

新さっぽろ
町内会

8月資源回収日 のお知らせ

◎8月9日（日）8時30分まで

・アルミ缶	・ビール、コーヒー、ジュース等
・金属	・鍋（鉄、アルミ、銅製）、フライパン、アルミホイール
・新聞	・折込チラシ ・宅配や美容室等のチラシ ・会社、学校からのプリント、コピー用紙
・雑誌	・通販カタログ、パンフレット ・広報さっぽろ等の冊子・使用済ノート等
・ダンボール	・箱に差込まず全てたたんで紐で縛る
・紙パック	・箱を開いて洗い紐で縛る
・びん	・ビール瓶（国内メーカー）

◎出す所

・マンション等は、ゴミステーション横
・戸建て住宅は、玄関前歩道

ダンボール



必ずたたんで出してください。
ダンボールに差し込んでダメ

紙パック



水ですすぎ、開いて乾かしてください。
（内側が銀紙の酒パックも可）

町内会資源回収活動にご協力を！！

・毎週金曜日のゴミ収集日に、アルミ缶が相当数捨てられていますので、努めて町内会の資源回収日に出していただき、町内会の資源回収活動にご協力下さい。

・昨年の町内会資源回収活動の実績⇒・年間約1.9万円（古新聞1.5万余、アルミ缶0.4万）で、市から資源回収実績に応じた奨励金は約6.1万円となっています。

8月 お知らせ

(令和2年7月19日)

新さっぽろ町内会 女性部

ペタンクゲーム

1 日時 8月17日(月) 13:00~15:00

2 場所 新さっぽろ東公園

3 その他

① 服装は身軽で動きやすいもの、靴はかがとの低いもの

② マスク着用・飲み物持参をお願いします

③ 問い合わせ 菅野 (☎ 894-4831)

手芸講座

1 日時 8月22日(土) 13:00~15:00

2 場所 厚別老人福祉センター 2階 教養1・2

3 内容 指なし手袋 先月の続き

持ち物～ サマーコットン 40g

かぎ針2号か3号

マスク着用で参加をお願いします

4 問い合わせ かのまた 鹿股 (☎ 892-1643)

川島 (090-1524-4266)

夏休み子供ラジオ体操

新さっぽろ町内会 総務部

1 期 間（夏休み中）

※ 8月8日（土曜日）～8月16日（日）

2 時 間

※ 午前6時30分

※ ～午前6時40分

3 場 所

※ 新さっぽろ東公園

4 その他

※ 子供さん（小学6年生以下）には
最後の日（8月16日）に、ごほうび
があります。

※ 大人の方も、元気な子供さん達
と体操を楽しんで下さい。

※ 雨天の場合は、中止します。

※ 小学生は学校から配布されたカード
をお持ちください

“ 児童の交通安全啓発について ” (お願い)

新さっぽろ町内会 安全部

新さっぽろ町内会は、今年度から交通安全運動の一環として、町内会のひばりが丘小学校通学児童の登校時の交通安全を図るため、町内会の有志をもって交通安全街頭啓発をしています。4月の新学期5日間で延56名、の方々のご協力を頂きました。

引続き、夏休み明けに下記の要領で交通安全啓蒙活動を計画しましたので、ご協力をお願いします。

記

1. 日時 8月19日(水) 20日(木)

毎日 7時40分から8時15分

(地下鉄4番入口周辺に7時35分集合して下さい)

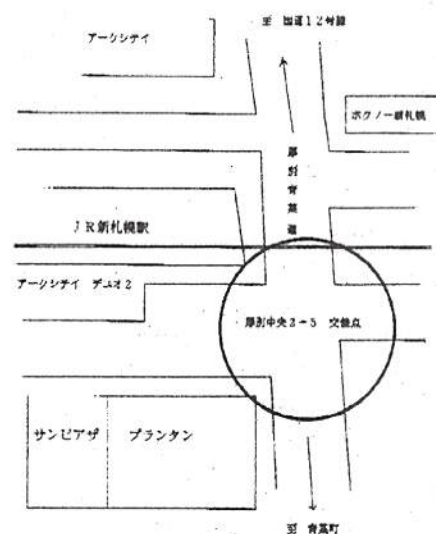
2. 場所 厚別青葉通

厚別区厚別中央2条5丁目交差点周辺

3. 参加協力予定数 毎日 3名以上

4. 活動要領 交差点の交通信号に応じた交通ルールの啓蒙

5. 参加者



“さわやかサロン開催のご案内”

新さっぽろ町内会では高齢者福祉活動の一環として、お一人暮らしの方、町内の方々と日常交流する機会の少ない方が、親しくおしゃべりし、笑い会えるサロンを開催しています。月に2回の予定です。

8月は、下記の要領で開催しますので、多くの方の参加をお待ちしています。

記

1 対象 新さっぽろ町内会会員 高齢者（65歳以上）

2 8月の予定

1) さわやか体操 ゲーム 脳トレ など

ア 日 時 1日（土）10時～12時

厚別老人福祉センター 教養室

イ 参加費 100円

*マスク着用をお願いします。

*色鉛筆、クレヨン、クレパス等がある方はお持ち下さい。

2) 楽々ヨガ おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）

ア 日 時 23日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

イ 参加費 100円

*マスク着用をお願いします。

3 問合せ先 鹿股女性部長（TEL 892-1643）

樋田（TEL 894-5126）



継続した取り組みを大切に、認め、励ます関わりを

教頭 佐藤 智儀

長い臨時休校が明けて、2週間の少人数短時間登校を経て、通常日課での学校生活が始まっています。毎日の手洗い、消毒、換気に加えて 担任の先生や友達の話をしっかり聞き、話をするときには距離を置くなど新しい生活様式を意識しながらのスタートになりました。ご家庭でも毎朝の検温をはじめとする登校前の健康チェックへ引き続きご協力をお願いします。

また、交通安全指導員やスクールガードリーダー、地域の皆様に登下校の様子を見守りいただき、ありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。

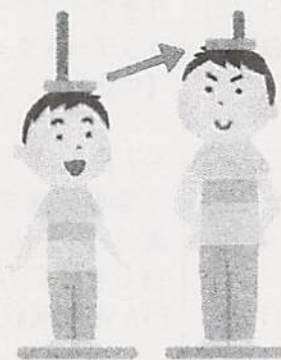
さて、臨時休校明けに感じたのは、それぞれの身長が伸びている感じがすごかったです。毎日少しずつの積み重ねが、このような機会にぐんと成長として感じられました。4月にはまだそうでなかったのに、やはり一日一日みんなは成長しているのです。

毎日の積み重ねとして、朝の活動の時間に週1回の視写の取組が始まっています（1年生は、ひらがなの学習を終えてからの取組となります）。

目的は、正しい文章を書いて覚え、書くことへの抵抗感を少なくすることです。国語の教科書の本文をはじめ、社会や理科の教科書、音楽の歌詞などを学年に応じて選択し視写をしていきます。

視写に取り組むことで以下の効果が期待できます。

- (ア) 正しい文章表現の技法を覚える
- (イ) 表記のルールを覚える
- (ウ) 字が上手になる
- (エ) 集中力をつける
- (オ) 暗唱や記憶に役立つ



これは、文部科学省のHPにも視写の効果として掲載されています。

今年度からの取組であり、4、5月の臨時休校のため、実施回数も少なく取組の効果はこれからでしょう。しかし、確実に言えることは、継続して積み重ねることで、その効果は必ず自分自身で感じられ、周りの人にもその成長が伝わる時が来るということです。

7、8月は、すでにお知らせしている通り夏季休業日を短縮して授業を実施していくことになります。子どもたちに無理がかからないように配慮しながら、教育活動を進めてまいります。今後とも、地域、保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願い致します。

7月の行事予定

今年の夏休み

今年度は夏休みが例年より少なくなっています。これまでの三密に加え、食中毒や熱中症など子どもたちの健康状態にも、さらに留意しなければなりません。短い夏休みですが、一つでも多く楽しい思い出を作ってほしいと願っています。

- ・ 27日(月)～31日(金)通常授業【給食有】
- ・ 8月 3日(月)～7日(金)全校午前授業【給食なし】

(8日(土)～18日(火) 1～5年生夏季休業)
(8日(土)～16日(日) 6年生夏季休業)

- ・ 17日(月)より、6年生登校【午前授業・給食なし】
- ・ 19日(水)より、1～5年生登校

PTA 特別会計で各学級に
扇風機を購入しました

7・8月の授業の暑さ対策に、PTA 特別会計で各教室に扇風機を購入させていただきました。ありがとうございました。



大切にに使わせていただきます

小学校での新型コロナウイルス感染症対策に役立てて欲しいと6月9日にマクドナルド12号新札幌店様からアルコール消毒液(4.5L)を、11日にはツルハドラッグひばりが丘店様よりアルコール消毒液(1L)の寄贈がありました。子どもたちのために大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。



学校諸費引き落とし
引落日…7/27(月)



学校諸費はすべて関連業者への支払いに当てられています。速やかな納入にご協力くださいますようお願いいたします。

1日(水)	校外学習(4年)【延期】 ランチルーム給食(6年)【中止】
7日(火)	夏休みの過ごし方(学活)
9日(木)	5年滝野宿泊学習①【延期】 ALT⑥
10日(金)	5年滝野宿泊学習②【延期】 6年生修学旅行説明会
14日(火)	個人懇談①(短縮5時間) 避難訓練② 図書貸し出し(低・ひ)【中止】 PTA 資源回収
15日(水)	個人懇談②(短縮5時間) 図書貸し出し(中)【中止】
16日(木)	個人懇談③(短縮5時間) 図書貸し出し(高)【中止】 びーちくばーく【中止】
17日(金)	個人懇談④(短縮5時間) ALT⑦
20日(月)	学期末清掃【延期】 クラブ活動③【中止】
22日(水)	1学期終業式(5・6時間授業) 【8月7日(金)に延期】
23日(木)	海の日
24日(金)	スポーツの日
27日(月)	サタデースクール 水泳教室【中止】 ～31日まで通常授業(給食有り) 学校諸費引き落とし
28日(火)	サタデースクール 水泳教室【中止】
29日(水)	サタデースクール 学習サポート【中止】
8/3(月)	～7日(金) 午前授業(給食なし)
7日(金)	1学期終業式(午前授業) 夏休み(～18日(火)) ※6年生のみ17日より登校
11日(火)	PTA 資源回収
19日(水)	2学期始業式

個人懇談(14日～17日)

例年と異なり、これまで担任と保護者の皆さんが直接お話しする機会がありませんでした。休業中のご家庭での様子や、児童面談等の内容、または学習面・生活面での様子などをお話できる貴重な時間として捉えています。





札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
電話予約制！

午後
2時

《演題》

腰と膝の痛みを
やわらげる方法教えます！

《講師》

ケア付き住宅徳洲会 作業療法士

杉本 憲昭

午後
3時

《演題》

医療費について
～窓口負担を抑えるためには～

《講師》

医事課 課長補佐

柏木 真志保

日
時

08月19日(水)

要予約
参加人数
制限あり
(先着順)

会
場

厚別区民センター 2階 視聴覚室

住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14

お問い合わせ

<地域広報室> 電話(直通):011-890-1675 (担当:金田)

◎講演日前日までにお電話にて予約してください。(TEL受付時間 平日13時～16時)

※緊急患者様等により急遽、中止又は講師や演題を変更とさせていただきますのでご了承下さい。



札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
電話予約制！

午後
2時

《演題》

薬剤師がお答えします！
薬に関するよくある質問・あなたの疑問

《講師》

薬剤師主任

竹内 正真

午後
3時

《演題》

乳がんについて
～検診から手術・再建まで～

《講師》

外科・乳腺外科医長

長尾 知哉

日
時

08月03日(月)

要予約
参加人数
制限あり
(先着順)

会
場

厚別区民センター 2階 視聴覚室

住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14

お問い合わせ

<地域広報室> 電話(直通):011-890-1675 (担当:金田)

◎講演日前日までにお電話にて予約してください。(TEL受付時間 平日13時～16時)

※緊急患者様等により急遽、中止又は講師や演題を変更とさせていただく場合がありますのでご了承下さい。

令和2年7月号

夏の交通安全運動

実施期間 7月13日(月)～7月22日(水)の10日間

7月13日は飲酒運転根絶の日!!

7月は、暑さや長距離運転による疲労等が重なって注意力が散漫となり、居眠り運転による正面衝突事故や車両単独事故が増加する傾向にあります。

○車に乗ったら、全ての座席でシートベルトを正しく締めましょう。

○スピードの出し過ぎ、無理な追越しはやめましょう。

○長時間の運転をする際は、2時間おきにリフレッシュしましょう。

○暑さや疲れによる集中力の低下に十分注意し、眠気を感じたら直ちに休憩を取りましょう。

北海道警察官募集中!

令和2年度第2回北海道警察官採用試験日程

採用予定人員 420名程度

男性A区分～160名程度、男性B区分～155名程度

女性A区分～50名程度、女性B区分～55名程度

受付期間 7月1日(水)～8月21日(金)

第1次試験日 9月21日(月・祝)

第2次試験日 10月下旬から11月中旬

問合せは新札幌交番
又は厚別警察署まで!

(011-896-0110)



北海道の安心・安全を守りましょう!!

新札幌交番

厚別警察署

011-896-0110

新札幌交番

011-891-0632

作成者

飯野 隼世



自転車はツーロック

これからの時期、新札幌駅付近で自転車盗難が多発する傾向があります。

自転車には「2ロック(ツーロック)」をして防犯対策を心掛けましょう。

令和2年5月

～新札幌の事件～

- ・ 自転車盗 3件
- ・ 物件事故 16件
- ・ 人身事故 1件

夏休みに向けて

夏休みの時期は、海へ行くことが増えると思います。

保護者の方は水辺で遊ぶ子供から目を離さず、近くにいるようにしましょう!!

また、海に行く前に天気予報の確認も忘れずに。

水難事故に
気をつけましょう



令和2年 10月1日

国勢調査

を実施します



- ◆ パソコン・スマホ・タブレットでも回答できます
- ◆ 外国人を含むすべての方が対象です
- ◆ 9月上旬から順次、市内すべての世帯に調査員が調査書類を配布（投函）します

「インターネット」か「郵送」での回答にご協力を！

今回の国勢調査では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、世帯の皆さまと調査員との対面を極力避けるよう、調査方法を変更しています。

つきましては、「インターネット」か「郵送」での回答にご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

※ 9月に配布(投函)する調査書類には、調査員が改めて訪問した際に調査票を直接提出できる旨記載されていますが、今回は、感染症拡大防止のため、ご希望がある場合にのみ回収に伺うこととしています。ご希望される場合は、お手数ですが、提出の際に下記までご連絡願います。

お問い合わせ先

■お住まいの区の国勢調査実施本部（区役所地域振興課）

中央区	011-205-3222	豊平区	011-822-2440
北区	011-757-2407	清田区	011-889-2024
東区	011-741-2432	南区	011-582-4723
白石区	011-861-2422	西区	011-641-6926
厚別区	011-895-2442	手稲区	011-681-2445

国勢調査2020

<https://www.kokusei2020.go.jp>



さっぽろ市
02-B01-20-1177
R2-2-819

No.333 2020年(令和2年)8月

SAPPORO

あしす8月号

発行 指定管理者
社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

札幌市厚別老人福祉センター
〒004-0051 札幌市厚別区厚別中央
1条7丁目17-25
TEL 892-2211

8月の休館日 10日(月) 山の日

8月講座予定表

※急遽予定が変更になることもございます。あらかじめご了承下さい。

	講座名	曜日	講座日	時間
定員制講座	水彩画 A	月	3 17 24	10:00~11:30
	水彩画 B			13:00~14:30
	絵手紙	火	4 11 18	13:00~14:30
	ペン習字	水	5 12 19 26	10:00~11:30
	茶道	水	5 12 19 26	12:30~13:45 14:00~15:15
	書道	金	7 21 28	13:00~14:30

今後の教養講座について

8月より、令和2年度4月から開講予定の教養講座のうち、3密を回避できる座学系の講座を開始いたします。教養講座室1・2の間仕切りを開放し、講座室を2倍の広さにして定員を50%以下といたします。講座終了後には消毒を行います。

運動系・発声系の講座は、呼吸の増加や飛沫するなど感染リスクが高いため、引き続き、当面の間、休止させていただきます。

月に2回予定の水彩画・絵手紙講座を第1・2・3週の月3回に、月3回予定のペン習字・書道・茶道講座を第1・第2・第3・第4の月4回に、回数を増やして行います。(書道のみ8月14日はお休みとなります) また、感染リスクを考え、講座の時間を2時間から1時間30分と変更し、茶道は和室での利用人数を制限するため、講座時間を1時間15分として、2回に分けて行います。

今後のサークル活動について

サークル活動につきましては、座学系で、教室の定員を50%以下として、3密を回避できるものに関しましては、8月より再開いたします。当面の間、活動回数は月に2回、1時間30分の活動といたします。また、教養講座室1・2を開放してご使用頂くことにより、活動日が教養講座やサークル活動と重複している場合は、他の教室に変更になる場合がありますので、あらかじめご了承願います。

～入館方法について～ (今までの入館方法と違います)

必ずマスク着用

①手指消毒



②検温(職員が行います)



③入館受付

登録証

登録証を提示して
入館受付表に
正の字を記入



④靴をシューズボックスに 入れて鍵をかける



⑤「利用確認書」の記入

利用確認書

○連絡先や体調などを記入
○講座利用の際は不要
(教室にて体調を確認)



⑥受付に「利用確認書」を提出

※検温・受付などが混みあった際には、
間隔を空けて、お待ちください。

新型コロナウイルス感染予防対策として、
機能回復訓練室、囲碁・将棋、卓球は引き
続き、当面の間、休止させていただきます。
みなさまには、引き続き、ご不便・ご迷惑
をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協
力を賜りますようお願い申し上げます。

～入浴(お風呂)について～ (今までの入浴方法と違います)

新型コロナウイルス感染予防対策として混雑
緩和のため人数制限を設け整理券を配布し
ます。

1時間毎の入れ替え制です
(ご利用時間は40分)

①13:00~13:40

男性3名 女性3名

②14:00~14:40

男性3名 女性3名

③15:00~15:40

男性3名 女性3名

※13:40~14:00

14:40~15:00 は

消毒・換気作業のためご利用いただけません

※当日の12:30より、すべての時間帯の
整理券を配布します。間隔を空けてお並びく
ださい。

※料金は200円です。つり銭のないように
券売機にて購入願います。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解をお願
い申し上げます。

「利用確認書」の記載について

万が一、施設内で感染が発生した場合の
濃厚接触者特定のため、また、みなさま
が安全にご利用いただくため、「利用確
認書」により確認いたしますので、記載
へのご協力をお願いします。(登録No.の記
入が必要なため、必ず、登録証をご持参
願います)

※ご記入いただいた個人情報(感染発生時の濃
厚接触者の調査以外には使用せず、概ね1か月
間保管した後、適切に処分させていただきます。

水分補給は可能ですが、飲食は1階のロ
ビーでお願いします。その際は、手洗い、
消毒をして、間隔を空けてお願いします。
また、長時間のお食事は飛沫感染のためご
遠慮願います。

12月
8/2

停車場通信

令和2年（2020年）7月10日発行

ゴールデンウィークにサクラが咲きました

厚別中央まちづくりセンターお隣の信濃神社。今年は新型コロナウイルスの影響のため、ゴールデンウィーク期間中も人は少なく、ひっそりとした佇まいでしたが、サクラはいつもと変わらず綺麗に咲いてくれました。

来年は人々が賑わうなかでサクラを見ることができるよう願っています。



学校再開 地域の皆さんによる見守りも

緊急事態宣言の解除に伴って、札幌市内の小中学校も6月1日より再開となりました。これに合わせて、交通安全指導員や町内会役員など地域の皆さんによる見守りも再開されました。これまでと同じ場所に立ち、旗を持って子どもたちの登校を見守ってくれています。

少しずつですが日常生活が戻ってきたことが感じられるシーンです。



地区カレンダー（行事の詳細については、広報さっぽろやホームページ、各団体のチラシをご覧ください）

厚別区・札幌市など	厚別中央地区
7月～	7月
イベント中止のお知らせ 参加者や関係者への新型コロナウイルスの感染症拡大の危険性を考慮し、以下のイベントについて、今年度の開催を中止することといたしました。 楽しみにしていただいた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解のほど何卒お願い申し上げます。 ●第31回厚別区民まつり ●厚別区高齢者教室「瑞穂大学」	8日 中止：福まち健康サロン(厚別信濃会館) 16日 子育てサロンびーちくパーク(ひばりが丘小学校)
	8月
	12日 中止：福まち健康サロン(厚別信濃会館) 20日 子育てサロンびーちくパーク(厚別区民センター)
	9月

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事を中止、延期する場合があります。

⚠️「昼カラオケ」における新型コロナウイルスの感染予防について

本市では、飲食店にて昼間に食事などをとりながらカラオケを行う、いわゆる「昼カラオケ」に行かれていた方（特に高齢者の方）の新型コロナウイルスの感染が判明しております。

ご自身の健康を守るとともに、市内の感染拡大を防ぐため、「昼カラオケ」を楽しむ際には、以下の感染予防策を講ずるようお願いいたします。

- ・「新北海道スタイル安心宣言」を掲げるお店を利用する。
- ・店舗の利用者名簿の作成に協力する。
- ・歌う時もマスクなどを着用する。
- ・人との距離を2メートル空ける。横並びに座る。
- ・使う人ごとにマイクを消毒する。リモコン等も消毒する。
- ・1時間に2回は換気する。
- ・少しでも体調が悪いときは参加しない。

◆編集後記◆（所長のつぶやき）

新型コロナウイルスの影響により、厚別中央地区においても、町内会の行事やイベントの多くが中止・変更されています。私も町内会や地域の皆さんと顔を合わせる機会が少ないこの状況はつらいです。早く収束する日が来ることを願っています。（村上）



厚別区マスコットキャラクター
「ヒカットくん」

編集・発行

厚別中央まちづくりセンター 厚別区厚別中央4条3丁目3-6
TEL 011-891-3907 FAX 011-895-0149
厚別区役所ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>
札幌市役所ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/>

SAPPORO



さっぽろ市
02-Q01-20
R2-2-515

伸び伸びスッキリ！！ヨガ

皆様、はじめまして。
私は、「伸び伸びスッキリ！！ヨガ」の
レッスンの講師を担当させて頂く、
石川朝也（イシカワアサナリ）と申します。
宜しくお願い致します。

このレッスンは、読んで字の如く、
身体の色々な場所を、道具を使ったり、
或いは、身体の作りを利用したりして、
気持ち良く伸ばしながら、ヨガのポーズに
結びつけていくレッスンになっております。

普段の生活で、伸ばす事を忘れがちになっていませんか？
少し身長が縮んだ気がする…。だとか。
人間の身体は、大切に使って、身体が喜ぶ事をしてあげれば、
いくらでも長持ちします。
少しでも長く、楽しく身体を動かせる様に、
そんなに無理をしない程度のヨガのポーズ。
週に1度でも、楽しく、気持ち良い時間にしたいと思っております。
皆様の御参加をお待ちしております。

8月開催日程 火曜日
8月4日、11日、18日、25日
受講料：2,800円



講師：石川 朝也

〒004-0033 札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1
厚別公園 管理事務所

ご予約 011-894-1144

キッズバレエ・ジュニアバレエ

キッズバレエ



ストレッチをして身体の柔軟性を高めて
いきます。
バーにつかまってバレエのポジションや
言葉・意味を声に出して言いながらひと
つつつ、ゆっくりと覚えていきます。
さあ！音楽に合わせて楽しく身体を動か
しましょう。

ジュニアバレエ

ゆっくりと丁寧に正統なクラシック
バレエの技法を学んでいきます。
初めての方も大丈夫です！
初心者から経験者までレベルに合わ
せて少しずつ指導致します。



クラシックバレエを通じて、美しい心、しなやかな身体、
礼儀作法、見る・聞く・覚えることの集中力、そして個
性豊かな創造力が芽生えていきます。
子供たちの小さな才能を広げませんか？

キッズバレエ
開催日時：木曜日
16:00～16:45

ジュニアバレエ
開催日時：木曜日
17:00-18:00

8月開催日程 木曜日
8月6日、13日、20日
受講料：2,100円



講師：松井 明子

〒004-0033 札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1
厚別公園 管理事務所

ご予約 011-894-1144

健康ヨガで
疲れ・冷え性が改善！
健康寿命を延ばしましょう！

ヨガを通して心肺機能と筋力を高め、
健康寿命を延ばします。
また、身体の柔軟性を高めて、
日常生活の動作を楽しめます。

見学OK!

60

歳からの
健康ヨガ

リフレッシュヨガ
新規受講生の方募集!!

定員
20名様
限定

筋力UP!

免疫力UP! 疲れ・冷え性
改善!

見学OK



講師：大森 慎司
インド中央政府
公認ヨガ療法師

開催日時：水曜日 14:00-15:30

8月開催日程 8月12日

(水) 受講料：700円

〒004-0033

札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1

厚別公園 管理事務所

ご予約
優先 ☎ 011-894-1144

健康コーディネート教室



皆さま、足の指を
自由に動かすことは
出来ますか？

前半は、
カラダを整えて、
バランスの良い状態を
作ります。

後半は、リズムに合わせて
簡単に汗のかける動きを
練習していきます。

足の指を使って歩く・走る・飛ぶ、
日常生活にある様々な動きを行っていき、
足首や膝・股関節などへの負担を
最小限にしていきましょう！

見学OK

いくつになっても、
自分の足で「信号を渡りきれ！」
を目指したい方におすすめの教室です。

開催日時：月曜日 8:45~10:15

8月開催日時：8月3日、24日、31日

8月受講料：2,100円



講師：渋谷 絵里子

連絡先：厚別公園管理事務所 011-894-1144

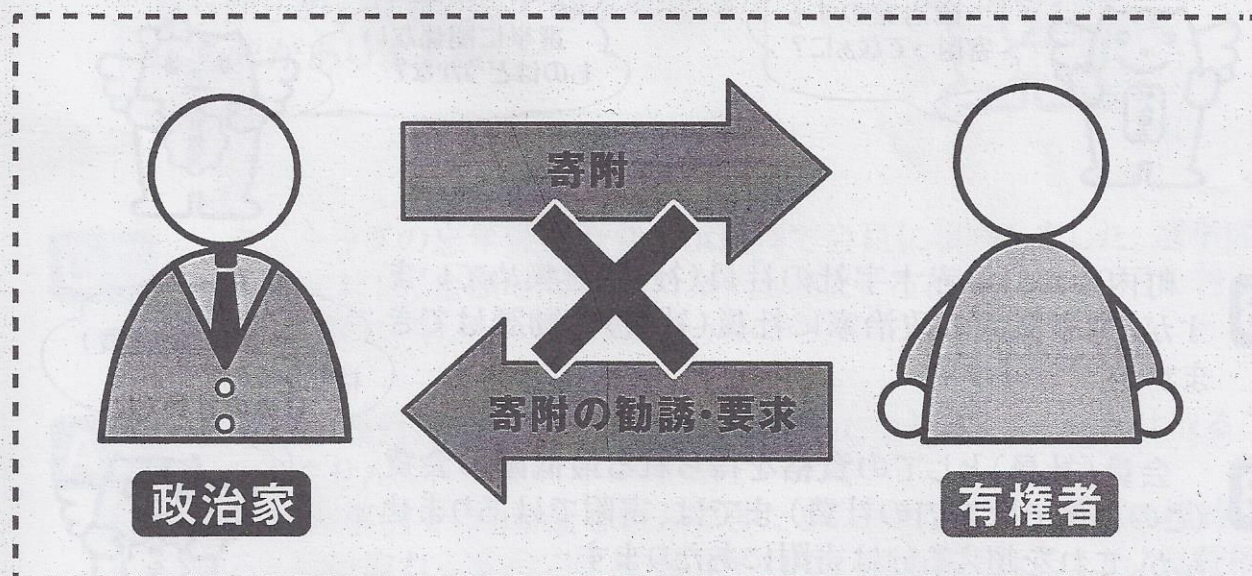
寄附禁止の概要

公職選挙法で、次のことが禁止されています。

● 政治家がする寄附の禁止

政治家(注1)が、当該選挙区内にある者に対して寄附をすることは、いかなる名義のものであっても禁止されています(政党や親族に対するもの及び政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償は除かれます(注2))。

なお、政治家以外の者が、政治家名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。



● 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対して、寄附をするように勧誘することや要求することも禁止されています。

(注1) 政治家とは、現に公職にある人、公職の候補者、公職の候補者となろうとする人をいいます。

公職とは、国会議員、都道府県市町村の議員、都道府県市町村の長のことです。

(注2) 政治教育集会に関する実費の補償のうち、食事や食料の提供は禁止され、罰則の対象となります。

? 寄附禁止の Q&A ?

Q1 政治家の寄附禁止というけれど、寄附ってどういうものですか。

A1 政治家のする寄附とは、お金や物品、その他財産上の利益を与えること又は与える約束をすることです。

ただし、党費や会費、物を買ったときの代金や有料イベントの参加料のように債務の履行として支払うものは寄附にはあたりません。



政治家のする寄附ってなあに？

Q2 政治家が選挙区内のお世話になった人へお中元、お歳暮を贈ることや催し物の賛助金など、選挙とは関係のない寄附は問題ありませんか。

A2 できません。
政治家が寄附にお金をかけることを無くして、お金のかからない選挙、きれいな選挙を実現するため、選挙に関する・関しないを問わず、選挙区内の人や団体への寄附は全て禁止されています。

選挙に関係ないものはどうかな？



Q3 町内会が日本赤十字社の社員(社費)を集めていますが、選挙区内の政治家に社員(社費)の勧誘はできますか。

A3 会員(社員)としての資格を得られる最低限の会費(この事例では1口の社費)までは、寄附ではありませんが、これを超える分は寄附にあたります。

日赤の社員(社費)はどうなんだろう？



Q4 選挙区内の政治家を町内会の新年会に招待したところ、手ぶらでは行けないと言って、清酒1升を持ってきましたが、受け取れますか。

A4 寄附となるため、受け取れません。
債務の履行と認められない支出や物品の無償提供は禁止されている寄附となるため、政治家は提供できません。

寄附は、現金に限りません。花輪、記念の置物、時計、トロフィーなど、多少でも金銭的価値のあるものを無償で提供することは、寄附にあたります。

Q5

選挙区内の政治家を町内会の忘年会に招待したところ、手ぶらで来たので、「寸志くらい出してよ」と言いたいのですが…。

A5

政治家は、会費でない場合は出せません。質問の場合は、政治家に対する寄附の要求になりますので、言うてはいけません。

会費が必要な場合は、会費が必要な旨と実費相当額の会費を明示して案内し、明示した金額だけを受け取るようにしましょう。また、会費を徴収しない場合は、何も持ってこないようにはっきり伝えましょう。

寄附は、有権者が求めるのも、受け取るのもダメです。

実費相当額を徴収する場合は、あらかじめ、会費として額を明示する必要があります。



Q6

老人クラブの忘年会を会費2,000円で会員に案内しました。選挙区内の政治家には、金額を書かずに案内したところ、当日5,000円を包んできましたが、どうしたら良いでしょうか。

A6

債務の履行と認められないものは寄附となりますので、受け取るとはできません。

質問の事例では、お金を包んできたとのことですが、無償で招待していると受け取れる案内ですと、禁止されている寄附となるため、実費相当額の寸志であっても政治家は提供できません。

会費が必要な場合は、会費が必要な旨と実費相当額の会費を明示して案内し、明示した金額だけを受け取るようにしましょう。

政治家は、老人クラブの忘年会に限らず、町内会のお祭りのように会費を徴しないイベントに寸志を提供することができません。



政治家が、当該選挙区内にある者に対してする寄附であっても、次のものは、罰則の適用がありません。

- ① 政治家本人が自ら出席する結婚披露宴における祝儀
- ② 政治家本人が自ら出席する葬式や通夜における香典

※ ①や②の場合であっても、選挙に関してなされた場合や通常一般の社交の程度を超えている場合は処罰されます。

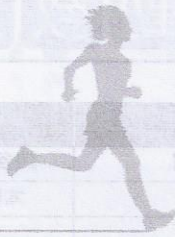
● 禁止される寄附の例

- ① 病氣見舞い
- ② お祭りへの寸志や差入
- ③ 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差入
- ④ 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝
- ⑤ 秘書等が代理で出席する場合の葬式の香典
- ⑥ 葬式の花輪、供花
- ⑦ 落成式、開店祝の花輪
- ⑧ 町内会の集会や旅行などの催物への寸志や飲食物の差入
- ⑨ 入学祝、卒業祝
- ⑩ お中元、お歳暮 など

【問い合わせ先】 札幌市・各区選挙管理委員会

札幌市選挙管理委員会	211-3247	豊平区選挙管理委員会	822-2406
中央区選挙管理委員会	205-3206	清田区選挙管理委員会	889-2010
北 区選挙管理委員会	757-2404	南 区選挙管理委員会	582-4711
東 区選挙管理委員会	741-2412	西 区選挙管理委員会	641-6922
白石区選挙管理委員会	861-2406	手稲区選挙管理委員会	681-2427
厚別区選挙管理委員会	895-2424		

厚別公園 競技場だより

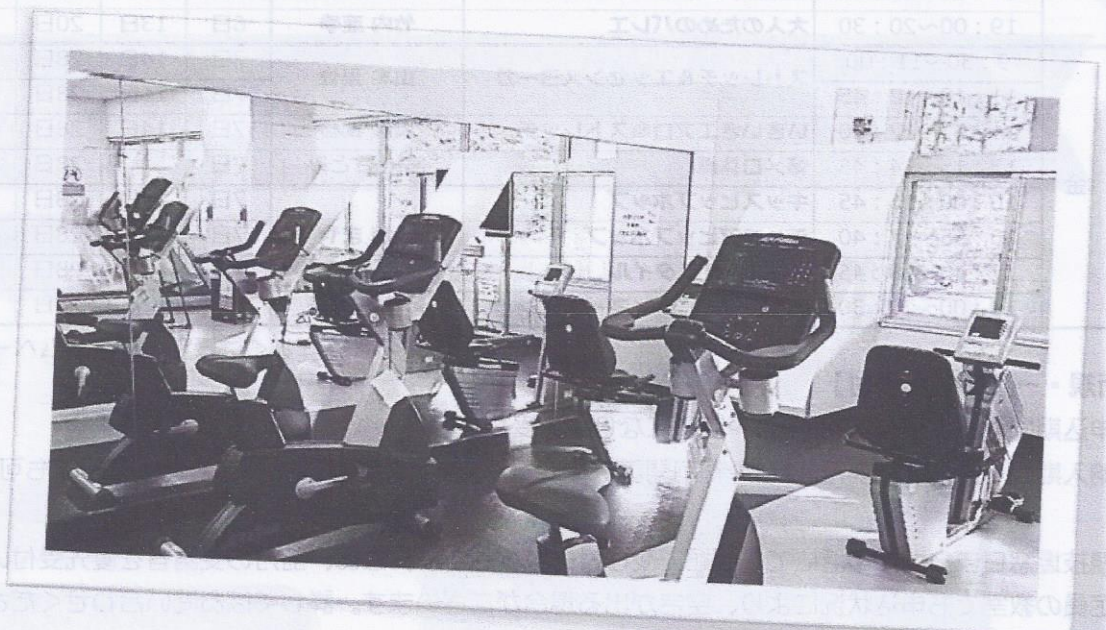
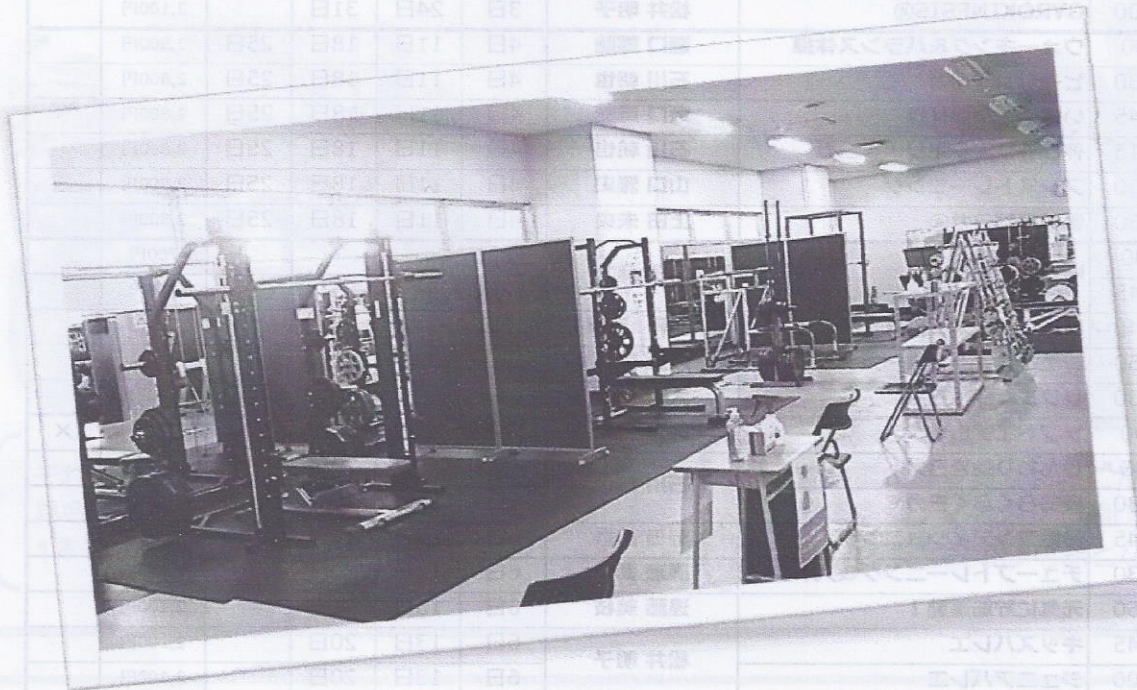


発行：厚別公園競技場

令和2年7月号

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

vol.31



北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park

8月

運動教室のお知らせ



7月1日現在

曜日	時間	教室名	講師	開講日				受講料	空き
月	8:45~10:15	健康コーディネイト教室	渋谷 絵里子	3日	24日	31日		2,100円	
	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	太田 麻美	3日	24日	31日		2,100円	
	11:20~12:50	リズムウォーキング	遠藤 美枝	3日	24日	31日		2,100円	
	13:00~14:30	誰でもウォーキング		3日	24日	31日		2,100円	
	13:15~14:45	爽快! 骨盤改善教室!	野田 美香	3日	24日	31日		2,100円	
	15:00~16:00	GYROKINESIS®	松井 明子	3日	24日	31日		2,100円	
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	瀬口 輝艶	4日	11日	18日	25日	2,800円	
	10:00~11:30	ヒーリングヨガ	石川 朝也	4日	11日	18日	25日	2,800円	
	11:15~12:45	いきいき健康体操	瀬口 輝艶	4日	11日	18日	25日	2,800円	
	11:45~13:15	伸び伸びスッキリ!! ヨガ	石川 朝也	4日	11日	18日	25日	2,800円	
	13:00~14:30	プレストレーニング	山口 雅史	4日	11日	18日	25日	2,800円	
	18:00~19:30	骨盤調整ヨガ®	上田 未央	4日	11日	18日	25日	2,800円	
水	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	太田 麻美	12日				700円	
	11:15~12:45			12日				700円	
	10:15~11:45	筋膜リリースクラス	氏平 三夏	12日				700円	
	13:20~14:50	シェイプアップヨガ	遠藤 美枝	12日				700円	
	14:00~15:30	リフレッシュヨガ	大森 幸運	12日				700円	
木	9:30~11:00	ソフトエアロビクス	林 不二夫	6日	13日	20日		2,100円	×
	9:15~10:45	じんわり効きヨガ	石川 朝也	6日	13日	20日		2,100円	
	11:00~12:30	姿勢らくらくヨガ		6日	13日	20日		2,100円	
	11:15~12:45	骨盤コンディショニング	野田 美香	6日	13日	20日		2,100円	
	13:00~14:30	チューブトレーニング&ストレッチ	廣瀬 武啓	6日	13日	20日		2,100円	
	13:20~14:50	元気に貯筋運動!	遠藤 美枝	6日	13日	20日		2,100円	
	16:00~16:45	キッズバレエ	松井 明子	6日	13日	20日		2,100円	
	17:00~18:00	ジュニアバレエ		6日	13日	20日		2,100円	
	19:00~20:30	大人のためのバレエ	竹内 亜季	6日	13日	20日		2,100円	
金	9:30~11:00	ストレッチ&エッセンスヨガ	山本 里佐	7日	14日	28日		2,100円	×
	11:15~12:45			7日	14日	28日		2,100円	
	11:00~12:00	いきいきエアロ&ストレッチ	廣瀬 武啓	7日	14日	28日		2,100円	
	13:15~14:45	懐メロ体操	宮川 さとみ	7日		28日		1,400円	
	16:00~16:45	キッズヒップホップ	大塚 まや	7日	14日	28日		2,100円	
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ		7日	14日	28日		2,100円	×
	17:45~18:45	HIP HOP スタイル		7日	14日	28日		2,100円	×
	19:00~20:30	バランスコーディネーション	斉藤 千鶴子	7日		28日		1,400円	×

※詳しくは厚別公園ホームページをご覧ください。

【新規・一般申込の受付】

申込期間：開講月の前月21日～定員になり次第受付終了

納入期間：開講月の前月21日～初回開講日まで ※定員に空きがある場合、開講当日でも可。

競技場窓口またはお電話にて先着順で受け付けいたします。なお、前月の受講者を優先受付いたしますが、定員の教室でも申込状況により、空きが出る場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

【継続者優先申込の受付】

申込期間：開講月の前月1～20日まで

納入期間：上記申込期間内



翌月以降も同教室を受講する場合は、必ず継続申込期間内に受講料をお支払いください。20日までに継続の意思が確認できなければキャンセル扱いとなり、継続優先は無効となります。



トレーニングルーム再開



PICKUP

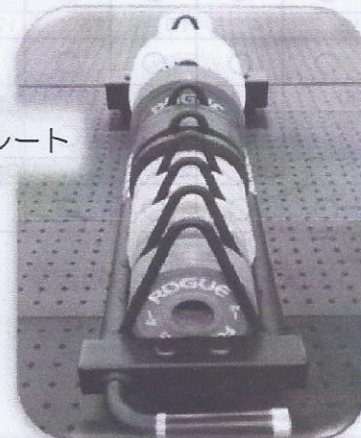
1

新しいアイテムの登場！！



- ◆男子用ウェイトリフティングバー
- ◆パワーリフティングバー
- ◆女子用ウェイトリフティングバー

◆チェンジプレート



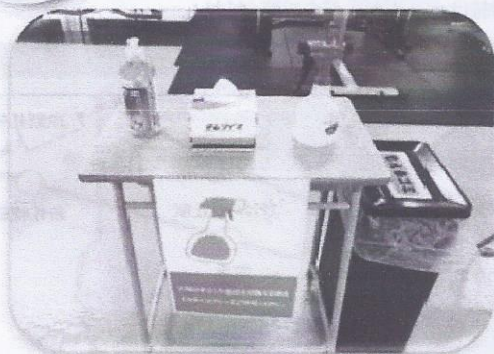
それぞれ重さやシャフト部分の直径、しなり具合や表面処理などに特徴があり、お好みの1本を選ぶことができます。

1kgずつ重さを変更することができ、小さい筋肉を鍛えるときに便利で、女性の方は細かな重量設定が可能となります。

PICKUP

2

利用時のお願い



消毒用アルコールボトルとペーパーをご用意していますので、マシンや器具の使用後は必ず消毒するようお願いいたします。



また、ソーシャルディスタンスを確保するため、マシン間にパーテーションを設置したり、マシンや器具を間引きしたりなどの対応をとっております。何卒、ご容赦ください。

PICKUP

トレーニングルーム 休館日のお知らせ

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					○	○
5	6	7	8	9	10	11
○	○	○	○	○	○	○
12	13	14	15	16	17	18
○	○	○	○	○	○	○
19	20	21	22	23	24	25
○	×	○	○	○	△	○
26	27	28	29	30	31	
○	○	○	○	○	○	



17:00～の開放となります。

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						○
2	3	4	5	6	7	8
○	○	○	×	○	○	○
9	10	11	12	13	14	15
○	○	○	○	○	○	○
16	17	18	19	20	21	22
○	×	○	×	○	○	○
23	24	25	26	27	28	29
○	○	○	○	○	○	○
30	31					
○	○					

※変更になる場合がございますので、厚別公園のホームページをご確認ください。

各種料金表

		主競技場・屋内練習走路			補助競技場		トレーニングルーム	
		一回券	回数券 (11枚綴)	団体券 (5名以上)	一回券	回数券 (11枚綴)	一回券	回数券 (11枚綴)
個人 使用 料金	一般	390円	3,900円	300円	260円	2,600円	500円	5,000円
	高校生	190円	1,900円	150円	130円	1,300円	300円	3,000円
	中学生以下	無料	—	—	無料	—	ご利用できません	
	高齢者(65歳以上)	120円	1,200円	100円	80円	800円	300円	3,000円

●補助競技場は専用利用も可能です。料金等詳細はホームページをご覧ください。

会議室料金表

区分	時間	会議室 A・C	会議室 B	移動式 放送設備
1日	8:30～ 21:00	3,400円	1,700円	1回につき 3,900円
半日	8:30～ 12:30 12:30～ 21:00	1,700円	850円	

利用に関する注意事項

※トレーニングルームをご利用の方は主競技場及び屋内練習走路もご利用いただけます。

※中学生・高校生の方は生徒手帳、高齢者の方は年齢の確認できるもの、障がい者の方は、障がい者手帳をご提示ください。

なお11月1日～3月31日まで、会議室使用時には暖房費がかかります。料金等詳細はホームページをご覧ください。

アクセス

厚別公園

〒004-0033 札幌市厚別区上野幌3条1丁目2番1号

☎011-894-1144

FAX.011-894-4299

www.sapporo-park.or.jp/atsubetsu/

地下鉄
大谷地駅
から

●徒歩20分



●中央バス〈大66〉〈大67〉平岡ニュータウン線
平岡9条3丁目下車 徒歩5分

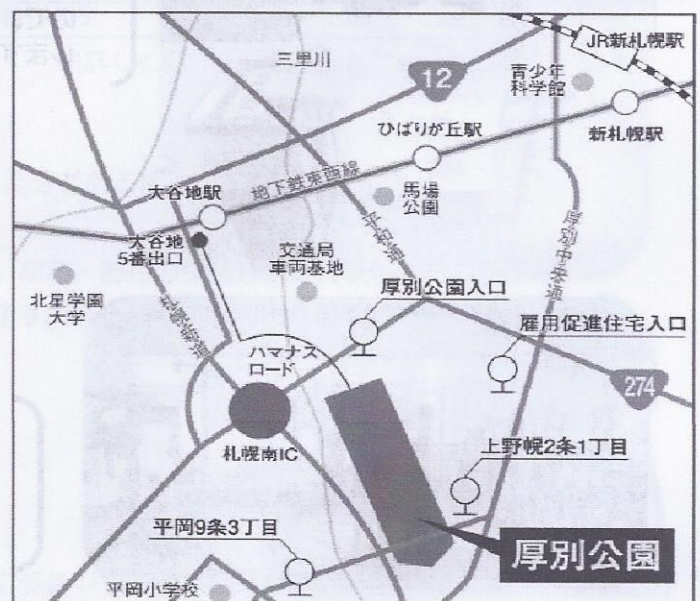
●中央バス〈大92〉上野幌線〈大94〉上野幌循環線
厚別公園入口下車 徒歩5分

地下鉄
新さっぽろ駅
から

●中央バス〈新93〉緑ヶ丘団地行
雇用促進住宅入口下車 徒歩10分

●JRバス・中央バス交互運行〈循環線111〉
新さっぽろ平岡線 上野幌2条1丁目下車 徒歩5分

駐車場あります



園内での車両の通行は一方通行となっております。ご理解ご協力の程お願い申し上げます。