



2024

9

September

広
報

あつべつ

受賞作品の一部を紹介します

第14回

みんなの！
新さっぽろフォト
コンテスト

「晩秋」 きた やま かず お
北山 一男さん
撮影場所:厚別区大谷地西

今月の
特集

朝ごはんを食べよう！“おにぎり”でハッピーチャージ♪

朝ごはんを食べることは健康寿命の延伸につながるなど、さまざまなメリットがありますが、忙しい朝になかなか食べられない人も多いのでは。今月は朝食の大切さと誰でも手軽に食べられるおにぎり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11日 一日合同行政相談所 10月2日 軽工業団地の歴史
9月18日 朝ごはんを食べよう 10月9日 あつべつ区民協議会
9月25日 朝ごはんを食べよう(再)

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 122,203人(-5) 世帯数 58,711世帯(+15) 8月1日現在、()は前月比



朝ごはんを食べよう!

“おにぎり”でハッピーチャージ♪

朝ごはんを食べることは健康寿命の延伸につながるなど、さまざまなメリットがありますが、忙しい朝になかなか食べられない人も多いのでは。今月は朝食の大切さと誰でも手軽に食べられるおにぎりについて紹介します!

詳細 厚別保健センター ☎011-895-1881



略して
おにハビ♪

紹介してくれるのは・・・



あつべつ食育ネットワークメンバー
厚別区保育・子育て支援センター（ちあふる・あつべつ）

管理栄養士 **柳川 菜織**

あつべつ食育ネットワークのメンバーとして、管理栄養士の資格を活かしながら、厚別区の食育に取り組んでいます!



～あつべつ食育ネットワークとは～

厚別保健センターが事務局となり、厚別区内の教育や食に関わる団体が構成されています。主に園児から中学生までの子どもたちを対象に食育教室やパネル展を主催するなど、関係団体が協力しながら厚別区の食育推進に努めています。

厚別区保育・子育て支援センター（ちあふる・あつべつ）

まつうら さほ **松浦 咲帆**（左） たかさき ももこ **高崎 桃子**（右）

厚別区保育・子育て支援センター（ちあふる・あつべつ）で、日々子どもたちへ食の大切さを伝えています!

朝食の習慣は今からでも OK! 体に良いことがいっぱい!

1 良好な生活リズムに

睡眠中に消費したエネルギーを補給。体温が上がって、1日を元気に過ごせます!

2 便秘の予防・改善

睡眠中に休んでいた胃や腸が刺激され、排便を促してくれます。

3 生活習慣病の予防や体質改善

朝食を食べることは、生活習慣病の予防や太りにくい体づくりにも効果的!



4 心の健康や学力・体力の向上

朝食を食べる人の方が「イライラする」ことが減る他、中学生を対象とした研究では学力が高いとのデータが報告されています。

参考：農林水産省 HP「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」

おにハビ♪



時間がない朝は“おにぎり”がオススメ♪

おにハビ♪



おにぎりについて、こんな声がありました!

手軽に片手で食べられる。朝の忙しい時間に食器が不要でお皿を洗う必要がないのは、本当に楽!

前日の夜に余ったご飯をおにぎりにして冷凍しておけば、翌朝は電子レンジで温めるだけで食べられる!

小さな子どもでも食べられる。具材のバリエーションが豊富で、工夫もしやすく飽きにくい!

お米にはエネルギーの元となる炭水化物の他、たんぱく質も含まれているんだよ!



朝食を毎日食べることが大事! まずは手軽な僕たちから、朝ごはん生活を始めてみよう!

厚別区内の幼稚園や学校、厚別区食生活改善推進員協議会など約3,700人に聞きました！
※2023年11月調査

『好きなおにぎりランキング』を 大・発・表!!

子どもの部では「サケ」が断トツの1位に！種類が多い中でこんなに差が出るなんて、驚きました！



子どもの部

1位	サケ	1,028 票
2位	ツナマヨ	368 票
3位	梅干し	185 票
4位	たらこ	144 票
5位	おかか	102 票

大人の部

1位	サケ	331 票
2位	梅干し	298 票
3位	たらこ	287 票
4位	ツナマヨ	254 票
5位	明太子	50 票

大人の部では1位～4位が接戦！大人の方が好みが多かったという結果になりましたね！



簡単！おにハピ♪レシピをご紹介!!



簡単なのにクセになる～ やみつきおにぎり

【材料】

- ・ごはん
- ・めんつゆ
- ・天かす
- ・青のり

【作り方】

- ・混ぜて握るだけで出来上がり！

保護者の方からレシピを提供いただきました！



おにぎりをテーマにした朝食パンフレットをホームページで公開しています！



厚別区では、手軽に食べられる「おにぎり」を活用して、区民の皆さんに健康的な食習慣を身に付けてもらえるよう、「朝食パンフレット」を作成しました。さまざまなおにぎりのレシピも掲載していますので、ホームページからぜひご覧ください。



厚別区は「食育」に取り組んでいます！

厚別区では、区民の皆さんの健康寿命の延伸や、環境・安全を意識した食生活の推進などを目的として、「食育」の取り組みを進めています。



一緒に食育について考えてみませんか？

9/19
(木)

あつべつ健康・福祉フェスタ & 食生活改善展

【時間】12:30～15:30

【場所】厚別区民センター
(厚別中央1条5丁目3-14)

食生活改善のパネル展示や健康に良い食事の試食、日頃の野菜摂取状況を測定できるブースなどを用意します。

10/18(金)
～19(土)

「朝ごはんを食べよう！おにぎりでハッピーチャージ♪」パネル展

【場所】サンピアザ「光の広場」
(厚別中央2条5丁目7-2)

当日は来場者に朝食パンフレットやお土産などをお配りします。
※数に限りあり
※あつべつ食の文化祭と同時開催

9月～
10月

区内の大学との連携事業

区内の大学が実施する朝食提供事業にて、保健センターの管理栄養士が考えた朝食メニューを提供します！北星学園大学、札幌学院大学新札幌キャンパスで1回ずつ実施を予定しています。
※実施する大学に通う学生のみが対象



— お知らせの見方 —

日=日時、会=会場、対=対象、
定=定員、¥=費用、申=申込、
他=その他、種=種別
問=問い合わせ先、
申込先=申込先、☎=電話
FAX=ファクス、E=Eメール

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)

一日合同行政相談所

いろいろなお困りごとを各種専門家に一度に相談できるチャンスです。お気軽にご相談ください。

日 9月17日(火)10時～15時
会 サンピアザ1階「光の広場」(厚別中央2条5丁目7-2)
¥ 無料 **申** 不要。直接会場へ
種 ▷登記:札幌法務局・札幌司法書士会
▷遺言・相続:北海道行政書士会
▷税金:北海道税理士会
▷年金:日本年金機構
▷不動産取引:北海道宅地建物取引業協会
▷国の行政全般:総務省行政相談委員
問 総務省行政相談センターきくみみ北海道
☎011-709-1100

がん検診(胃・大腸・肺)

日 10月8日(火)、9日(水)9時～10時30分(受付)
※申し込み締め切り日:9月24日(火)
会 厚別保健センター
対 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歳以上の方
定 各日40人【先着順】
¥ 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 ホームページの申し込みフォームまたは電話で。肺がん検診は申し込み不要。令和7年3月実施分まで申し込み可能。定員に達し次第終了

申込先 札幌市コールセンター
☎011-222-4894

札幌市 お申し込み **検索**

▶申し込み
フォーム



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 9月2日(月)～30日(月) ※最終日は11時まで
会 厚別区役所1階情報提供スペース
問 厚別保健センター ☎011-895-1881

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 9月12日(木)、26日(木)、10月10日(木)20時まで
会 厚別区役所1階8番窓口(庁舎東側の時間外出入口からお入りください)
問 保険年金課収納係 ☎011-895-2597

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講師が丁寧に解説します。前半はウォーキングを、後半は管理栄養士や料理講師による講話と調理実習を行います。

日 10月3日(木)9時～13時
会 ふれあい広場あつべつ(厚別中央1条5丁目)
対 2～3km歩行可能な厚別区在住の方
定 15人【多数時抽選】 **¥** 無料
申 9月11日(水)～17日(火)に電話かFAXで
他 ポールの無料貸し出しあり。雨天時は厚別保健センターで実施

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



「カミニシヴィレッジ夏祭り with レバンガ北海道」が開催されました!!

8月3日(土)、4日(日)に「カミニシヴィレッジ夏祭り with レバンガ北海道」が開催されました。このお祭りは、カミニシヴィレッジとレバンガ北海道が地域の方々との交流を目的に今年で2回目の実施となったものです。会場では、レバンガ北海道公式チアダンスチーム・パシスタスピリッツのショーをはじめとしたステージイベントやチームの公開練習などが行われ、地域住民が運営する出店とともに来場者は楽しい夏のひとときを過ごしていました。



住民集団健康診査

月日	受付時間	会場
9/21(土)	9時～11時	厚別桜台会館(厚別西5条1丁目24-12)
10/9(水)	9時30分～11時	青葉会館(青葉町3丁目2-26)
	13時30分～15時	大谷地団地町内会館(大谷地西3丁目15-1)

- 種** 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** 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
- 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の間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
- 問** 札幌市コールセンター ☎011-222-4894

市内の公共の場所を清掃したときには

ボランティア袋をご活用ください

詳細 環境局循環型社会推進課

☎011-211-2912

ボランティア清掃で集めたごみを、ごみステーションに出す場合に使用できる「ボランティア袋」を無料で配布しています。

種類

10リットル、40リットルの2種類

交付場所

厚別区役所 2階 8番 地域振興課
厚別区土木センター
区内各まちづくりセンター など

使用方法

燃やせるごみと燃やせないごみに分別して、収集日の
朝 8時 30分までにごみステーションに出してください

交付枚数

1回の申し込みにつき、
10リットル、40リットル
合わせて個人 20枚、
団体 200枚まで



使用できる場合

- ◆ 公園や道路などの公共の場所のボランティア清掃で集めたごみ (400リットル未満)
- ◆ カラスなどの被害により袋から飛散した、ごみステーションの散乱ごみ
- ◆ 公園や道路の街路樹から私有地に飛散した落ち葉



使用できない場合

- ◆ ごみステーションの違反ごみ(×シールが貼られたごみ)
- ◆ マンション・アパートや事業所の敷地内などの私有地から出たごみ
- ◆ 地域のイベントや祭りで出たごみ
- ◆ ボランティア清掃で集めたごみを清掃事務所が直接回収に来る場合 (透明または半透明の袋を使用してください)



広告



子育て講座「栄養士さんに聞いてみよう! ～離乳食のあれこれ～」

離乳食に関するお悩みに栄養士が答える講座です。

- 日** 10月23日(水)10時～10時45分
会 厚別区保育・子育て支援センター(ちあふる・あつべつ)(厚別中央1条6丁目1-10)
対 生後11カ月までの子どもとその保護者
定 10組【先着順】 **¥** 無料
申 10月9日(水)～22日(火)
 9時～17時に電話で(土日祝除く)
他 詳しくはさっぽろ子育て情報サイトで
申込先 厚別区保育・子育て支援センター
 ☎011-887-8166



▲さっぽろ子育て情報サイト

プレママ・プレパパ集まれ!

これから出産を迎える方の交流の場です。保育園見学の他、子育てサロンや遊び、絵本の紹介を行います。

- 日** 9月20日(金)14時～15時
会 厚別区保育・子育て支援センター(ちあふる・あつべつ)(厚別中央1条6丁目1-10)
対 これから出産を迎える方とその家族
¥ 無料
申 不要。直接会場へ
他 詳しくはさっぽろ子育て情報サイトで
問 厚別区保育・子育て支援センター
 ☎011-887-8166



▲さっぽろ子育て情報サイト

各施設からのお知らせ



掲載行事以外にも各施設で開催される行事があります。
 詳しくは「札幌市からのお知らせ」で。▶
 ※会場の指定がなければ、各施設での実施となります。



厚別区民センター ☎011-894-1581
 (厚別中央1条5丁目3-14) FAX 011-895-4471

リラックス ヨガ

心も体もリラックスしていくヨガ講座です。

- 日** 9月29日(日)、10月6日(日)、20日(日)、
 27日(日) 10時～11時30分(全4回)
対 18歳以上(高校生除く) **定** 12人【先着順】
¥ 3,000円(講座の初回に直接)
申 9月11日(水)～18日(水) 10時～16時
 に直接または電話で
他 【持ち物】ヨガマットまたはバスタオル、
 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装

厚別西地区センター ☎011-896-2000
 (厚別西4条4丁目10-1) FAX 011-896-1145

フロアカーリング

簡単なルールで誰でも気軽に楽しめます。

- 日** 9月28日(土) 10時～12時
定 16人【先着順】 **対** 小学生以上
¥ 300円(当日受付で)
申 9月11日(水)～27日(金)に直接または電話で
他 【持ち物】タオル、運動靴、運動しやすい服装

厚別南地区センター ☎011-896-3000
 (厚別南7丁目9-1新札幌わかば小学校4階) FAX 011-896-4990

ラベイ先生と楽しく超初心者向け英会話講座

簡単な質問や単語、発音のコツを外国人講師から学ぶ初心者向けの内容です。

- 日** 10月21日(月)、28日(月)、11月11日(月)、
 18日(月)、25日(月) 13時30分～15時(全5回)
対 18歳以上(高校生除く) **定** 15人【先着順】
¥ 受講料:3,000円(10月11日(金)または12日(土)
 の9時～16時に直接)
 教材費:200円(講座の初回に講師へ直接)
申 10月2日(水)～5日(土) 9時～17時に
 電話またはFAXで

ホームパーティーで映える簡単おもてなし料理

家で簡単にできるパーティーメニューのピンチョスやパエリアなどを作る予定です。

- 日** 10月10日(木) 14時～16時
対 18歳以上(高校生除く) **定** 15人【先着順】
¥ 受講料:700円(10月3日(木)または4日(金)
 の9時～16時に直接)
 材料費:1,000円(講師へ直接)
申 9月25日(水)～28日(土) 9時～17時に
 電話またはFAXで

広告