで知って、受講してみたいと申し込みました。

いくつかの講義がありましたが、中でも ^{エスディー・ジェズ}SDGs に関する講義が印象に残っていますね。SDGsと聞くと難しく感じますが、ストーブの温度を下げたり、ごみの減量を心掛けたりと日常的にできることがあると知り、それから実践しています。

瑞穂大学は、初めて生涯学習に取り組む人には分かりやすく、すでに知識がある人は復習や考えを整理し直す機会になると思います。どんなことからでもいいので、気軽に生涯学習を始めてみてはいかがでしょうか。



いけだ やすのり
池田 康徳さん
令和4年度瑞穂大学卒業生



札幌学院大学

SAPPORO GAKUIN UNIVERSITY
新札幌キャンパス

「コミュニティ・カレッジ」

- ・前期と後期の2期制で開講（有料）
- ・対面とオンデマンドの2種類で実施

【募集＜前期＞】

代表電話（011-386-8111）にて空き状況をお問い合わせください。
講座の詳細はホームページで



【講座の紹介（一例）】

講座名	内容
映画と対談／時代と人間の交差点を読み解く（全1回）	100年続いた日高線とその廃線後の人々の姿から、鉄道と地方の再生を考えます。
人生100年時代のセカンドライフを考える（全3回）	「世のため、人のため」セカンドライフの実践例から長寿社会の近未来を考えます。
コミュニケーション心理学入門／共同性への働きかけ（全2回）	コミュニケーションの基本的な理解を社会心理学と臨床心理学の観点から考えます。

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。

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)

イベントの最新情報は
厚別区ホームページから
ご覧いただけます。



厚別区 行事予定

検索

厚別区高齢者教室「瑞穂大学」受講生募集

新しい仲間とのふれあいや、心豊かな暮らしを見つけるきっかけづくりのための講座です。

開講期間 7月4日(火)～11月21日(火)14時～16時(全20回)

※各週火曜日に実施。8月15日(火)は休講。内容により時間変更あり

会場 厚別区役所(その他市内施設での講義や見学あり)

対象 厚別区在住の65歳以上(令和5年4月1日時点)で全日程を受講できる方。受講歴がない方

費用 無料(教材費・交通費などの実費負担あり)

申込 5月11日(木)～6月5日(月)に申込用紙を郵送(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



申込先 〒004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目3-2 地域振興課(持参する場合は平日9時～17時)

☎011-895-2442 FAX 011-895-5930 Eメール atsubetsu.chikatsu@city.sapporo.jp



▶瑞穂大学(高齢者教室)

令和5年度厚別トモカジ写真展作品募集

家族やパートナーが共に家事を楽しむ「トモカジ(共家事)」に焦点を当てた写真を募集します。応募作品のうち「最もみんなで家事を楽しんでいる作品」を一般投票で決定し、入賞作品の応募者にはQUOカードを進呈します。

テーマ 「みんなで取り組むトモカジ」

家族やパートナー、ルームメイトなど一緒に暮らしている人と家事や育児をしている写真が対象

募集期間 5月15日(月)～6月11日(日)

応募方法 厚別区ホームページ内の募集要項を確認の上、メールアドレス[atsubetsu.chikatsu@city.sapporo.jp]に上欄「申込時の必要事項」を記載し、写真データ(4MB以内)を添付して送付

その他 応募作品の展示や一般投票の方法については
広報さっぽろ6月号厚別区民のページでお知らせします



詳細 地域振興課 ☎011-895-2442

※応募作品は募集要項の内容を確認し了承した上での応募とみなします

▶男女共同参画事業



▶応募先メール



国民健康保険料の夜間納付相談

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11日(木)、25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 ☎011-895-2597

FM 広報ラジオ番組 FMドラマシティ(77.6MHz)で
厚別ふれあい・ほっと・ステーション

5月10日 食生活改善推進員 5月31日 厚別区の生涯学習(再)

5月17日 食生活改善推進員(再) 6月7日 厚別区の食育

5月24日 厚別区の生涯学習



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

第32回厚別区民まつり ステージ出演者募集

4年ぶりに開催する厚別区民まつりのステージに出演する個人・団体の方を募集します。

募集部門 <ジュニアの部>過半数が中学生以下、<一般の部>過半数が高校生以上

出演日 7月28日(金)、29日(土)

募集期間 5月1日(月)～31日(水)【必着、選考あり】

その他 応募方法など詳細は厚別区役所や区内各まちづくりセンターなどで配布する「出演申し込みのてびき」または厚別区ホームページで確認



詳細 厚別区民まつり実行委員会事務局(地域振興課内) ☎011-895-2442

HP 厚別区民まつり ステージ出演者募集 **検索**

親子同室教室「栄養士さんに聞いてみよう!～栄養満点・簡単おいしい食事のポイント～」

子どもにお薦めのレシピや、食事を作る時の「ちょっとしたコツ」を栄養士が紹介します。

日時 6月13日(火)10時～10時45分

会場 厚別保健センター

対象 1歳～就学前の子どもとその保護者

定員 10組【先着順】 **費用** 無料

申込 5月30日(火)～6月12日(月)に電話で(受付時間:平日9時～17時)

その他 親子で参加する講座のため託児はありません。また、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



▶さっぽろ子育て
情報サイト

申込先 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎011-895-2514

スマイルあかちゃん0歳(あひるクラス)

同年齢の子どもをもつ保護者同士で交流をしたり、保育士と一緒に親子遊びを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うことができます。

日時 6月1日(木)14時～15時

会場 厚別保健センター

対象 8カ月～11カ月の子どもとその保護者

定員 6組【先着順】

費用 無料

申込 5月25日(木)～31日(水)に電話で(受付時間:平日9時～17時)

その他 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



▶さっぽろ子育て
情報サイト

申込先 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎011-895-2514

広告

厚別区食のボランティア養成講座

地域の方々へ健康づくりや食の大切さを伝えているボランティア「食生活改善推進員」を養成する講座です。

開催日 全6日間1コース＜5月26日(金)、31日(水)、6月8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)＞

時刻 9時～11時(ただし、6月15日(木)は9時30分～12時30分、6月29日(木)は9時～12時10分)

会場 厚別保健センター **定員** 12人【先着】

対象 厚別区在住、講座修了後に厚別区食生活改善推進員協議会に入会し、食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方(年会費などあり)

費用 1,210円(テキスト代)

申込 5月11日(木)～17日(水)に電話かFAX、メールまたは直接

申込先 厚別保健センター ☎011-895-1881 FAX 011-895-5922 Eメール at.kenko.diet@city.sapporo.jp



がん検診(胃・大腸・肺)

日時 6月13日(火)、14日(水) 9時～10時30分

会場 厚別保健センター

定員 各日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歳以上の方

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 5月30日(火)までに電話で(受付時間:8時～21時)。
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



住民集団健康診査

日時 6月3日(土)9時～11時(受付)

会場 梅ヶ丘町内会館(上野幌2条1丁目5-15)

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

広告