



広報

# あつべつ

厚別区民のページ

2023

9

September

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

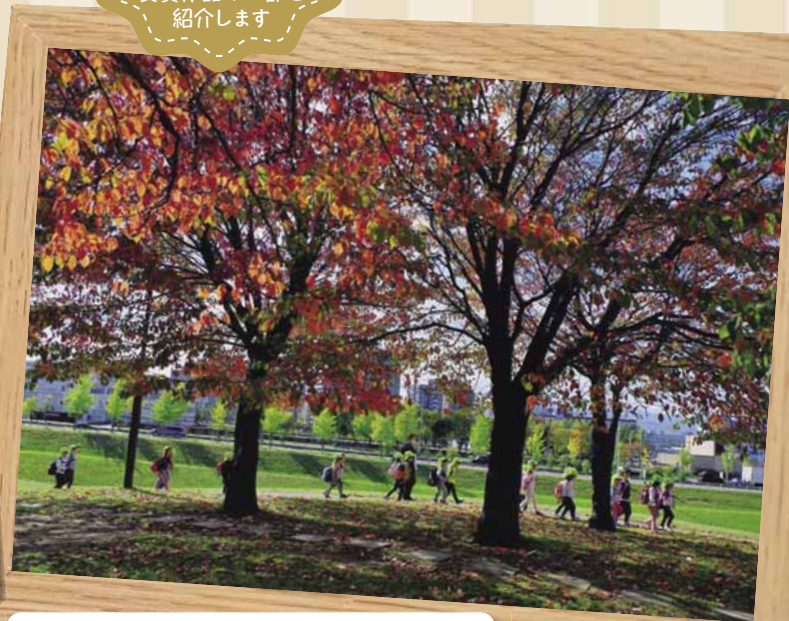


『紅色ロード』

ただいしひでき

只石 秀樹さんの作品

撮影場所：陽だまりロード  
(大谷地西2丁目)



『秋色の散策路』

さたけてるあき

佐竹 輝昭さんの作品

撮影場所：馬場公園  
(厚別南1丁目)

今月の  
特集

## ノルディックウォーキングで健康になろう

.....  
長期にわたるコロナ禍の影響で、運動不足や体力の低下を感じていませんか。今月はその解消法として、「ノルディックウォーキング」を通じた健康維持について紹介します。



### 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

9月13日 食とノルディックウォーキング	9月27日 北星学園大学フィールド実習(再)
9月20日 北星学園大学フィールド実習	10月4日 レパンガ北海道



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 122,902人(+52) 世帯数 58,290世帯(+60) 8月1日現在、( )は前月比



# ノルディックウォーキング で健康になろう

長期にわたるコロナ禍の影響で、運動不足や体力の低下を感じていませんか。今月はその解消法として、「ノルディックウォーキング」を通じた健康維持について紹介します。

[詳細](#) 健康・子ども課 ☎011-895-1881

## ノルディックウォーキングとは

ノルディックウォーキングは、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」となります。

季節や場所、年齢を問わず、誰でも手軽に楽しむことができます。



## ノルディックウォーキングの効果

### エネルギー消費量アップ

全身の90%の筋肉を使う運動となるため、通常のウォーキングに比べて、エネルギー消費量が20%程度アップします。

### 運動効率アップ

続けることで歩幅が広がり、歩く速度が速くなります。同じ時間内のウォーキングでも多くの運動効果が得られます。

### 生活習慣病の予防

心肺機能の強化や血液循環の活発化により、生活習慣病予防の効果が期待できます。

### 安全に健康促進

ポールを使うことで背筋が伸び、歩行中の姿勢が良くなります。足腰への負担軽減や肩こりの緩和、転倒予防にも。

## ノルディックウォーキングの歩き方

歩き方は2種類あります。自分の体力や体調に合わせて、その日の歩き方を選びましょう！

### ポールを後方につく歩き方

基本的な歩き方。体力の向上や維持を目指したい方はコチラ

視線は前方に

前側のポールは前足と後ろ足の間につく

着地はかかとから



グリップは強く握らず、リラックスして、腕を前後に振る

ポールは斜め後方に押す

### ポールを前方につく歩き方

転倒予防や雪道歩きにも。体力に自信がない方はコチラ

ポールは地面に垂直に

ポールは前足の横につく

腕は前後に自然に出す

歩幅は普段より狭く





## 体験してみよう！

「始めてみたいけど、ポールも持っていないし、何から始めればいいんだろう…」  
そんなアナタでも大丈夫！厚別区で手軽に体験できる方法を2つ紹介します！

### ポールを無料で貸し出ししています！

貸出場所	厚別保健センター	厚別区内の 各まちづくりセンター
貸出対象	厚別区在住の個人または団体	
受付時間	平日 8:45～17:15 (土日祝、12/29～1/3を除く)	
貸出期間	貸出日を含む8日間以内 (返却日が祝日の場合は、その翌開庁日まで)	
申込方法	申請書を貸出場所に提出	

※ポールの数には限りがあります。あらかじめご了承ください。

### 注目！

9月から各まちづくり  
センターでの貸し出し  
を開始しました！



貸し出しの  
詳細はこちら▶

厚別区 ポール 貸し出し 検索

### 食とノルディックウオーキング体験講座

ノルディックウオーキングの歩き方を、ベテラン講師に丁寧に解説してもらいながら体験する講座です。ウオーキング後は、運動前後の食事に関する栄養講話や調理実習なども行われます。年に3回程度実施しています。



広報さっぽろの特集を読んだことがきっかけで、健康のためにノルディックウオーキングを始めました。今ではほぼ毎日歩いています。以前より足の筋肉や体力がついて、効果を実感しています。ポールも無料で借りられて手軽に始められるので、高齢の方や健康が気になる方におすすめですよ！



厚別区内でノルディック  
ウオーキングを楽しむ  
なかむら みちこ  
中村 美知子さん

### 注目！

9/14(木)に開催する「あつべつ健康・福祉フェスタ」にて、ノルディックウオーキングのミニ体験講座を12:00～14:30で随時、実施します。参加無料・申込不要。お気軽に参加をお待ちしています！

【会場】厚別区民センター（厚別中央1条5丁目3-14）

### 運動前後の食事の取り方で さらに健康効果アップ！



#### ●糖質

運動前のエネルギー源や運動後のエネルギー補充のために、糖質を取りましょう。

#### 【例】

ご飯、パン、麺類、バナナ、カステラ など



#### ●たんぱく質

運動後は傷ついた細胞を修復させるために、たんぱく質を取りましょう。

#### 【例】

肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品 など



### 各種パンフレットを用意しています

厚別区内のおすすめのウオーキングコースや運動前後に適した食事・レシピなどを掲載したパンフレットを用意しています。

#### 【配布場所】

- ・厚別保健センター
- ・厚別区役所1階 健康情報コーナー
- ・厚別区内の各まちづくりセンター



▲厚別区ノルディック  
ウオーキングマップ



▲ピカットくんの  
とっておきレシピ



9

月

## 厚別区からのお知らせ

9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

## 住民集団健康診査

月日	受付時間	会場
9月16日(土)	9時~11時	厚別桜台会館(厚別西5条1丁目24-12)
10月4日(水)	9時30分~11時	もみじ台東第1集会所(もみじ台東1丁目1-100)
	13時30分~15時	森林公園会館(厚別北4条4丁目1-5)

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対象者に送付している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

## 食生活を見直そうパネル展

「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに食事をバランスよく取る方法や、健康レシピをパネルなどで紹介します。

日時 9月29日(金)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 ☎011-895-1881



厚別区×レバンガ 連載コラム

がんばれ!!

レバンガ  
HOKKAIDO第  
二  
回 レバンガ北海道  
学校訪問プロジェクトレバンガ北海道は「北海道に明日のガン  
バレを。」をスローガンに課題解決に務  
める社会貢献プロジェクト「LEVANGA  
アクション」に積極的に取り組んでいます。  
その一つである「学校訪問プロジェクト」  
では、2023年6月に厚別区内の小学校  
5校を訪問し、一緒にバスケットボール  
をしたり、給食を食べながら交流する中  
で、スポーツの素晴らしさを小学生へ伝  
えました。

## 厚別区民応援デー(レバンガ北海道2023-24シーズン開幕戦)に無料でご招待します!

令和5年2月3日にレバンガ北海道と厚別区が締結した『厚別区における活気あふれる魅力的なまちづくりの推進に係る  
連携協定』に基づいた取り組みとして、レバンガ北海道の2023-24シーズンの開幕戦に、厚別区民を無料でご招待します。

対象試合 対 秋田ノーザンハピネッツ(2023-24シーズン開幕戦) 対象 厚別区在住の方

日時 10月7日(土)16時35分試合開始(開場13時40分) 定員 400人【抽選】

会場 北海きたえーる(豊平区豊平5条11丁目1-1) 席種 スタンドB席

申込方法 レバンガ北海道公式サイト専用申し込みフォームに必要事項を入力【申込期間:9月7日(木)  
~17日(日)】。当選者には、後日当選メールを送付します。詳細は当選メールをご確認ください。  
なお、1回の応募につき、4名まで応募可能です。

※応募者の個人情報は、株式会社レバンガ北海道が適切に管理し、本件を含む同クラブからの案内以外には利用されません



▲申し込みフォーム

詳細 レバンガ北海道 ☎011-555-9090

## がん検診(胃・大腸・肺)

- 日時** 10月10日(火)、11日(水) 9時～10時30分(受付)  
**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** 9月26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



## スマイルあかちゃん0歳 (あひるクラス)

同年代の子どもがいる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** 10月5日(木)14時～15時  
**会場** 厚別保健センター  
**対象** 生後8か月～11か月の子どもとその保護者  
**定員** 6組【先着順】  
**費用** 無料  
**申込** 9月28日(木)～10月4日(水)に電話で(受付時間:平日9時～17時)  
**その他** 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係 ☎011-895-2514



▶さっぽろ子育て  
情報サイト

## 食とノルディックウオーキング体験講座

ノルディックウオーキングの歩き方をベテラン講師が丁寧に解説します。  
ウオーキングの後には、新札幌乳業(株)の方による食に関する講話を行います。

- 日時** 10月13日(金)9時15分～12時  
**会場** ふれあい広場あつべつ(厚別中央1条5丁目1-1)  
**対象** 厚別区在住の方  
**定員** 30人【先着順】  
**費用** 無料  
**申込** 9月25日(月)～29日(金)に電話かFAXで  
**その他** ポールの無料貸し出しあり。雨天の場合は、厚別区民センター区民ホール(厚別中央1条5丁目3-14)で実施します。  
**申込先** 厚別保健センター ☎011-895-1881 FAX 011-895-5922



広告



## 厚別区スポーツチャレンジ

フロアカーリングやボッチャなどのさまざまな競技を、子どもから高齢者まで、誰でも気軽に体験できるスポーツイベントです。運動が好きな人はもちろん、苦手な人でも楽しめますので、ぜひご参加ください。

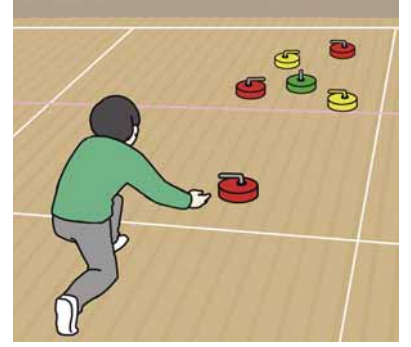
**日時** 10月8日(日)10時～15時(開場9時30分)

**会場** 厚別区体育館(厚別中央2条5丁目1-20)

**費用** 無料。直接会場へ。

**持ち物** 上靴、外靴を入れる袋 ※当日は動きやすい服装でお越しください。

**種目** フロアカーリング、スポーツチャンバラ、室内パークゴルフ、  
バスケットシュート、アイスホッケー・シュートゲーム、  
キックターゲット、輪投げ、ボッチャ



▶厚別区ホームページ  
厚別区スポーツチャレンジ

**詳細** 地域振興課 ☎011-895-2442

## 体験付き仕事説明会「シニアワーキングさっぽろ」

厚別区近郊の勤務先で60代以上の人材を求めている企業30社が出展します。企業の採用担当者から説明を聞き、お仕事の体験もできます。

**日時** 9月27日(水)9時30分～14時(入退場自由、最終入場13時30分)

**会場** 厚別区体育館(厚別中央2条5丁目1-20)

**対象** 原則60歳以上でお仕事を探している方

**費用** 無料



**詳細** シニアワーキングさっぽろ事務局 ☎011-206-7760

## 北洋銀行厚別区役所派出所が統合されます

厚別区役所1階にある「北洋銀行厚別区役所派出所」が、支店統合により利用できなくなります。ご利用は9月29日(金)までです。統合日以降は統合先で取扱業務を引き続き行います。

**統合日** 10月2日(月)

**統合先** 北洋銀行厚別中央支店(厚別中央2条5丁目7-4)

**詳細** 会計室会計管理課 ☎011-211-2142

## 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** 9月14日(木)、28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

広告