

新さっぽろ
町内会

11月資源回収日 のお知らせ

● 11月8日（日） 8時30分まで

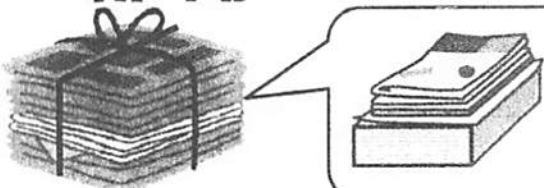
・ アルミ缶	・ ビール、コーヒー、ジュース等
・ 金属	・ 鍋（鉄、アルミ、銅製）、フライパン、アルミホ
・ 新聞	・ 折込チラシ ・ 宅配や美容室等のチラシ ・ 会社、学校からのプリント、コピー用紙
・ 雑誌	・ 通販カタログ、パンフレット ・ 広報さっぽろ等の冊子・使用済ノート等
・ ダンボール	・ 箱に差込まず全てたたんで紐で縛る
・ 紙パック	・ 箱を開いて洗い紐で縛る
・ びん	・ ビール瓶（国内メーカー）

● 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

紙類

新聞・チラシ



折込等のチラシやコピー用紙も一緒に出してください。

雑誌・本



一般書籍・教科書・ノート・カタログ・パンフレット類も一緒に出してください。

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。

11月 お知らせ

(令和2年10月18日)

新さっぽろ町内会 女性部

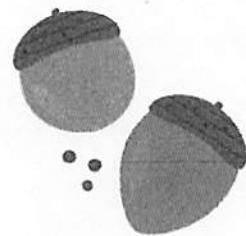
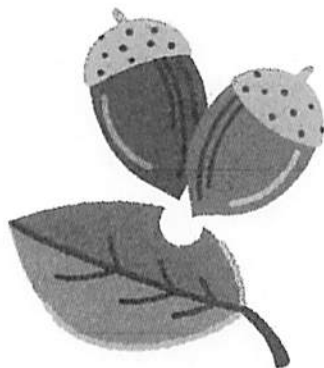
手 芸 講 座

- 1 日 時 11月21日(土) 13時～15時
- 2 場 所 厚別老人福祉センター 2階 教養1.2
- 3 内 容 どんぐりのブローチ

持ち物 裁縫セット

問い合わせ かのまた 鹿股(☎ 892-1643) 川島(090-1524-4266)

マスク着用で参加をお願いします



“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。

11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 11月の予定

1) 忘年会 保養センター駒岡

ア 日時 11月7日（土曜日）10時～16時頃

イ 行程 ・出発 厚別老人福祉センター前 10時

＊ 詳しい行動予定は、後日ご案内します

ウ 内容 ビンゴゲーム 昼食 入浴 おしゃべり など

景品お楽しみに！！

帰りに樹芸センターで紅葉狩り

エ 参加費 2000円

オ 申込み 参加希望の方は、11月3日までにお申込下さい。

申込先 大江（894-3375）

樋田（894-5126）

2) 楽々ヨガ、おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）

ア 22日（日） 10時から12時 厚別老人福祉センター大広間

イ 参加費 1回 100円

3 問合せ先 樋田（894-5126）

回 覧 来年春からの採用にまだ間に合う！

自衛官等採用説明会

仕事内容
多 種 多 様

採用時の教育
懇切丁寧

受験資格

18歳以上33歳未満

現在32歳の方は生年月日により
応募の可否が変わります

福利厚生
充 実

休暇制度
充 実

区	月日(曜)	時 間	会 場	担当及び連絡先
白石区	11月 1日(日)	10:00~12:00 13:00~15:00	白石区民センター 3階 集会室C	担当: 藪本 ☎: 070-6589-0123
豊平区	11月14日(土)	10:00~12:00	豊平区民センター 3階 第3会議室	担当: 斉藤 ☎: 070-6591-0625
	11月15日(日)	13:00~15:00		
清田区	11月14日(土)	10:00~12:00 13:00~15:00	里塚・美しが丘 地区センター 2階 集会室2	担当: 佐藤 ☎: 070-6589-0124
	11月18日(水)	10:00~12:00 13:00~17:00 18:00~21:00		
南区	11月15日(日)	10:00~12:00 13:00~15:00	南区民センター 1階 第5会議室	担当: 山岸 ☎: 070-6591-0629
厚別区	12月 6日(日)	10:00~12:00 13:00~17:00	厚別区民センター 2階 会議室A	担当: 堤 ☎: 070-6591-0624

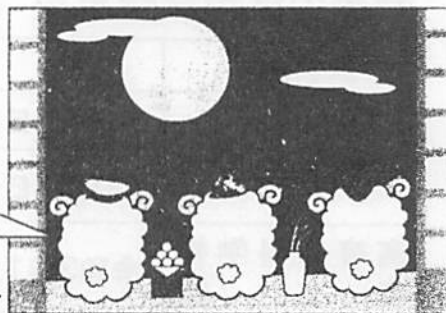
保護者の方のみの参加も大歓迎！中学生の方は保護者同伴でご参加ください。
ご不明な点は各担当又は下記の連絡先までお気軽にお問合せ下さい。

お問合せはこちらまで
札幌地方協力本部
南部地区隊
011-581-0736

受付時間：平日8時～17時
その他の時間帯(休日含む)
各区担当者まで

秋の夜長に
裏面もご覧ください

札幌地本マスコットキャラクター
羊の『モコ』



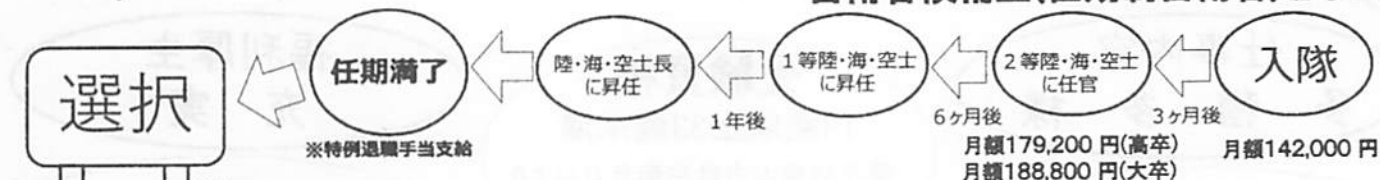


これから受験可能な
コースのご案内

人生のキャリアアップとしての選択が可能

自衛官候補生

自衛官候補生(任期制自衛官)とは!!



(※)特例退職手当

	陸上自衛官	海上・航空自衛官
1任期	約58万円	約95万円
2任期	約145万円	約151万円
累計	約203万円	約246万円

自衛隊の高等学校

陸上自衛隊高等工科学校

陸上自衛隊高等工科学校とは!!

将来の陸上自衛隊において、高機能化・システム化された装備品を駆使・運用し、ともに、国際社会で自信を持って対応できる自衛官となる者を養成する陸上自衛隊の学校です。

受験資格

令和3年4月1日現在
15歳以上17歳未満の
男子



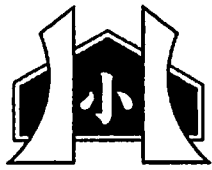
「高度なテクノロジー教育」
ハイテク装備品の専門技術者を育成するテクノロジー教育を重視したカリキュラム

「充実した待遇」
特別職国家公務員としての
月額103,700円の手当と
年2回の期末手当

「拓ける将来への道」
陸上自衛官としての活躍に直結するほか、防衛省に設置されている学校等の受験が可能

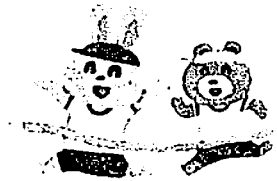
今後の採用試験日程 (一部)

試験種目	試験日	受付期間
自衛官候補生	11月27日(金)~11月29日(日)	10月5日(月)~11月13日(金)
	12月18日(金)・12月19日(土)	10月5日(月)~12月11日(金)
高等工科学校生徒	令和3年1月23日(土)	11月1日(日)~令和3年1月6日(水)



運動発表会特集！

運動発表会 10月10日(土)



今年度は、規模を大幅に縮小した形での開催となります。児童会テーマ「みんなで協力 キラリあふれる ひばりの子！！」のもと、日頃の学習の成果を発揮します。

全校児童が一堂に会することはできませんが、短距離走で自分に挑戦し、学年の枠を越えた団結力を踊りに込めます。子どもたちの懸命な姿を是非ご覧ください。

運動発表会を通して、運動を楽しむ態度、頑張りを認め合う気持ちを育みます。キラリかがやく子どもたちの姿に温かい拍手をよろしくお願いいたします。

10月10日の予定

2学年ごとの時差開催（午前のみ）

	時程	内容
1・2年の部	8:15～25	登校（グラウンド）
	8:45	開会式
	9:00	競技開始（短距離走・表現）
	9:25	閉会式
	9:40～50	引取り下校（フィールド内）
3・4年の部	9:40～50	登校（教室）
	10:00	開会式
	10:15	競技開始（短距離走・表現）
	10:40	閉会式
	10:55～11:05	引取り下校（フィールド内）
5・6年の部	10:55～11:05	登校（教室）
	11:15	開会式
	11:30	競技開始（短距離走・表現）
	12:00	閉会式
	12:15～25	下校（児童席で解散）

運動会延期の場合の日程変更

10月10日(土)、11日(日)の両日中止の場合は、10月12日(月)以降に順延します。その場合は、再度連絡・お知らせいたします。授業・給食の予定は次の通りです。

	10/10(土)	10/11(日)	10/12(月)
10/10(土)実施の場合	○	休み	休み
10/11(日)実施の場合	中止 休み	○	休み
土日中止の時 10/12以降 順延	中止 休み	中止 休み	通常日課で 競技実施 給食なし 弁当持参

運動会開催有無の連絡方法

実施決定は6:15ごろです。開催の有無に関わらず、下記の要領でお知らせします。電話によるお問い合わせは、ご遠慮ください。

○マチコミメール配信（まだ登録をされていないご家庭は、必ず登録をしてください）

○学校HP・学校玄関表示でのお知らせ

1～4年生の保護者の方

下校時の対応について

○下校時はグラウンド中央へ

閉会式後、全学年グラウンドで解散します。1～4年生はグラウンド中央付近で解散しますので、お迎えをお願いします。3年生以上は下校の方法についてお子さんと確認してください。

ご注意ください！

(保護者席場所取り 観覧マナー 迷惑駐車)

■譲り合ってご覧ください

- ・保護者入場口に間隔を開けて並んでお待ちください。入場開始時刻は開会式10分前です。(1・2年保護者 8:35、3・4年保護者 9:50、5・6年保護者 11:05)
- ・レジャーシート等での観覧場所の確保はできません。
- ・椅子、日傘等の使用については、周りの方の迷惑とならないよう、前列での使用はご遠慮ください。
- ・新しい生活様式に配慮した観覧をお願いします。(マスクの着用、3密にならない、大声を抑える等)

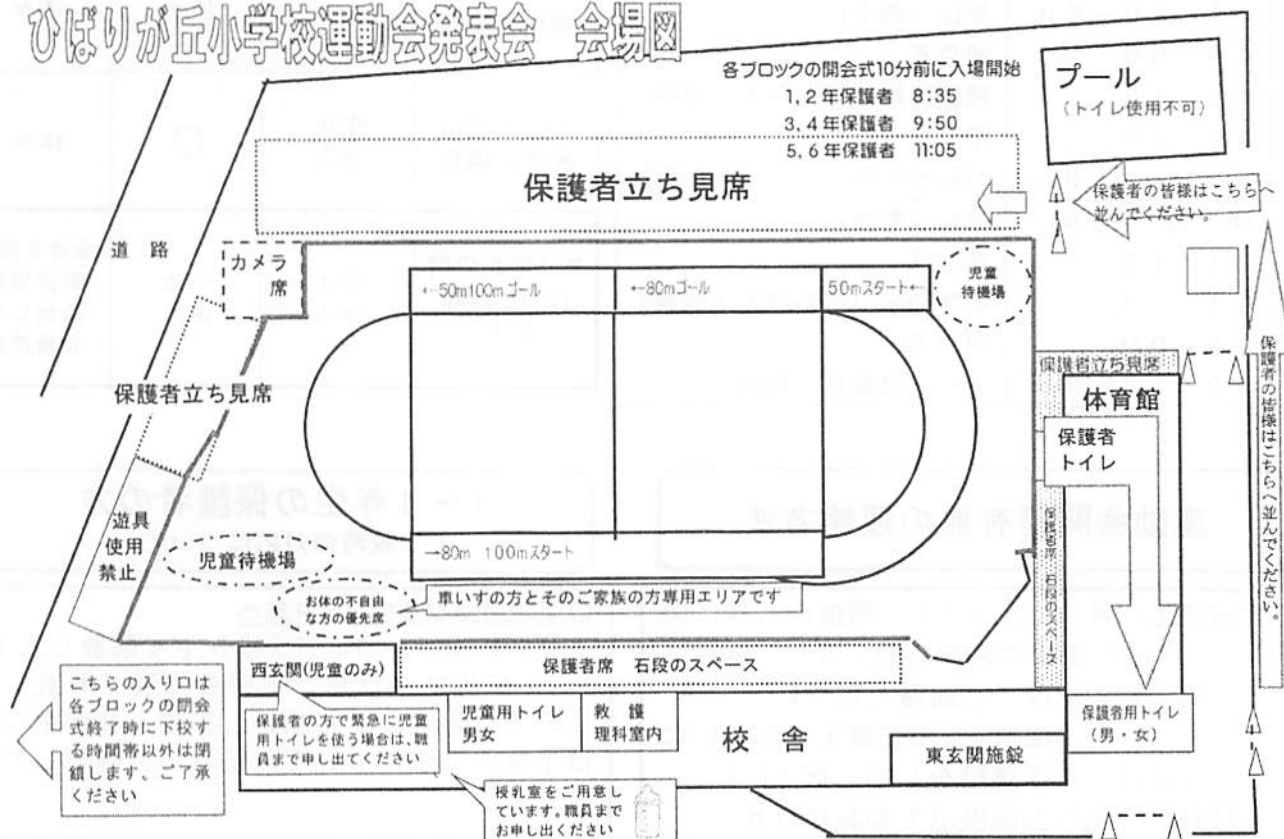


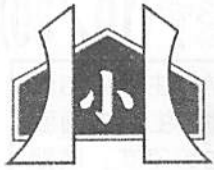
■気持ちのよい運動会のために

- ・立入禁止区域をお守りいただき、発表会の円滑な運営にご協力ください。
- ・ごみの持ち帰りにご協力ください。
- ・学校周辺には駐車できませんので、車での来校はおやめください。近隣の店舗駐車場の利用も厳禁です。学校周辺に迷惑をかけないように、十分な配慮をお願いします。迷惑駐車は道路に死角をつくり交通事故の可能性が高まります。警察からも取締強化の連絡が来ております。
- ・札幌市の条例により学校敷地内(グラウンドを含む)及び周辺道路は、すべて禁煙となっております。
- ・車いす使用等で車での来校を希望される方は、事前に連絡をお願いします。許可証の発行をいたします。
- ・個人情報保護のため、撮影した映像はご家庭内でのみご視聴いただき、SNS等に投稿することのないようにお願いします。



ひばりが丘小学校運動会発表会 会場図





「熊にも負けず…コロナにも負けず…」 無事にたどり着き、完遂できた、滝野宿泊学習！

9月23日(水)～24日(木)

井村隆夫【5年1組担任】

例年、札幌市内の小学5年生は、滝野すすらん丘陵公園内にある「札幌市青少年山の家」にて、宿泊学習を行うことが定番とも言えるくらい多いです。

今年度、5月の長期の公園内閉園に伴い7月の宿泊予定が9月に変更せざるを得なくなりました。ヒグマ出没情報があり、本当に実施できるのだろうかと不安な気持ちを抱えながらも、子どもたちは四つの係に分かれ、活動を全て自分たちで計画してきました。例年よりも短期間での集中した取組を経て、準備を万全にして当日を迎えられたことが、まずは大きな成果となりました。

とはいえ、コロナ禍の現状では、残念ながら野外炊事は実施できず、生活全般において、コロナ対策を行うがゆえに制限されることも多々ありました。そういった中でも、子どもたちはコロナ対策を十分に講じたうえで、自分たちができる範囲の最大限の取組を行ってきました。活動の流れは以下の通りです。

《3つの体験活動》

1 ハイキング

⇒最初にプレハイキングとして短いコースに挑戦し、昼食をはさんで本番のコースへと、声を掛け合ったり助け合ったりしながら、全グループ、本番コースを攻略！

2 キャンプファイヤー

⇒火の神(サトゥートゥ?)から火を分けてもらい点火。4つのゲームと3種類のフォークダンスで大盛り上がり

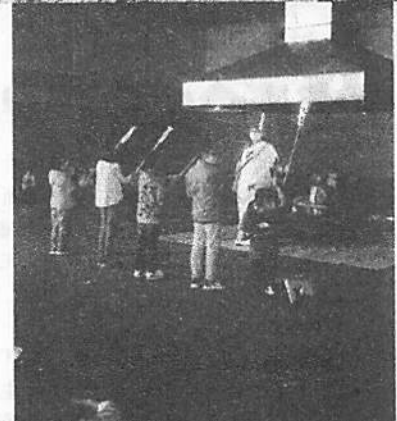
3 カーリング体験

⇒最初は独特の動き・操作に戸惑う子が多かったのですが、終盤にミニゲームをする頃には皆、どっぷりと活動に浸っていました！

《自立と共生の二日間》

この二日間、子どもたちは事前に計画していた内容を理解し、集合時間・場所・準備をきちんとふまえて行動することで、自立への大きな育みになりました。また、仲間と互いに協力し合い共に生きることの重要性を改めて体感しながら、仲間との絆を再認識することもできました。

今後は、この「自立と共生」への自覚と達成感を武器に、高学年としての自尊心をさらに強くもって生活していけるよう進んでいきます。



10月 行事予定

- 1日(木) ALT 来校日⑩ English あいさつ day
- 5日(月) キラリ中休み③
クラブ活動③
- 6日(火) 避難訓練④
- 9日(金) 運動発表会前日準備
- 10日(土) 令和2年度 運動発表会
- 12日(月) 運動発表会振替休業日
- 13日(火) PTA 資源回収
スポーツテスト週間
～23日
- 14日(水) 耳鼻科検診(1校時)
【1・4年、ひばり】
- 15日(木) 身体計測【1・3・5年】
- 16日(金) ALT 来校日⑪
身体測定【2・4・6年、ひばり】
- 19日(月) 児童委員会⑦
歯科検診
- 23日(金) アイヌ出前講座
【4年】
- 26日(月) クラブ活動④
- 27日(火) 諸費引き落とし日
- 28日(水) 眼科検診【1・4年、ひばり】
- 30日(金) 前期通知表配付
悩みいじめアンケート配付
- 【11月】
- 1日(日) 開校記念日
- 2日(月) 悩みいじめアンケート回収
- 3日(火) 文化の日



10月分は後期の
教材費が含まれま
す。通常より引き
落とし額が増
えますのでご確
認ください。



【お知らせ】

学習発表会中止について

6月に学校が再開され、「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル(文部科学省)」に則り、子どもたちの健康安全を第一に考えて学校を運営しているところです。子どもたちも「学校の新しい生活様式」に慣れ、手洗いや喫食時のマナーが浸透してきました。

さて、10月31日に予定していました「学習発表会」ですが、以下の理由により中止といたします。1年生にとっては初めての機会、6年生にとっては小学校生活最後となる発表の機会をなくしてしまうことは大変残念でなりません。保護者、地域の皆様におかれましては、ご賢察の上、ご理解くださいますようお願いいたします。

口発表会に向けての活動(練習)時に子ども同士の距離を保つことや対面でのやり取りを避けることが難しいと予想される。

口器楽演奏は実施可能性が高いものの「合唱」の安全性が担保されていない。教室内の音楽の授業ではマスクを着用させたまま、大きな声を出さずに歌唱指導を行っている。

口休校中の授業の遅れを取り戻すための時数を確保する。

前期通知表、配付します(10/30)

通知表「あゆみ」は、学校生活におけるお子さんの頑張りを学習・生活の両面から評価し、お伝えするものです。前期(4月～9月)の子どもたちの日々の成長・頑張りをたくさんお伝えしたいと思っています。

※クリアファイルに「表紙・通知表の見方(押印)」を入れて、11月6日(金)までに担任へ、お戻しください。

10月からのコロナウイルス対策の変更点

本校では、10月より以下の点について、コロナウイルス対策の変更を行います。

①登校時の健康チェック

- ・チェック漏れの児童のスリッパ履き替えは行いません。
- ・かぜ症状、だるさ、息苦しさ、その他の症状、家族の症状未記入は自己申告でよいものとします。
- ・未検温児童は玄関横で検温します。
- ・体温の欄が保護者の字で書いてあれば、サイン漏れでも可とします。
- ・保護者のサインがなくても本人が元気で兄弟姉妹が登校していれば可とします。

チェック

②玄関を西に統一

- ・健康チェックはこれまで通り玄関前で行います。
- ・スムーズな登校の為、健康チェックの家庭記入を引き続き協力願います。
- ・子どもの入る入口は通常は2か所に対応します。悪天候や風邪の流行期は3か所での対応も検討します。

③1年生の給食の通常化

- ・全員各自の教室で給食を食べます。
- ・学習サポーターさんや副担任など盛り付けの手伝いは当面継続します。

10月1日より帰宅時刻が変わります。

◇家に入る時刻の前でも、暗くなったら遊びをやめて家に入ること

◇帰宅時刻をしっかり守ること

午後4時30分 (10月～3月)

もみじだい

9月10日の3年生の修学旅行を始まりに、各学年の旅行的行事が行われました。様々な行事が中止となる中、感染症対策を徹底し、無事に実施することができました。各学年生徒の作文を掲載いたします。

修学旅行〈3年〉

青森、秋田方面2泊3日

9月10日～9月12日



「修学旅行で学んだこと」 3年1組 佐久間 汐音

今回、青森と秋田へ行って学べたことが2つあります。

1つ目はその地方での伝統をより深く学べたことです。青森ではねぶた祭り、秋田ではなまはげが家に来るといのは知っていたけど、ねぶたは作り終わるのに約1年かかることや、なまはげは怠け者の子供を戒めて、なもみを剥ぐところからなまはげになったんだと知ることができました。

2つ目はバスガイドさんのお話です。バスガイドさんのお話で青森、秋田のよいところをたくさん教えてくれたり、その場所の伝説を話してくれました。とても青森と秋田に興味をもてました。バスガイドさんにはとてもお世話になりました。

この3日間たくさん経験し、学べたことがなにより楽しかったです。

「9月の修学旅行」

3年6組 倉谷 晴人

修学旅行1日目の楽しかったことは、バスの移動中です。バスガイドさんの星座占いがハラハラドキドキしました。結果は6位で「まあ普通だな～」と思いました。辛かったことは、伝承館です。テレビでしか見たことがないリアルななまはげに話しかけられて「勉強はしてるか？本当か？」と話しかけられました。なまはげ館では、今にも動きそうな、なまはげの模型があちこちにあっておそろしかったです。男鹿ホテルに着いて夕食を食べた後、なまはげ太鼓ライブを見ました。太鼓の音が心臓に響きました。

2日目の楽しかったことは、壁掛けづくりです。理由は自分でオリジナルのなまはげを作ったからです。辛かったことは、きりたんぽ作りです。炭の近くでたんぽを焼いたことで、ものすごく熱かったです。夕食後は学年レクで、ジェスチャーゲームをして準優勝でした。

3日目の楽しかったことは、ねぶたの家ワラッセです。理由は本物のねぶたがたくさんあって迫力がすごかったです。そして新幹線に乗りました。青函トンネルが長かったです。

この3日間で勉強になったことは、なまはげが毎年12月31日に来るのがちょっとおそろしかったけど、神様だからあくりょうをはらってくれる人だと聞きました。反省は、時計をもっていかなかったので、時間を何度も友達や先生に聞いてしまったことです。これからは、自分で時計を見て行動したいです。

「宿泊学習の思い出」

2年6組 成田 吉樹

今回、宿泊学習の2日間を通して心に残ったことは植松電機の社長さんの講話で、子ども時代の話がおもしろかったことです。特に昔からロケットのことが大好きで、ずっとやり続けたことがすごいと感じました。自分もそのようなものに出会いたいと思いました。また、今回、自分でロケットを作り飛ばすというきょうな体験ができて楽しかったです。

次に旭山動物園に行ったことです。その中でよかったことは、クジャクの生態を知れたことです。

はんしょく期は、5月から7月ごろまでで、オスがメスに向けて羽を広げるのはメスへのアピール行動ということがわかり、勉強になりました。

最後に、全体を通して今回、自分の役割は班長でしたが、しおりを見ないで行動してしまい、すぐに先生に聞いてしまいました。修学旅行はしおりを見て行動をしたいです。

宿泊学習〈2年〉

赤平、富良野、旭川、

滝川方面1泊2日

9月15日～16日





「メリハリをつける。」 2年1組 工藤 風紗

私が今回の宿泊学習で気をつけたことは「メリハリをつける。」ということです。楽しむ時は全力で楽しみ、集中する時は真剣に取り組むなどの切りかえができると、よりよく過ごせると考えたからです。例えば、集会の前はみんなで笑っていても、話す人が前に立ったらその人の方を向き話を聞く場面です。メリハリをつけ、一旦手を止めたりするとすぐに集会がはじめられ、時間の短縮にもつながります。班長、室長であるため少しでも率先して動けるように努力しました。

しかし、メリハリだけがついていても、もともと時間がおくれてしまっていたら意味がありません。なので、しおりを見て、時間を確認しながら行動することも気をつけました。

この2つに気をつけながら過ごしていると自由な時間などを見つけたり、作ったりすることができ、友達と沢山遊ぶこともできるようになりました。そして、沢山遊んでいると、この子ってこんなにいていいな子なんだ！こんなことが得意なんだ！とその子のいろいろな新しい所を発見することができました。

このように、日常的にできるちょっとしたことに全員が気をつけていけば、さらにより集団を目指していけるのではないかと思います。そして、ちょっとしたことでも続けていけば、新しい大きな発見ができるようになると思います。そんなことを学ばせてくれた仲間と協力して楽しく過ごした2日間でした。



「校外学習で楽しかったこと」 1年2組 大沢 輝月

校外学習で楽しかったことは、班のみんなで気付いたことを言い合い、建物を見学したことです。みんなと協力してメモを取ることによってスムーズに建物を回れたし、班の人と話し合う機会が多かったのがよかったと思います。他にも今まで知らなかった北海道の開拓の歴史や人々の暮らしの様子など初めて見た物が多く、とても楽しかったです。

反省点は、もう少し列を整えて歩くことです。私は生活係なので注意したり、もっと回りを見るべきだったなと思います。次はしっかり自分の係に責任をもち、行動しようと思います。

この校外学習では、さらにクラスの人を知ることができ、絆が生まれたり、何事もなく無事に終わることができたのでよい校外学習だったなと思います。

「楽しかった校外学習」 1年6組 倉谷 ひなた

9月17日木曜日に開拓の村に6組のみんなと校外学習にいきました。

楽しかったことは、旧北海中学校と炭焼小屋にいったことです。旧北海中学校は、オルガンがあつててんじょうがたかかったです。炭焼小屋は、木があつて思ってたよりも小さかったです。印象に残っていることは、自主研修のとちゅう、横たわってべったんこになっているねずみをみつけました。色々な人にふまれててかわいそうだなと思いました。虫は、バッタ、かたつむりがいました。はんではなしながらあるきました。開拓の村についてはなしをして楽しかったです。

来年の宿泊学習でいかしたいことは、話し合いをすすめたり、お世話になる人たちにあいさつをできるようにしたいです。

校外学習〈1年〉

北海道開拓の村

9月17日



学校ホームページは定期的に更新していますので、ぜひご覧ください。

HP: <http://www.momijidai-j.sapporo-c.ed.jp/>



地域安全ニュース



自転車盗

令和2年10月号

特殊詐欺

☆ 自転車盗難に注意！ ☆

自転車に防犯登録はしていますか？

自転車が盗まれないためには、鍵を2つ使用し施錠する「ツーロック」が有効です。大切な自転車が盗まれることのないように、次のような対策を徹底しましょう！

★ 自転車の防犯 ★

- 間違いなく施錠をする
- 管理された駐輪場を利用する

☆ 詐欺に注意！！ ☆

北海道警察では、「渡さない」「教えない」で詐欺ブロックを合言葉に詐欺被害防止活動を実施しています。

★ だましの手口 ★

- カードを確認する
- カードを交換する
- カードを封筒に入れる
- 銀行職員を向かわせる

こんな電話はすぐに110番！！

☆ ながら見守りの推進！ ☆

北海道警察では、何かをしながら防犯活動をする、「ながら見守り」を推奨しています。

防犯のために時間を割くことが難しい方も、何かをしながら、地域の防犯に目を向けてはいかがでしょうか。

★ ながら見守り ★

- 花に水やりをしながら
 - 犬の散歩をしながら
 - ランニングをしながら
 - ドライブをしながら
- 不審な事があれば、すぐに110番通報をして下さい！

☆ 厚別警察署事件簿 ☆

犯罪発生状況（8月末暫定値）

- 窃盗～275件
- 粗暴犯～63件（暴行、傷害等）
- 知能犯～11件（詐欺、横領等）
- 風俗犯～22件（わいせつ等）
- その他刑法犯～57件（住居侵入、建造物侵入、器物損壊等）

厚別・北広島防犯協会連合会

厚別警察署

896-0110



ツイッターで防犯情報等発信中！

ツイッター 北海道警察 防犯情報

検索



チューブトレーニング&ストレッチ



こんな方にお勧めです！

- ・運動不足の方
- ・肩こりを楽にしたい方
- ・下半身の筋肉をつけたい方
- ・ダイエットに興味がある方
- ・汗をじんわりかきたい方
- ・ストレス発散したい方

ゴムチューブを使って全身の筋肉をつけていく教室です。
疲れない体、代謝アップ、肩こり・腰痛予防など、
筋肉をつけて解消しましょう！

トレーニングの効果

- ・疲れない身体づくり
- ・代謝UP!
- ・肩こり、腰痛予防
- ・筋力UP!

見学OK

※詳しくは受付まで
お尋ねください

定員
20名様
限定



講師：廣瀬 武啓

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

011-894-1144

美姿勢・椅子でピラティス教室

BETTER LIFE
PILATES STYLE

11月より
新規開講!!

毎日の新しい気持ちをカラダから

NEW WORLD

ピラティスから始まる
新しいライフスタイルを



GOOD PRICE
& HAPPY

通いやすいプライスで
お財布にも優しい

INSTRUCTOR
MIKA NODA

TUITION FEE
月謝制 (一回当たり700円)

SCHEDULE

MONDAY 11:15 - 12:45

※開催回数は毎月変動します。

※詳しくはホームページをご参照ください。

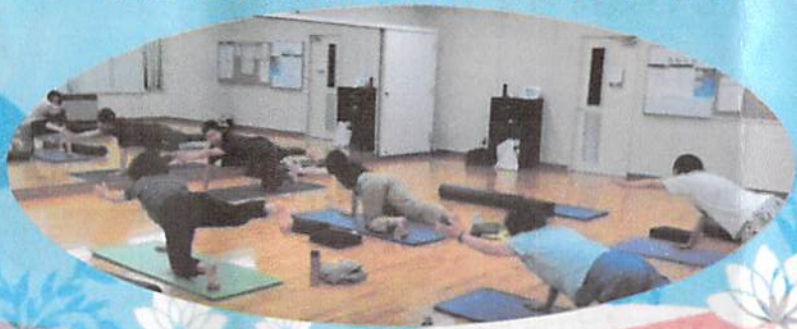
PLACE

厚別競技場内 会議室

RESERVATION・CONTACT US 011-894-1144

骨盤調整ヨガ®

上半身と下半身をつなぐ身体の要である「骨盤」を中心に全身の調整を行うプログラムです。日常生活の中で知らず知らずのうちに起きている筋肉の緊張を緩めるセルフマッサージや筋膜リリースを取り入れて身体の奥にできた「癒着」をほぐし、ヨガのポーズをしていきます。



定員
20名様
限定

男女問わずなんとなく不調を感じている方、身体のかたい方、普段あまり運動をする機会がない方も安心してご参加頂けます。

あなたの悩みは？
冷え むくみ 不眠 肩こり 腰痛 便秘
PMS 気が落ち込む...

ご自身の身体と向き合ってみませんか？

開催日時：火曜日 18:00~19:30

※各月によって開催回数は変動します

受講料：月謝制（1回あたり700円）

運動強度：★★☆☆☆

見学OK

※詳しくは受付まで
お電話ください



講師：上田 未央

〒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

011-894-1144

いきいき健康体操



こんな方にお勧めです！

有酸素運動（エアロビクス）を取り入れながら、運動不足を解消していき、自分の体重を利用した筋力トレーニングで体力を向上させていきます。

週に1度の運動で体力を向上させて筋力アップをはかります。年齢と共に体力の衰えは避けられませんが、週に一度の体操でコツコツと筋力を貯金して、いつまでも元気よく行動できる身体づくりをします。

定員
20名様
限定

運動が苦手な方や体力に自信の無い方でも椅子を使った有酸素運動からはじめますので、ふるってご参加お待ちしております！

筋力UP!
免疫力UP!

肩こり
腰痛
改善!

安心できる
体づくり

開催日時：火曜日 11:15~12:45

※各月によって開催回数は変動します

受講料：月謝制（1回あたり700円）

運動強度：★★☆☆☆



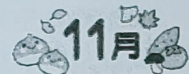
講師：瀬口 輝艶

No.336 2020年(令和2年)11月

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

SAPPORO

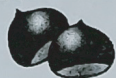
あしす11月号



11月の休館日 3日(火)文化の日 23日(月)勤労感謝の日

11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。



※急遽予定が変更になることもございます。あらかじめご了承ください。

	講座名	曜日	講座日				時間
定員制講座	健康ヨガA	月	2	9	16	30	9:30～10:30
	健康ヨガB						11:00～12:00
	水彩画A		2	9	16		10:00～11:30
	水彩画B						13:00～14:30
	絵手紙	火	10	17	24		13:00～14:30
	ペン習字	水	4	11	18	25	10:30～12:00
	茶 道		4	11	18	25	12:30～13:45 14:00～15:15
	骨盤体操		4	11	18		13:00～13:50 14:10～15:00
	書 道		金	6	13	20	27
	定員制講座	健身操A	月	2	16		
健身操B		月	9	30	祝日のため ←第5です		13:00～14:00
舞 踊		火	10	17	24		13:00～14:00
社交ダンス		水	4	11	18		10:30～11:30
社交ダンスは、ステップ練習・シャドーのみです							
フラダンス		土	21	7日は行事のため お休みです			13:30～14:30
※自由参加講座は、令和2年11月～令和3年3月までの定員制講座とさせていただきます。(申込は終了しております)							

機能回復訓練室、囲碁・将棋、卓球について

機能回復訓練室、囲碁・将棋、卓球は人数と時間を制限して、ご利用いただけます。その際には必ずマスクの着用、前後の手洗い・手指消毒をお願いします。また、職員が定期的に巡回しております。



●機能回復訓練室(開放時間 9:00~15:00)

一度にご利用は4名まで 15分程度

マッサージチェア・自転車こぎ・血圧計があります。

器具の間には飛沫シートを設置しております。使用した器具等は消毒をお願いします。

複数でのご利用の際には、不要な会話は避けてください。

息切れするような激しい運動にならないようにご注意ください。

●囲碁・将棋(開放日時 月~土曜日 12:00~15:30)

一度にご利用は10名まで

利用時間 2時間まで(消毒時間を含む)とさせていただきます。

盤のご用意は、将棋が1面・囲碁が4面です。

使用後は、盤・机・イス等の消毒をお願いします。

受付にて消毒済の駒・碁石を貸出しますので、15:30までに返却をお願いします。

だんらん室にて飛沫シートを設置してのご利用です。

●卓球(開放日は週2~3日程度)

9:00~11:00 13:00~15:00 どちらか1回

対戦はシングルのみ 20名程度

卓球台は3台あります。運動靴とラケットをご持参ください。

大声での声援・会話等は禁止しております。

息切れするような激しい運動にならないようにご注意ください。

使用後は、卓球台、使用したイス等の消毒をお願いします。



11月の卓球利用日

6(金) 10(火) 13(金)

14(土) 17(火) 20(金)

24(火) 25(水) 28(土)

再開未定の講座・サークルについて

教養講座の、詩吟・カラオケ・民謡、及び発声系のサークルに関しましては、飛沫が飛びやすい、呼吸が荒くなる、発声を伴う、密になりやすいなど、感染防止対策が不十分なものについては、残念ながら今年度中の再開は困難との通知が札幌市からありましたので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

また、一部のサークル活動につきましては、引き続き未定となっております。

介護予防教室募集のお知らせ

●くらしはつらつ応援教室

生活に役立つ情報を学ぶことができます。

第2期 令和3年 1/12~2/5 (毎週火・金曜日 全8回)

●元気シェアサポーターフォローアップ講座

地域で自主活動をされている方を対象に、コロナ禍でどう活動を続けていくかを考えて

いきます。

第2期 12月 4・11・18 (毎週金曜日 全3回)

※第2期の募集をしております。どちらも、まだ空きがございますので、ご参加をお待ちしております。

詳細は裏面をご覧ください→

※申込方法は、本人が直接受付
までお越しください

担当 長嶋・内山

～入館方法について～

必ず マスクの着用

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)
- サークル活動利用の際は
教室にて記入



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。
- ※ご利用人数によっては、人数制限を
させていただく場合があります。

令和2年度札幌市介護予防自主活動化支援事業

「元気シェアサポーター フォローアップ講座」

地域における介護予防自主グループ等の中心的役割を担っている方を対象として、専門職による介護予防自主活動における助言・相談を行います。また他のグループの方との意見交換や交流の場として活動を支援します。

*開催日 第2期：令和2年 12月4・11・18
(全3回・金曜日)

*時間 14:00～15:00

*場所 札幌市厚別老人福祉センター

*費用 無料

*対象者 厚別区内在住の65歳以上の方であり、
地域における介護予防自主活動の中心的役割
を担っている方。
全3回全てにご参加できる方。
昨年度の教室に参加された方も、ぜひご参加
ください。

*定員 10名 (先着順)

*募集期間 ～11月20日(金) まで
(定員に満たない場合は締め切り後も
受付ます。ご相談下さい。)

*講師 理学療法士・福祉専門職員・区社協職員

「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。)

令和2年度札幌市介護予防生活機能向上支援事業

「くらし・はつらつ応援教室」

- お住まいの地域の生活に役立つ情報を学びます。
- 感染予防について学びます。
- 生活の基本「食」について、また簡単にできる調理の方法について管理栄養士から学びます。
- より生き生きとした生活を送るために日常生活に役立つ家事のコツなどを作業療法士から学びます。
- 口腔ケアについて歯科衛生士から学びます。

*開催日 第2期 令和3年
1月12・15・19・22・26・29
2月2・5 (全8回・火曜日、金曜日)

*時間 13:30～15:00

*場所 札幌市厚別老人福祉センター

*費用 無料

*募集定員 5名 (先着順)

*対象者 身体的に生活の不安を感じている65歳以上の方。介護サービスを利用されている方は参加できません。

*募集期間 ～12月18日(金)まで
(定員に満たない場合は締め切り後も受付ます。
ご相談下さい)

*講師 作業療法士・管理栄養士・福祉専門職員・
歯科衛生士

～入浴(お風呂)について～

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、当日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



令和2年度の高齢者福祉週間行事の、演芸発表会・民謡発表会・ダンスを楽しむ会・囲碁大会・卓球大会・
秋のお茶会・百人一首かるたの会、及び文化祭作品展は中止とさせていただきます。

厚別公園 競技場だより

発行：厚別公園競技場

令和2年11月号

vol.34

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

ハルテックウォーキング講習会



AAA(厚別アスリートアカデミー)サッカークラブ無料体験会



北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park



11月 受講生募集中の運動教室のお知らせ

10月5日現在

曜日	時間	教室名	講師	開講日				受講料	申込状況
月	11:20~ 12:50	リズムウォーキング	遠藤 美枝	2日	9日	30日		2,100円	空きあり
	13:00~ 14:30	誰でもウォーキング		2日	9日	30日		2,100円	空きあり
	11:15~ 12:45	美姿勢・椅子でピラティス	野田 美香	2日	9日	30日		2,100円	空きあり
	13:15~ 14:45	爽快! 骨盤改善		2日	9日	30日		2,100円	空きあり
	15:00~ 16:00	GYROKINESIS®	松井 明子		9日	30日		1,400円	空きあり
火	9:15~ 10:45	ヒーリングヨガ	石川 朝也		10日	17日	24日	2,100円	空きあり
	11:15~ 12:45	いきいき健康体操	瀬口 輝範		10日	17日	24日	2,100円	空きあり
	11:00~ 12:30	伸び伸びスッキリ!! ヨガ	石川 朝也		10日	17日	24日	2,100円	空きあり
	13:00~ 14:30	プレストレーニング	山口 雅史		10日	17日	24日	2,100円	空きあり
	18:00~ 19:30	骨盤調整ヨガ®	上田 未央		10日	17日	24日	2,100円	空きあり
水	11:15~ 12:45	ゆらぎピラティス	太田 麻美	4日	11日	18日	25日	2,800円	空き わずか
	14:00~ 15:30	リフレッシュヨガ	大森 慎司	4日	11日	18日	25日	2,800円	空きあり
木	9:15~ 10:45	じんわり効きヨガ	石川 朝也	5日	12日	19日	26日	2,800円	空きあり
	11:00~ 12:30	姿勢らくらくヨガ		5日	12日	19日	26日	2,800円	空きあり
	13:00~ 14:30	チューブトレーニング &ストレッチ	廣瀬 武啓	5日	12日	19日	26日	2,800円	空きあり
	13:20~ 14:50	元気に貯筋運動!	遠藤 美枝	5日	12日	19日	26日	2,800円	空きあり
	16:00~ 16:45	キッズバレエ	松井 明子	5日	12日	19日	26日	2,800円	空きあり
	17:00~ 18:00	ジュニアバレエ		5日	12日	19日	26日	2,800円	空きあり
	19:00~ 20:30	大人のためのバレエ	竹内 亜季	5日	12日	19日	26日	2,800円	空きあり

【新規・一般申込の受付】 ※変更になる場合がございます。詳しくは厚別公園ホームページをご覧ください。

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。



様々なイベントを開催しました！！

パワーマックスチャレンジ

開催期間：9月15日(火)～10月15日(木)

開催場所：トレーニングルーム

トレーニングルームに新規に導入された「パワーマックス」を使用して、参加者に「無酸素パワーテスト」を体感していただきました。
参加していただいた方全員に景品を、期間内で1位になった参加者にはプレゼントを贈呈しました！！
参加して頂いた皆さん、ありがとうございました！！

「パワーマックス」とは？

主に運動選手の体力向上用として、最大無酸素パワー(短時間の全力運動中に発揮されるパワーの最大値)の維持向上を図る、自転車型のマシンです！

最大無酸素パワーは、陸上競技のパフォーマンスに大きな影響を与えます。

テストモードでパワーを測定した後、トレーニングモードで自分自身のアスリート能力のパワーを限界まで高めましょう！



イベントは終了しましたが、トレーニングルームにて、いつでも「パワーマックス」を体験することが出来ます。
「パワーマックス」で自身が発揮できるパワーを測定し、今後のトレーニングに活用してみてください！！

トレーニングルームへGO!! New Equipment



9月28日(月)に新しいランニングマシンが入りました！
走行スペースが広く、安全にご利用いただけます。
是非、試してみてください！！

ハルディックウォーキング講習会

開催日：9月8日(火)

開催場所：厚別公園内各所

ハルディックウォーキングとは？



2本のポールを使用したウォーキングのことで、全身の筋肉を刺激するので膝や腰への負担が少く、高齢者の方や運動に自信が無い方でも簡単に行うことができます。

上半身も使うので、肩や首のコリの解消にも有効です。



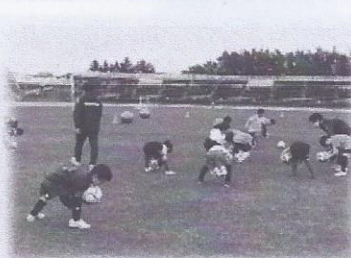
講習会では歩き方、階段の昇り降りの仕方等教えてもらえます。今回は競技場の周りを歩き、誰にでも簡単にできるエクササイズも行いました！！

AAA(厚別アスリートアカデミー) サッカークラブ無料体験会

開催日：10月4日(日)

開催場所：主競技場内

U-9 体験会の様子



年長さんから小学2年生までの子たちが参加してくれました。途中降ってきた雨にも負けず元気いっぱいボールを追いかけていました！

今回参加できなかった子も、いつでも体験できます！
厚別競技場までお問い合わせください。

AAA(厚別アスリートアカデミー)サッカークラブ

U-9・U-12・U-15 随時生徒募集中！

詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせ下さい。
陸上クラブもありますよ！

トレーニングルーム 休館日のお知らせ

10月5日現在

10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	
×	○	○	○	○	○	○	

11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						
○	○	○	○	○	○	○	

※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。

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。

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	

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〉上野幌循環通線
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。