

2025

8

August

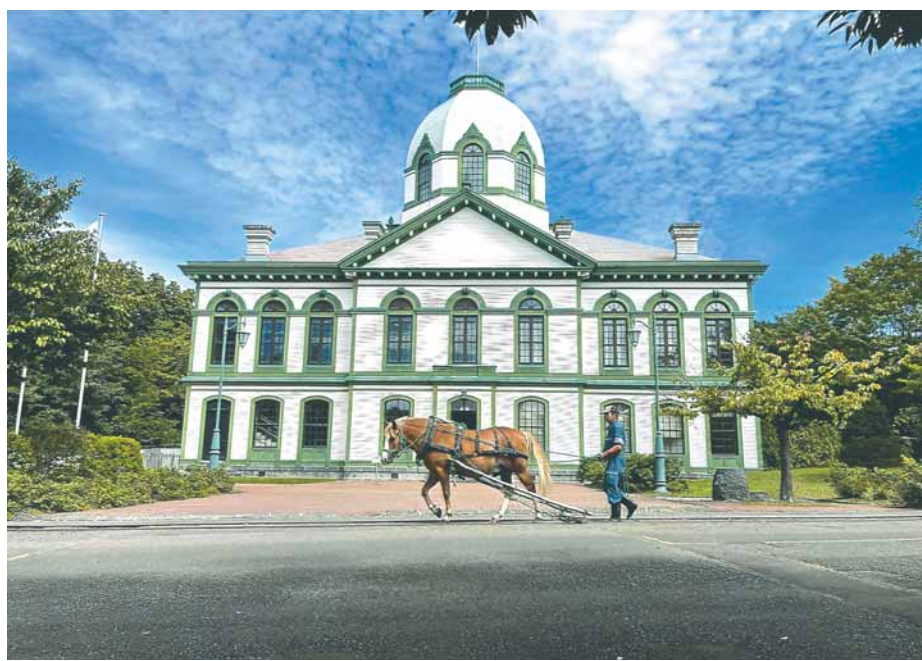
広報

あつべつ

— 第15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



「オーラ君のお仕事」 うえだ たつのじょう 上田 龍之忠さんの作品
(撮影場所:北海道開拓の村)

今月の
特集

夏バテのときは おいしいチャージも大切です

ついに来た夏本番!しかし、すぐ疲れてしまう、食欲が湧かない、だるい…そんな症状はありませんか?今回は、食事に着目した夏の暑さに打ち勝つ対策とレシピをご紹介します。



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

8月13日 夏の食生活のポイント(再) 9月3日 あつべつ統計情報
8月20日 江別市の紹介 9月10日 あつべつ統計情報(再)
8月27日 江別市の紹介(再)

※都合により放送内容を変更する場合があります

厚別区
マスコットキャラクター
ピカットくん過去の放送は
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 121,487人(-95) 世帯数 58,931世帯(+18) 7月1日現在、()は前月比



おいしいチャージも

ついに来た、夏本番！しかし、こんな症状はありませんか？

- ☑️ すぐ疲れてしまう…
- ☑️ 食欲が湧かない…
- ☑️ 暑くて体がだるい…

当てはまったら

夏バテかもしれません

暑さ・湿気で
体力消耗
食欲低下



エネルギー不足
栄養の偏り



体の不調

大切です



これが**夏バテのメカニズム**

夏を元気に乗り切るためには、生活リズムや、

過ごしやすい環境、そして何より**食事をしっかり取ること**が大切です。ぜひこんな対策をしてみてください。

少しでも涼しく！

扇風機・冷房の活用

室温が 28℃、湿度が 70%を超える場合は
冷房を積極的に使用しましょう

カーテン・日傘・帽子の活用

遮光対策で直射日光を避けます

暑い… けど、ダラけない！

しっかり睡眠を取る

体の疲れを回復させます

朝食を食べよう

エネルギー不足を防ぎます



食事、水分補給はしっかりと！

こまめな水分補給

水かお茶を、喉が渇く前に摂取することが
大切です

**冷たいものばかりを飲むと、胃腸が冷えて働きが悪く
なってしまいます。冷やしすぎには注意が必要です。**

食欲を刺激するひと工夫

酸味や香りを加える

酸味…お酢、かんきつ類、**梅干し**など
香り…ニンニク、ニラ、**ミョウガ**、タマネギ、
シソ、スパイスなど

梅干しは、クエン酸が
豊富で疲労回復効果が
期待できます

食材から栄養を取る

夏野菜（トマト、ナスなど）

夏バテ予防に大切なビタミンやミネラル、
水分も豊富

豚肉・うなぎ

エネルギーの代謝や疲労回復を助けるビタ
ミン B1 や体をつくるたんぱく質が豊富

熱中症 にならないために…

暑さに負けない過ごし方

札幌市では、「さっぽろ市民の熱中
症対策ハンドブック」！寒冷地でも
油断は禁物！にて、暑さに負
けない体づくりや、日常生活のポ
イントを紹介しています。ホーム
ページからぜひご確認ください。



札幌市公式ホームページ
「熱中症の注意喚起等」





豚しゃぶほうじ茶
そうめん

材料 (2人分)

そうめん 120g
豚バラ肉 120g
(しゃぶしゃぶ用)
ごまドレッシング 大さじ1と1/3
トマト 1/2個
ミョウガ 1本
かいわれ大根 1/2パック
ほうじ茶 200mL
めんつゆ 40mL

作り方

- ①トマトはくし切り、ミョウガは千切り、かいわれ大根は根元を切り落とす。
- ②豚バラ肉はさっとゆでて、ざるにあげ水気を切り、ごまドレッシングと絡める。
- ③そうめんをゆで、流水でもみ洗いし、氷水で締めてから水気を切る。
- ④そうめんを皿に盛り、①②をのせ、めんつゆと合わせたほうじ茶を回しかけて完成。

材料 (4、5人分)

米 2合
さば水煮缶 1缶(190g)
切り干し大根 25g
梅干し 2個
小ネギ 適量

作り方

- ①米はといで30分浸漬する。水を切り、炊飯器の釜に入れる。
 - ②切り干し大根は乾燥状態のままキッチンバサミで1cmほどの長さに切り、さっと洗ってざるにあげて水気を切っておく。
 - ③①にさば水煮缶の汁を加え、2合の目盛りまで水を加える。切り干し大根とさばの身をのせ、梅干しを加えて炊飯する。
 - ④炊き上がったら混ぜ、茶わんに盛り付けて、小ネギを散らす。
- ※梅干しの種は、食べるときに取り除きます。



さば缶と切り干し大根の
ほんのり梅ご飯



「朝おにぎりレシピコンテスト」

朝に食べたいおにぎりレシピ大募集！

朝おにぎりにもピッタリ！

厚別区では、朝ごはんを食べる習慣の定着を目的に、おにぎりを活用した取り組み「朝ごはんを食べよう！おにぎりでハッピーチャージ♪」を行っています。今回はコンテストを開催！心と体の健康に大切な朝ごはんをおいしく食べてもらうため、あなたのおすすめおにぎりレシピを教えてください。

応募締切

2025年8月31日(日) 必着

条件

- ①短時間で簡単に作れる！
- ②身近で手に入りやすい食材で作れる！
- ③オリジナルのアイデアがある！

応募方法

応募用紙(区役所で配布中)またはメールでご応募ください！詳しくはホームページをご覧ください。

応募資格

- ①一般部門：厚別区民
- ②小・中学生部門：厚別区在住の小・中学生

必要事項

- ①氏名(ふりがな)
- ②職業または学年
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号(携帯電話可能)
- ⑤おにぎりレシピの名前
- ⑥材料・分量(1人分)
- ⑦作り方
- ⑧工夫した点・アピールポイント
- ⑨「出来上がり写真」添付
- ⑩アンケートへの回答(詳細はホームページ)

賞品

各部門、上位3人まで賞品を贈呈します。
第1位はこちら！

- ①一般部門：表彰状と5,000円分のおこめ券
- ②小・中学生部門：表彰状と5,000円分の図書カード



メール作成用
二次元バーコード



コンテスト
ホームページ▶

たくさんの応募を
お待ちしております



— 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)

住民集団健康診査

月日	受付時間	会場
8/29 (金)	9時30分～11時	厚別老人福祉センター (厚別中央1条7丁目17-25)
9/3 (水)	9時～11時	パークシティ大谷地 集会所 (大谷地東7丁目6)
	13時30分～15時	上野幌中央福祉会館 (上野幌1条2丁目6-15)

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、中国残留邦人等の支援給付世帯員、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案内文などで確認、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

問 札幌市コールセンター ☎011-222-4894

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 8月21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り口からお入りください)

問 保険年金課収納係 ☎011-895-2597

厚別歴史散歩2025 参加者募集

厚別のメインストリートであった「厚別停車場通り」を厚別区民歴史文化の会の皆さんと歩き、歴史の痕跡をたどりま。す。「新厚別ふれあい循環バス」にも乗車します。

日 9月25日(木)①9時～12時 ②14時～17時

会 厚別停車場通り周辺
(厚別中央3条2～3丁目、厚別中央5条2～3丁目 他)

対 2時間程度のウォーキングが可能な方

定 各回20人【多数時抽選】

¥ 無料(ただしバス代600円は実費負担)

申 8月29日(金)までにホームページの申し込みフォームで。厚別区役所、厚別区内のまちづくりセンター、厚別区民センターで配布の応募用紙を持参、郵送、FAXまたは電話での申し込みも可

申込先 〒004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目
地域振興課(持参の場合は平日9時～17時)
☎011-895-2442 FAX 011-895-5930



▲申し込み
フォーム

認知症パネル展

認知症への理解を深めてみませんか。

日 9月9日(火)、10日(水)10時～21時
※10日は18時まで

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
他 ▷介護福祉専門職や保健師などによる相談コーナー、認知症カフェ体験は各日15時まで

▷ミニ作品展も同時開催します
▷健康体操のデモンストレーションは各日2回実施 ①11時～11時30分 ②14時～14時30分 詳しくはホームページで

問 保健福祉課保健支援係 ☎011-895-2489



▲厚別区
ホームページ

レバンガ×厚別区 連載コラム

がんばれ!!

レバンガ

第十九回

レバンガ北海道の選手が、
小学校を訪問しました!

本年5月から6月にかけて、レバンガ北海道が札幌市内の小学校を対象とした学校訪問を実施しました。これは札幌市の学校教育が目指す目標の一つ『健やかな体の育成』の実現のために、レバンガ北海道と札幌市が協力し毎年実施しているものです。このうち厚別区のもみじの森小学校では6年生51人が参加。選手の体験談に耳を傾け、質問コーナーや1対1のミニゲームを通して交流を深めました。



※レバンガ北海道に関する情報はレバンガ北海道ホームページをご覧ください。



レバンガ北海道
ホームページ

第16回「みんなの!新さっぽろフォトコンテスト」 作品募集

札幌副都心開発公社、北星学園大学、厚別区役所の共催によるフォトコンテストを開催します。

対 ①一般部門(以下②～④に該当しない方)、②ナイスエイジ部門(60歳以上)、③学生部門(高校生・専門学校生・大学生)、④ジュニア部門(中学生以下)

申 9月1日(月)～30日(火)【消印有効】

厚別区役所やサンピアザ1階「光の広場」(厚別中央2条5丁目7-2)で配布または厚別区ホームページに掲載している応募用紙と、写真専用用紙にプリントした作品(1人3作品まで)を下記のいずれかの方法で提出

▷〒004-0052 厚別区厚別中央2条5丁目7-2 (株)札幌副都心開発公社内「みんなの!新さっぽろフォトコンテスト事務局」宛に送付

▷サンピアザ1階「光の広場」に設置する専用応募箱に投函

▷厚別区役所2階地域振興課または北星学園大学1階社会連携課(大谷地西2丁目)に持参

問 (株)札幌副都心開発公社SC事業部 販売促進課
☎011-890-2430



▲厚別区
ホームページ

エスポラーダ北海道公式戦ご招待 ～厚別区民応援デー～

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、厚別区民をご招待します。

日 9月28日(日)12時試合開始(10時30分開場)

対 ポルセイド浜田

会 美香保体育館(東区北22条東5丁目1-1)
スタンド自由席

対 厚別区在住の方

定 30組60人【多数時抽選】

申 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号の他、返信はがきに宛先を記入し、8月22日(金)までに送付【当日消印有効。1組につき1通のみ有効】。抽選結果は8月29日(金)をめどに返信はがきでお知らせします

他 区民応援デーはプロスポネットSAPPOROに基づき、スポーツ局の主催で開催しています。応募者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、また同クラブからの案内以外には利用されません

申込先 〒063-0003 札幌市西区山の手3条2丁目5-5
エスポラーダ北海道 厚別区民応援デー係

問 エスポラーダ北海道 ☎011-676-4730
スポーツ局スポーツ振興担当課 ☎011-211-3044

子育て講座 「おしえて!子育て世帯の防災のコツ」

子育て家庭に必要な防災用品の選び方などについて防災プランナーのお話を聞いてみませんか。

日 9月4日(木)10時～11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 就学前の子どもとその保護者
(妊娠期の方とそのご家族の方も参加可)

定 10組【先着順】 ￥ 無料

申 8月20日(水)～9月3日(水)
9時～17時に電話で(土日除く)

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

市民健康教育講座

医療にまつわる最新情報をテーマに、医師を講師に招いて講演会を開催します。

日 8月20日(水)10時30分～11時30分

会 厚別区民センター(厚別中央1条5丁目3-14)

対 厚別区在住の方 ￥ 無料

他 <テーマ>精神科が診る認知症について
医療法人重仁会 大谷地病院
理事長・院長 田尾 大樹 氏

申 会場で受講される方は不要、直接会場へ。
オンライン受講を希望の方は8月11日(月・祝)～
19日(火)に申し込みフォームで

申込先 厚別保健センター
☎011-895-1881



▲厚別区ホーム
ページ「市民
健康教育講座」

あつべつ健康・福祉フェスタ

骨密度測定や脳年齢測定などの健康チェックの他、食生活改善展、薬の相談など、各種コーナーを用意しています。

日 9月25日(木)12時30分～15時30分

会 厚別区民センター(厚別中央1条5丁目3-14)

対 厚別区在住の方

¥ 無料

申 不要。ただし骨密度測定(定員100人)、脳年齢測定(定員40人)は事前申し込み【多数時抽選】。
8月21日(木)～8月27日(水)にホームページの申し込みフォームまたは電話で。

当選者には9月12日(金)までにはがきで通知

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



問 厚別保健センター

☎011-895-1881

▶申し込み
フォーム

がん検診(胃・大腸・肺)

日 9月9日(火)、10日(水)9時～10時30分(受付)
※申込締め切り日:8月26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。令和8年3月実施分まで申し込み可能。定員に達し次第終了。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

札幌市 お申し込み

検索

▶申し込み
フォーム



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

区民講座「カラダほぐし ヨガ」

心と体のバランスを整えます。初めての方にもお勧めです。

日 9月3日～24日の毎週水曜日14時～15時10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 8月12日(火)～19日(火)
10時～16時に電話または直接

他 <持ち物>飲み物、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭きタオル、動きやすい服装

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

筋力UPと脂肪燃焼!キックボクシングエクササイズ

楽しくストレス解消しながら体力作りしましょう。

日 9月3日～10月1日の毎週水曜日
10時～11時30分(全5回)

対 18歳以上(高校生除く) **定** 18人【先着順】

¥ 3,000円(8月29日(金)または30日(土)
の9時～16時に窓口へ直接)

申 8月20日(水)～23日(土)9時～17時に
電話またはFAXで

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

秋のフリーマーケット

福祉団体のパン・お菓子の販売もあります。

日 9月7日(日)10時～13時

《出展者募集》

定 23区画【先着順】 **¥** 1区画(2m×2m)500円

対 18歳以上(高校生・プロ除く)

申 8月23日(土)9時から直接(電話不可)

厚西食堂×ミライキッチン

地域の多世代交流の場として、カレーライスを提供するコラボ食堂を開催します。

日 8月23日(土)12時～13時30分

定 50人【先着順】

¥ 200円(中学生以下は100円)
(下記受付期間内に窓口へ直接)

申 8月11日(月・祝)～20日(水)8時45分～21時に
電話または直接

他 食事後は、スペースを16時まで開放します。

広告