

新さっぽろ
町内会

4月資源回収日 のお知らせ

◎4月13日（土）8時30分まで ※第2土曜日です。

・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
------	-------------------------------------

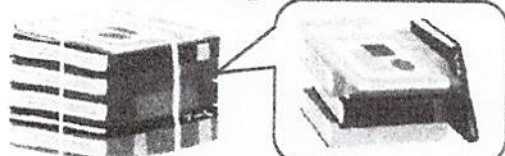
紙類

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1.5万円（古新聞1.1万余、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5.0万円となっています。

環境部からのお知らせ

2024年3月24日

1. 春の清掃

- (1) 日 時 4月21日（日） 9時より（雨天実施）

各区ごとに区内及び周辺の歩道、側溝、河川周辺、公園、
街路樹柵の落葉やごみの収集をお願いします。

- (2) 集積場所 （4箇所）

・新さっぽろ東公園前ゴミステーション附近
・サンエースB棟横のゴミステーション附近
・ロジェ新札幌ゴミステーション附近
・アカシヤコートゴミステーション附近

*4月21日午前中に集積場所へ（回収⇒22日予定）

*放置自転車、家電等の大型ゴミは、回収されませんので環境部 吉仲
（携帯：090-8907-3594）に連絡願います。

・お知らせの回覧は、4月上旬に各区長宅に配布します。

※当日使用のゴミ袋は、実施日の1週間前に各区長宅に配布します。

2. 厚別区の胃がん・大腸がん検診

- (1) 日 時 5月19日（日） 受付9:00～10:30
(2) 会 場 厚別保険センター（区役所3階）
(3) 対象者 胃がん（バリウム） 満50歳以上偶数歳の方（2年に1回）
 大腸がん（検便） 満40歳以上の方（1年に1回）
(4) 料 金 胃 1,100円（バリウム）・大腸 400円（検便）
 肺がん 無料 満40歳以上の方（1年に1回）

*70歳以上の方などは、料金が免除になります。

（詳細は回覧板参照にしてください）

- (5) 申込み 4月14日（日） 締切

*申込書は4月20日の総会時に環境部 吉仲まで提出願います。

*申込み者がいない区の場合でも連絡願います。（申込みもれ防止のため）

*申込みの方には、環境部で後日、・受診案内・受診票・検体収納袋を配布します。

3. 4月の資源回収

- (1) 日 時 4月13日 （土） 午前8時30分まで

- (2) 回収品目

・新聞・雑誌・ダンボール・紙パック・アルミ缶・鍋（鉄、アルミ、銅）

- (3) 出す所：戸建ては玄関前、MS等はゴミステーション横

新さっぽろ町内会の皆さんへ

朝のラジオ体操

のお知らせ

新さっぽろ町内会 総務部

1 期 間

※ 4月15日(月)～10月20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 参 考

※ 朝のラジオ体操で基礎代謝をアップしましょう

※ 雨天の場合は、中止します



照会先 勝 田(電話600-8810)

田 中(電話895-8061)

!! 重要な回覧です !!

胃がん・大腸がん検診申込の回覧です。

いつも、町内会活動にご協力をいただき、大変、ありがとうございます。

この度、厚別区の令和6年度、胃がん・大腸がん検診の実施について、検診受信申し込みの回覧を配布しますので、よろしくお願いします。

検診受信を申し込まれる方は、回覧用紙の裏面に、お名前を記入して下さい。

班長は、検診受信の申し込みが、ある場合には、4月10日までに、区長(林)宅まで、検診受信の申込用紙を、届けて下さい。

よろしくお願いします。

新さっぽろ町内会のみなさまへ

回覧：がん検診 について

検診を希望される方は裏面の申込書に必要事項を記入してください。

- ・月 日 令和6年5月19日（日）
- ・場 所 厚別保健センター（厚別区役所3階）
（厚別中央1条5丁目）
- ・受付時間 午前9時～午前10時30分（検診は午前中まで）
- ・持ち物 氏名・年齢・住所の確認ができる身分証明書
（健康保険証、運転免許証等）
料金が免除される方（下記）はその証明書類

検診の種類	料 金	対象年齢	注 意 事 項
胃がん (バリウム)	1,100 円	満 50 歳以上で 原則※偶数歳の方 (2 年に 1 回) ※直前の偶数歳時に受診して いない奇数歳の方は受診可能	※料金は 当日会場でお支払いください ■下記の方は料金が免除となります。 証明する書類をお持ちください。
大腸がん (検便)	400 円	満 40 歳以上の方 (1 年に 1 回)	① 70 歳以上の方 ② 65 ～ 69 歳で、後期高齢者医療 制度に加入の方く一定の障害がある方が 該当します> ③ 生活保護受給世帯の方 ④ 市・道民税非課税世帯の方 ⑤ 中国残留邦人等支援給付世帯の方
肺がん (胸部エックス線)	無料 ※問診により喀痰検査が 必要な方は別途 400 円		

☆そ の 他

- ・申し込まれた方の受診案内・採便用具等は、後日担当役員を通じて配布します。
- ・検診結果は、約3週間～1ヶ月後に郵送いたします。
- ・胃がん検診は、バリウムを飲んでX線撮影。受診後、希望者に下剤を渡します。カメラによる内視鏡の検査ではありません。大腸がん検診は、当日に近い2日分の検便になります。
- ・胃がん検診は検診車内の検査台で行います。一人で立てない、体位交換ができない、握り棒をもって体を支えることができない等ご利用が難しい方は医療機関にご相談の上、胃カメラ等他の方法での検診をおすすめします。費用、日程について必ず事前にお問い合わせください。
- ・厚別保健センターまたは医療機関でも受診できます。

札幌市がん検診 検索

【検診についてのお問い合わせ】厚別保健センター（Tel 895-1881）

がん検診申込書 新さっぽろ町内会

申込の締切は 4月14日(日) です。【締切厳守】

※受診希望者は、下記に氏名・住所（枝番、マンション名部屋番号まで）
・電話番号・希望する検診の欄に○印を記入してください。

氏 名	住 所	電話番号	胃	大腸	肺
	厚別中央 条 丁目				
	厚別中央 条 丁目				
	厚別中央 条 丁目				
	厚別中央 条 丁目				
	厚別中央 条 丁目				
	厚別中央 条 丁目				
	厚別中央 条 丁目				
	厚別中央 条 丁目				

各区長は、4月14日(日) までに

樋田会長宅（厚別中央 1 条 7 丁目 PH316 号Tel894-5126）または、
吉仲環境部長宅(厚別中央 1 条 7 丁目 1-73 クリアホームズ新札幌 201 号Tel090-8907-3594)
までお届け願います。

申し込まれた方には、後日、担当役員より受診案内・採使用具等をお届けします。

4 月 お知らせ

(令和 6 年 3 月 24 日)

新さっぽろ町内会 女性部

ペタンクゲーム

1 日 時 4 月 23 日 (火) 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 (持参)・飲み物持参をお願いします

手 芸 サークル

1 日 時 4 月 13 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 チューリップの花

持ち物・花布～9×11・葉布～緑無地・柄 5×12.5 各数枚

(ペンチ・化繊綿・20 番針金) 裁縫道具

*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)

“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3回の予定です。

4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（60歳以上）

2 4月の予定

1) さわやか体操 脳トレ ゲーム など

日 時 6日（土）10時～12時

厚別老人福祉センター 教養室

2) 楽々ヨガ おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）

日 時 21日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

参加費 100円

3) モルック

日 時 28日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

*マスクの着用をお願いします。

*一年間の予定表が出来ています。

関心のある方は連絡下さい。お届けします。

問合せ先 樋田（894-5126）

“ 児童の交通安全啓発について ” (お願い)

新さっぽろ町内会 会長

新さっぽろ町内会は春の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、下記により交通安全街頭啓発をしたいと思っていますので、ご協力の程お願い申し上げます。

記

1. 日時 4月8日(月)から12日(金)の5日間

毎日 7時40分から8時10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

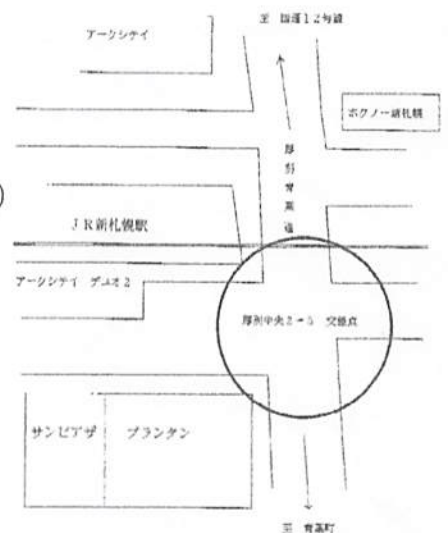
厚別区厚別中央2条5丁目交差点周辺

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 特に、新入学児童



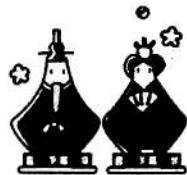
5. その他

1) 旗は町内会で準備します。

2) 今後の予定 長い休暇明け(5月連休、夏・冬休み)の登校日に実施したいと思っています。



地域安全ニュース



令和 6 年 3 月 号



SNSのグループトークを

悪用した投資詐欺被害急増！

SNSの投資に関する広告をクリックしたり、突然招待されるなどの方法により、投資に関するSNSのグループトークに参加し、投資と称してお金をだまし取られる被害が急増しています。

金融商品を取り扱うには金融庁への登録が必要です。登録がなければ違法です。登録されている業者は、金融庁のホームページに公開されていますので確認してください。

著名人を名乗る者は本当に本物ですか？

グループトークのメッセージは全て犯人が書き込んでいる偽メッセージかもしれません。

投資で絶対に利益が出るなどのうまい話はありません！

少しでもおかしい、怪しいと思ったらすぐに相談してください。

【警察相談ダイヤル# 9 1 1 0】



厚別署管内犯罪発生状況
(令和 6 年 1 月末暫定値)

- 粗暴犯～8件(暴行等)
- 窃盗犯～28件(万引き等)
- 風俗犯～2件(盗撮)
- その他の刑法犯～4件

(器物損壊等)



北海道警察公式防犯アプリ
「ほくとポリス」

◆アプリで防犯情報をお知らせします。



インストールはこちら！ ほくとポリス



厚別・北広島防犯協会連合会 厚別警察署 896-0110

北海道警察官募集集中！



～やりがいはこちらにある～

新たな仲間求む！

受付：3/1～3/29 第1次試験：4/28

新札幌交番

新札幌交番

011-891-0632

作成者

高橋 伽果有



闇バイトは

こんな電話は要注意！

オレ(息子)だけど…カバンを落とした…お金が必要だ!!

〇〇役所です…医療費・保険料の滞付金がある…ATMに行って手続きを!!

老人ホームの入居権がある…
数日後 お金を宅配便で送れ!!

キャッシュカードの交換が必要…
あなたの自宅に取りに行く!!

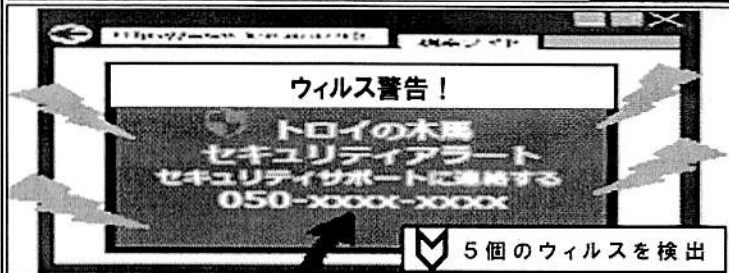


詐欺電話がきたら #9110

ウィルス警告は詐欺

インターネット利用中、突然ウィルス感染の警告画面が表示され警告音や音声が続くことが…
これは

ほとんどが偽(詐欺)の警告です。



5個のウィルスを検出

画面に書いてある電話番号には絶対に連絡しないで!

この画面は、**X**をクリックして消しましょう。

・X印が無いとき
・消せないときなど

慌てずに、**#9110**に相談を!



2月1日～3月18日
サイバーセキュリティ月間



北海道警察



交番からのお知らせ

～融雪時の事故に注意!～

- ☐ 雪詰まりはエンジンを切ってから!
- ☐ 命綱を忘れずに!
- ☐ 適切な服装で!
- ☐ 雪下ろしは複数で!
- ☐ 軒下から離れる!

管内の発生状況(令和6年1月の状況)

窃盗: 10件(万引き8件など)

粗暴犯: 1件(暴行1件)

その他: 1件(占有離脱物横領1件)

※暫定値



厚別警察署HP二次元コード

2024年（令和6年）4月 センターだより

SAPPORO

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

おあしす4月号

4月の休館日 29日(月)昭和の日

4 月 講 座 予 定

	講 座 名	曜 日	講 座 日			時 間
定員制講座	健康ヨガA	月	8	15	22	9:30~10:30
	健康ヨガB					10:50~11:50
	水彩画A		1	15		10:00~11:30
	水彩画B					13:00~14:30
	絵手紙	火	2	16		13:00~14:30
	茶 道	水	3	10	17	13:00~14:30
	骨盤体操		3	10	17	13:00~14:00
	書 道	金	5	12	19	13:00~14:30
申込制講座	フラダンス	土	13	20	一第2	13:30~14:45
自由参加講座	健 身 操	月	1	8	15 22	13:00~14:00
	詩 吟	火	2	9	16	10:00~12:00
	舞 踊		2	9	16	13:00~14:30
	社交ダンス	水	3	10	17	13:00~15:00
	民 謡	金	5	12	19	10:00~12:00

※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。
自由参加講座は回数制限はありませんので、ご自身の体調等によりご参加ください。

4月開講の定員制講座受講の方へ

4月より令和6年度の定員制講座が始まります。
当選された方は、初日に開講式があります。
それぞれの教室へお越しください。

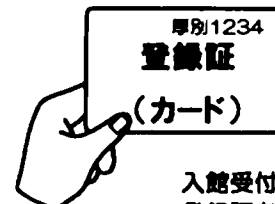
ヨガA	8日(月)	9:30~	1階	大広間
ヨガB	8日(月)	10:50~	1階	大広間
水彩画A	1日(月)	10:00~	2階	教養1教室
水彩画B	1日(月)	13:00~	2階	教養1教室
絵手紙	2日(火)	13:00~	2階	教養1教室
茶道	3日(水)	13:00~	2階	和室
骨盤体操	3日(水)	13:00~	1階	大広間
書道	5日(金)	13:00~	2階	教養1教室

開 放 状 況

ロ ビ ー	開 放
定員制講座 申込制講座 自由参加講座	開 講
サ ー ク ル	開 放
入 浴 (お 風 呂)	利用可
図 書 室	利用可
機能回復訓練室 (マッサージ機・血圧計)	開 放 16:30迄
囲 碁 ・ 将 棋 (囲 碁 盤 7) (将 棋 盤 1)	開 放 月~土 16:30迄
卓 球	開 放
飲 食	1階の ロビーのみ可
2階のだんらん室の利用がない日は開放(飲食可) 16:30迄	

4月の卓球利用日

火 2 9 16 23 30
金 5 12 19 26
土 6 27
20名程度
9:00~11:45
13:00~15:45



入館受付の際には、必ず登録証をご提示ください。

老人福祉センターご利用の皆様へ【お願い】

- 体調が悪い場合や発熱がある時は、センターを利用しない
平熱を超える発熱や、だるさや疲れやすいなど普段と違う場合、咳や
のどの痛み、同居家族に体調不良の方がいる時は様子をみましょう。
- 高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております
- 手指消毒や手洗い（活動前、活動後、トイレ使用后）
石鹸で手洗いをし、こまめに手指消毒をしましょう。



入浴(お風呂)について

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。

利用日は月・水・金の週3日

※祝日等で閉館となる場合は、同じ週の
火・木の開館日を浴室利用日とします。
※詳細は入浴カレンダーをご覧ください。

料金 200円

1時間毎の入れ替え制です。

- ① 13:00～13:40
男性6名 女性6名
- ② 14:00～14:40
男性6名 女性6名
- ③ 15:00～15:40
男性6名 女性6名

13:40～14:00
14:40～15:00は
消毒・換気を行います。
終了次第ご案内します。



入浴カレンダー



入浴日○

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	⑱	20
21	⑳	23	㉔	25	㉖	27
28	29	㉓				

入館方法について

高齢者施設のため、マスクの着用を
お願いしております

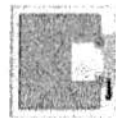
①入館受付

登録証
(カード)

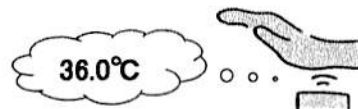
登録証を提示して
入館受付表に記入

②靴をシューズロッカーに

入れて鍵をかける



検温器と消毒液を設置しておりますので、
ご利用ください。



利用登録証提示のお願い

老人福祉センターに入館する際には
毎回利用登録証をご提示下さい。
不審者の侵入防止、入館資格有無の
確認の為に必要です。
また、万が一の事故・急病の際に
重要となります。



登録証
(カード)

令和6年度健身操と舞踊講座について

4月より、健身操と舞踊講座については、自由参加講座といたします。

- 舞 踊 第1・2・3 火曜日 13:00～14:30 (延長)
- 健身操 第1・2・3・4 月曜日 13:00～14:00
(祝日は休館日 第5週への振替等はありません)
※回数制限はありませんので、ご自身の体調により
ご参加ください。

こちらをスマートフォンなどで
読み取ると厚別老人福祉センター
のHPを見ることができます





ひばりが丘

学校だより

(令和5年度 第12号)

令和6年2月29日発行

札幌市立ひばりが丘小学校

「自ら考え、挑戦し、判断する力」を

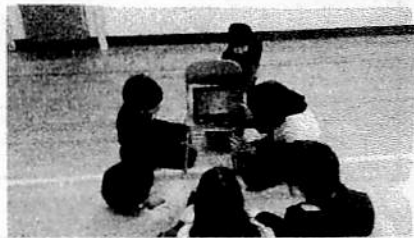
教頭 鈴木 浩太

自分で考えて、自分でやってみる

これは、世界最高峰のアメリカ メジャーリーグで大活躍し、本校も含めた全国の小学校に野球グラブを寄贈してくださった大谷翔平選手の言葉です。ご存じのとおり、大谷選手は日本のプロ野球選手の時代から、周囲の反対を押し切って投打の「二刀流」選手として活躍し、海を渡ってからも、伝説的な名選手ベーブ・ルースをも超えるような「二刀流」での好成績を残しています。その大谷選手は、「誰もやったことがないことに挑戦する以上、自分で考えて、自分でやってみることを。」を大切にしているとのこと。先入観にとらわれず、可能性を信じて挑戦する。そして、挑戦する以上は、その実現のために何をすればよいか自分で考え、自分でやってみる。自分でひらめいたことや、何かを見て気付いたこと、第三者の意見で参考になるものがあれば、「とりあえず、やってみる」のだそうです。

「体験的に学ぶ」「専門家から学ぶ」機会を盛り込んだ今年度の教育活動

昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類になり、「With コロナ」の教育活動が求められた今年度。本校でも過去3年余りのコロナ禍で培ってきた学びの形態のよさも必要に応じて残しつつ、他者との関わりを大切にしたい「協働的な学び」、さらには「体験的な学習」や、現地に行ったり来校していただいたりして「専門家から学ぶ学習」をたくさん盛り込んできました。ゲームなどのバーチャルな世界に慣れ親しんでいる子どもたちが多い昨今。「本物の体験」は貴重です。読んだり、聞いたり、見たりする机上での学びだけではなく、実際にやってみることは、子どもたちにとって刺激的であり、記憶にも残ります。また、発達段階に応じて、自分たちで計画したり、考えたりする機会や場面を盛り込んだ行事や活動も、今年度は大切にしてきました。適切な指導・支援のもとで、子どもたちが主体的に考え、自ら動くという体験をすることで、物事の解決のための手だて(手段・方法)について考える力や、仲間と関わり協働する力、さらには判断力を育むことができるからです。



「本物の体験」と、「主体的に考え、自ら動く活動体験」を大切に

現代はテクノロジーの進化により、将来の予測が難しい時代と言われています。そのような世の中で、これからとくに求められるのは、「自ら考え、挑戦し、判断する力」であると考えます。これは、大谷選手が大切にしていることにも通じます。また、仲間と情報を共有し、より良い方向に向かうために「多様な他者と協働する力」も求められます。だからこそ、本校では様々な「本物の体験」や、「主体的に考え、自ら動く活動体験」を大切に、それらの力を育てています。また、地域の行事などについても積極的な参加を促し、2月17日(土)に開催された「厚別中央地区演芸発表会」には、本校から5・6年生の有志19名が参加しました。多くの観客の皆様の前で、すばらしい演技を披露し、たくさんの称賛をいただきました。このような機会・体験も、大切な学びの場であると考えます。

これからも、校内での様々な活動や子ども同士の関わりはもちろん、多くの方々とふれ合い関わることで、たくさんの学びと心の成長を手に入れられるようにしていきたいと考えております。保護者の皆様、地域の皆様には、これまで同様のご理解とご協力を心よりお願いいたします。



3月

着任式・始業式は、4月8日(月)です。

来年度から、入学式は全校参加となります。

2～6年生の時程は以下のとおりです。

登校 8 : 1 5 ~ 8 : 2 5

着任式・始業式・学級活動
入学式参加

下校 11:45 (2~6年生) .

○スキー学習が終了しました。

今年度のスキー学習が無事に終了しました。今年度は、33名の保護者ボランティアの皆様のお力添えをいただきました。そのおかげもあり、楽しく安全に学習を進めることができました。寒い中での子どもたちへの補助に心よりお礼申し上げます。

スキー学習終了に伴い、2月27日(火)にスキーリフト代・バス代金の引落しがありました。引落しできなかったご家庭には、「学校諸費納入のお願い」でお知らせいたします。年度末の速やかな業者への納入のため、ご協力をお願いいたします。

○3月から帰宅時刻が16時半になります。

3月から9月まで、帰宅時刻が16時半になります。ご家庭でもお子さんと確認をお願いします。また、この時期は融雪が進み、屋根からの落雪や雪道での事故が懸念されます。学校でも指導いたしますが、ご家庭でも十分に気を付けるようお話をさせていただきようお願いいたします。

教科書の保管をお願いします

下記の教科書は、次年度進級後も引き続き
使用しますので、自宅での保管をお願いいた
します。

- ・現1年生使用：生活(上下)・図工(上下)
 - ・現3年生使用：図工(上下)・
保健・地図帳
 - ・現4年生使用：地図帳
 - ・現5年生使用：図工(上下)・家庭・
保健・地図帳
- 



学級編制に関わる お願い

令和6年度の学級を編制するにあたり、新年度の児童数の動向をできるだけ正確に把握する必要があります。転勤等に伴う転居・転校の予定が生じましたら、お早めに学校までご連絡ください。

学校への電話連絡

学校 892-4802

月曜日～金曜日 ※7:45～17:30

○土日祝日と、学校休校日、並びに時間外で急用があるときは、

学校メールアドレス hibarigaoka-e@sapporo-c.ed.jp へお願いします。

○急な転校、事件事故に遭った時（まず110番）には、必ず学校への連絡をお願いいたします。

お願い

学校メールでの連絡は、緊急時のみにお願いいたします。このメールは、職員に転送されます。利用の際には以下の3点をご確認ください。

- ①メール送信の際、件名には学年・組、児童氏名を入れてください。
②本文には緊急な要件と電話連絡先を必ず入れてください。
③折り返しの連絡には、時間がかかることも考えられますのでご了承ください。



停車場通信

令和 6 年(2024 年)3月10日発行

第43回 厚別中央地区演芸発表会 が開催されました



2月17日(土)厚別区民センターで「第43回厚別中央地区演芸発表会」が開催されました。この催しは、厚別中央地区の町内会や老人クラブのほか、学校や幼稚園など地域の皆さんが普段練習している成果を披露する場として、厚別中央地区社会福祉協議会と厚別中央町内会連合会の主催により開催されているものです。

厚別南中学校吹奏楽部の素敵なアンサンブルで幕を開けた区民ホールのステージでは、歌謡曲、日本舞踊、ダンス、合唱、漫才など20組130名による様々な演目が発表されました。会場には約350名の方が観客として来場し、発表が終わる度にたくさんの拍手や歓声が送られ、最後は今年で開校130周年を迎えた信濃小学校5・6年生の素晴らしいハーモニーの合唱で終演となりました。

参加された方からは、「普段たくさんの人の前で発表することが少ないので、緊張したが楽しかった。」「年齢を感じさせないパワフルな歌声が素晴らしかった。」「子ども達が頑張って踊り、歌う姿に感動して涙が出た。」などの声が聞かれました。



まちづくり会議ワークショップ

2月3日(土)厚別信濃会館で「厚別中央地区まちづくり会議ワークショップ」が開催されました。「まちづくり会議」は、自分たちの地域課題を自分たちで話し合いをして解決していこうと、平成16年度に発足し、現在、町内会、住民団体、学校、PTA、老人クラブなど49団体がメンバーとなっています。この日は参加した24名が5つのグループに別れ、厚別中央地区の魅力や課題について活発に意見交換が行われました。



厚別中央地区カルタの集い

1月27日(土)しなの児童会館で「第30回厚別中央地区カルタの集い」が開催され、小学校低学年から大人まで幅広い世代が和やかな雰囲気の中、百人一首というはカルタを楽しみました。どのグループも闘志あふれるゲーム展開で非常に盛り上がり、世代を超えてコミュニケーションを深めていました。



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	厚別中央地区
3月	3月
1日 札幌市立高等学校(全日制) 卒業式	13日 福まち健康サロン(厚別信濃会館)
15日 札幌市立中学校 卒業式	13日 子育てサロンぴーちくパーク (ひばりが丘小学校)
21日 札幌市立小学校 卒業式	28日 すこやか倶楽部 (厚別信濃会館)
4月	4月
8日 札幌市立小学校 入学式	5日 交通安全早朝街頭啓発
8日 札幌市立高等学校(全日制) 入学式	10日 福まち健康サロン(厚別信濃会館)
9日 札幌市立中学校 入学式	18日 子育てサロンぴーちくパーク (ひばりが丘小学校)
	25日 すこやか倶楽部 (厚別信濃会館)
	27日 厚別中央町内会連合会定期総会
5月	5月
	8日 福まち健康サロン(厚別信濃会館)
	15日 子育てサロンぴーちくパーク (ひばりが丘小学校)
	22日 すこやか倶楽部 (厚別信濃会館)

町内会・自治会はどんな活動をしているの？



厚別区内の町内会・自治会の皆さんにご協力いただき、活動の一部を掲載した冊子「厚別区まちづくり活動紹介BOOK」を作成し、厚別区役所やまちづくりセンターで配布しています。また、冊子の内容はホームページでもご覧いただけます。



詳細 厚別区地域振興課 ☎895-2442

HPはこちらから↑



町内会・自治会活動をもっと知って、ぜひ活動に参加してみませんか？

◆編集後記◆(所長のつぶやき)

まだまだ朝晩は寒いですが、日中の気温が少しずつ高くなり、春が近くまで来ていることを感じる季節になってきましたね。先日、まちセン前でバスを待っている方から「まちづくりセンターって何しているの？」と聞かれました。諸証明の取り次ぎをしていることや地域のまちづくり活動支援をしていること、市内に80箇所以上あることなどをお伝えしたところ、「知らなかった！そんな施設があったのね～」と驚かれていました。地域の皆さんが頼れる身近な存在になれるよう頑張らなくては・・・と気持ちを新たにしました。



厚別区マスコットキャラクター
「ピカットくん」

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 <https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページ <https://www.city.sapporo.jp/>

SAPPORO



さっぽろ市
02-Q01-23-465
R5-2-340

老人クラブに 加入しませんか

楽しい出会いが
たくさん
待っている。

健康づくり

ゲートボール、
パークゴルフ
などのスポーツ
いきいきクラブ体操
など

楽しい 仲間づくり

カラオケ、ダンスなどの
趣味や文化活動
会報の発行
旅行会、誕生会など

奉仕活動

公園、町内清掃
保育園、
小学校との交流
地域の見守り
パトロールなど

あなたの豊かな経験と知恵を活かして、
仲間と共に楽しいクラブづくりにぜひ参加してください。

概ね60歳以上の方なら、どなたでも加入できます(60歳未満の方も歓迎します)
お問い合わせは、各区役所保健福祉課または一般社団法人札幌市老人クラブ連合会まで
(地域老人クラブに加入される方は裏面をご覧ください)

区役所保健福祉課

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ●中央区 (代) 231-2400 | ●豊平区 (代) 822-2400 |
| ●北区 (代) 757-2400 | ●清田区 (代) 889-2400 |
| ●東区 (代) 741-2400 | ●南区 (代) 582-2400 |
| ●白石区 (代) 861-2400 | ●西区 (代) 641-2400 |
| ●厚別区 (代) 895-2400 | ●手稲区 (代) 681-2400 |

一般社団法人 札幌市老人クラブ連合会

〒060-0042
札幌市中央区大通西19丁目
札幌市社会福祉総合センター内
TEL 614-0153

老人クラブ「柳寿会」入会のお誘い

柳寿会の目的

会員相互の親睦と融和を図り、心身の健康づくりを目的としています。

柳寿会の活動内容

- (1) 定例会の開催（月1回、第2日曜日）
 - ・1カ月間の「行事報告」、「行事予定」の協議、伝達をしています。
- (2) 地域を豊かにする社会活動をしています。
 - ①河川敷花壇での花植栽、草取り、水やり等の活動。
 - ②公園の草刈り活動。6月、7月、9月の3回、終了後にお茶とおにぎり渡してます。
 - ③町内の道路歩道などの清掃美化活動（月2回、5月～10月）
 - ④町内会活動（交通安全街頭啓発、スクールガード）等への参加。
- (3) 会員の文化教養を高め、会員の生活を豊かで楽しいものにする活動をしています。
 - ①サークル活動（カラオケ例会を月1回開催）
 - ②年3回駒岡保養センターへの日帰り研修（入浴、麻雀、カラオケ、パークゴルフ）
3回の内、1月には新年会でおたのしみ会実施。
 - ③一泊研修旅行を年一回秋に実施。バス送迎
 - ④町内会活動（交通安全街頭啓発、スクールガード）等への参加。
 - ⑤四半期毎に誕生月に該当会員へお祝い贈呈、
 - ⑥各種講演会、研修会への参加、及び演芸会、文化作品展への参加。
- (4) 心と健康づくりを行い、明るい長寿社会をすすめる。
 - ①健康づくり研修会への参加。
 - ②パークゴルフ（月1回）、ペタンクゲーム、モルックゲームの開催。
 - ③町内会活動（朝のラジオ体操、ペタンクゲームの参加）
- (5) 会費について
 - ①会費は、年間1,000円です。
 - ②特別会費は、事業の実行にあたり、その都度必要に応じて参加者から徴収しています。

「柳寿会」入会申込書

柳寿会会長 大隈芳弘
連絡先：090-7645-0506

フリガナ _____

お名前 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

郵便番号 _____ 電話番号 _____

住 所 _____

サークル活動： ①カラオケ ②麻雀 ③パークゴルフ ④ペタンクゲーム
⑤モルックゲーム

春の雪割り・清掃活動にご協力をお願いします

公園に雪入れをしていた場合には、**雪割り**やゴミ拾いなどの**清掃活動**をお願いしています。

また、もし遊具・フェンスなどの損傷を発見しましたら、土木センターまでご連絡ください。

子どもたちが少しでも早く遊べるよう、ご協力をお願いします。



※公園に雪を入れる場合には手続きが必要となりますので、土木センターまでご相談ください。



道路に撒かれた滑り止め用の砂は、路面清掃車や人力によって順次札幌市で回収していますが、皆さまに回収していただいた砂は、無料の**ボランティア袋**に入れて、**燃やせないごみの日**にごみステーションに出すことができます。

【ボランティア袋配布場所】

- ・区役所地域振興課
- ・土木センター
- ・各まちづくりセンター
- ・清掃事務所 など

※各窓口で申込書を記入いただきます。



道路の穴にご注意ください

雪解け時期は、舗装に浸透した水分が凍結と融解を繰り返すことにより、**穴**や**ひび割れ**が発生しやすくなります。

順次パトロールを行い補修作業を行っていますが、通行の際には十分ご注意ください。



危険な箇所がありましたら、土木センターまでお知らせください。

【国道の場合】道路緊急ダイヤル：#9910

地域の取り組みを紹介します

令和6年2月21日（水）、厚別中学校において、生徒と町内会の皆さんによる「緊急ヘリポートの雪踏み」が行われました。

厚別中学校のグラウンドは緊急時のヘリポートに指定されており、冬期間も機能するよう、雪をしっかり踏み固めました。

厚別区土木センターも、除雪用具の貸出しを通してこの活動を支援しています。



公園内にある運動施設に関するお知らせ

❁ 下記の運動施設は、雪解けの状況によりますが**4月下旬頃**から利用できる予定です。

野球場

- 無料** ● 厚別西公園 など12施設
有料 ◆ もみじ台緑地（東側）
 ◆ 大谷地流通団地東側緑地

陸上競技場

- 有料** ◆ もみじ台緑地（東側）
 ★ 厚別公園

詳細は、厚別区ホームページをご覧ください。



<パークゴルフ場>

<その他の施設>

テニスコート

- 無料** ● もみじ台北公園 など7施設
有料 ◆ もみじ台緑地（東側）
 ◆ 大谷地流通団地東側緑地
 ◆ 青葉中央公園

パークゴルフ場

- 無料** ● もみじ台緑地 など5施設
 ● 大谷地交通局車両基地
 ● 厚別清掃工場跡地
有料 ◆ 厚別山本公園



お問合せ先

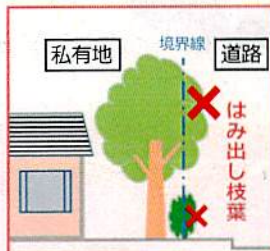
無料施設

- 【●印】 厚別区土木センター（☎897-3800）
 一部を除き、地元団体に利用調整をお願いしています。
 窓口をお知らせしますので、土木センターまでご連絡ください。
 【◎印】 厚別区地域振興課（☎895-2442）

有料施設

- 【◆印】 もみじ台緑地管理事務所（☎897-7805）
 【★印】 厚別公園競技場管理事務所（☎894-1144）

道路にはみ出している庭木の剪定をお願いします



❁ 庭木の枝葉が私有地から道路側にはみ出していると、歩行者のケガや通行車両の損傷の恐れがあるほか、標識や街路灯を覆ってしまうと、重大な事故につながる危険性があります。

❁ 道路側にはみ出した部分については、所有者の責任において剪定等をお願いします。

駐輪マナーを再確認！

❁ 雪解けとともに、通勤や通学などで自転車を利用される方が多くなります。駐輪マナーを守り、暮らしやすいまちにしましょう。



歩道の幅が狭くなり、目の不自由な方や車いす・ベビーカーの通行の妨げになります。



出入りする方の支障となるほか、良好な景観を阻害します。



駐輪場が停めにくくなると路上駐輪が増える原因になります。



厚別区では新さっぽろ駅周辺・大谷地駅周辺が放置禁止区域に指定されています。



編集・発行

札幌市 厚別区 土木部 維持管理課【厚別区土木センター】

〒004-0007 札幌市厚別区厚別町下野幌45-39 TEL：897-3800 / FAX：897-3856

<https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/doboku/index.html>



さっぽろ市
02-Q02-23-1066
R5-2-754

介護予防センターは札幌市の委託を受け介護予防事業を行っています。

自宅でできる

ちょっと体操

3月になりましたが、雪もまだ残っており、外で運動することもまだ先のことと思います。冬の運動不足解消のため、自宅で簡単にできる運動をご紹介します。春に向けて、まずは軽めの運動から始めてみましょう！

【太ももの曲げ伸ばし】

★太もも前の筋肉★



- ①姿勢を正し4秒かけて膝を伸ばす
- ②2秒そのままキープ
- ③戻す時も4秒かけてゆっくり戻す
これを交互に10回行いましょう

【椅子からの立ち上がり運動】

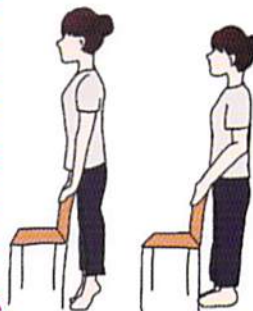
★背骨周り、お尻の筋肉★



- ①椅子に浅く座り、足を後ろに引く
- ②頭をお辞儀するように前に倒して
ゆっくりと立ち上がる
- ③座る時も頭を前に倒したままゆっくりと
座る（ドスンとにならないように）
初めは5回、徐々に回数を増やしましょう

【かかとの上げ下げ】

★ふくらはぎの筋肉★



- ①椅子につかまり、ゆっくりと
かかとを上げる
- ②ゆっくりとかかとを下ろす
余裕のある方は上げた状態で
5秒キープしましょう

【フロントランジ】

★太もも前、お尻、お腹の奥にある筋肉★



- ①片足を前に出す
（膝とつま先はまっすぐ前に向ける）
- ②目線は前方を向き、上半身は前に倒さず
真下に腰を落とす
- ③一歩で戻る
ふらつく場合は、椅子などにつかまって
行いましょう

「水曜元気サロン」が誕生しました！！

昨年10月、厚別キリスト教会で開催した「いきいき元気教室」が、全10回の教室終了後も皆さんで集まり、サロン活動をする事が決まりました！

「家にいると気が付いたら一日中声出さないことなんてしょっちゅう。こうやって誰かとおしゃべりするの楽しいね。」と話され、タオル体操や歌を歌ったりなど楽しく活動されています。

「水曜元気サロン」

場所： 厚別キリスト教会 厚別区厚別中央2条4丁目5-37（厚別警察署の2軒隣です）

日時： 毎週水曜日 10:00から1時間程度

新規のご参加も大歓迎です。興味のある方は介護予防センターまで、ぜひご連絡ください。

新しい職員の紹介です



こんにちは！昨年12月に配属になりましたいわき 岩城 あづみです。
身体を動かすことが大好きで、北海道マラソンにも毎年挑戦しています。
皆様が笑顔でいきいきと過ごせるように一緒に健康づくりに取り組みましょう。どうぞよろしくお願いいたします。

町内会回覧のご協力ありがとうございます。裏面のすこやか倶楽部のご案内もどうぞご覧ください。

令和6年度 すこやか倶楽部<日程表>



『すこやか倶楽部』は、おおよそ65才以上の方を対象に、楽笑体操など転倒予防のための体操や、コグニサイズ・ラダー運動など認知症予防活動を月に1回行っております。参加はご自由です。動きやすい服装で、お好きな開催場所にお越しください。※参加費無料

厚別信濃

すこやか倶楽部

《開催場所》 厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）

《開催日時》 毎月第4木曜日 13:00~14:00

※水分補給の飲み物をご持参ください。

4月25日	5月23日	6月27日	7月25日	8月22日	9月26日
-------	-------	-------	-------	-------	-------

ひばりが丘東

すこやか倶楽部

《開催場所》 ひばりが丘東集会所（厚別中央1条4丁目3-1）

《開催日時》 毎月第4火曜日 13:30~14:30

※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

4月23日	5月28日	6月25日	7月23日	8月27日	9月24日
-------	-------	-------	-------	-------	-------

青葉すこやか倶楽部

《開催場所》 青葉会館（青葉町3丁目2-26）

《開催日時》 毎月第1金曜日 13:30~14:30

※水分補給の飲み物をご持参ください。

4月5日	5月お休み	6月7日	7月5日	8月2日	9月6日
------	-------	------	------	------	------

新さっぽろ

すこやか倶楽部

《開催場所》 新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）

《開催日時》 毎月第4火曜日 10:00~11:00

※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

4月23日	5月28日	6月25日	7月23日	8月27日	9月24日
-------	-------	-------	-------	-------	-------

いきいき青葉南

すこやか倶楽部

《開催場所》 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10）

《開催日時》 毎月第4木曜日 10:00~11:00

※水分補給の飲み物と履物をご持参ください。

4月25日	5月23日	6月27日	7月25日	8月22日	9月26日
-------	-------	-------	-------	-------	-------

オンライン介護予防教室

《開催場所》 ZOOM

《開催日時》

毎週水曜日 15:00~15:20

yobousenta-@karipu.jp

題名に「オンライン教室参加希望」と書いて空メールを送ってください。

URLを返信します。スマホでも参加できます。



介護予防センターは地域の皆様の通いの場、サロン、老人クラブ、サークル活動の立ち上げや活動継続のお手伝いをしています。お気軽にお声がけください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475（平日午前9時から午後5時まで）

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木 岩城



Atsubetsu
Heated
Swimming
Pool



renewal OPEN!!

そして、

3/16
土

3/17
日

の週末は…
大人も子供も楽しめる
ロビーイベント開催!!

11:00

!

17:00

- POPCORN CAFE PRESENTS -

ジェリーズ
ポップコーン
販売

イベント
当日

- 射的
- 紐くじ
- 駄菓子つかみ取り



イベント詳細は
HPトピックス
二次元コードから!

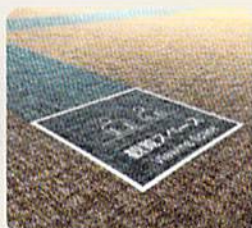
オープン日時

3月13日 水曜日

午前 **10** 時より営業開始!



■プールの天井がより安全に



■誘導ラインでわかりやすく



■更衣室に靴置き場を設置

公共交通機関でお越しの方

- 地下鉄東西線「新さっぽろ駅」9番出口徒歩5分
- JRバス「新札幌-江別方面」「江別-新札幌・札幌方面」
厚別中央2条6丁目下車徒歩3分

駐車場

- 4月から11月 55台
- 12月から 3月 50台

厚別温水プール

札幌市厚別区厚別中央2条6丁目3-1 電話 011-896-1861
営業時間 10:00~21:00 休館日 第4月曜日(整備日)

Kids event



Atsubetsu
Heated
Swimming
Pool



厚プの教室、 はじまります。

4月
開講!!

はじめて水泳を習う方から、泳力向上を目指す方まで幅広く。
他にも、水中フィットネスや多目的室で行うヨガ、体操など、様々なクラスをご用意しています。



水に触れるって
たのしい!

同じクラスの
お友だちと
仲良く
練習しよう!

水がキレイ!

指導が丁寧!

館内は一年中
暖か!

募集期間

3月11日 月曜日 から
3月20日 水曜日(祝) まで

※詳細は、下記二次元コード「トビックス」より「教室開催要項」をご覧ください。



WEB申込
キャンペーン

4月開講教室をWEBでお申込み
いただいた方を対象に、受講料を
100円割引いたします。
※抽選後、他施設へ移動した場合は
割引対象外です。

お得な
割引キャン
ペーン



さぽると さっぽろ

1会員につき年1回、
「WEB申込」、「水泳自動継続」の
場合に限り、受講料から400円が
助成されます。

お得な
助成制度

厚別温水
プールHP
トビックス



WEB
申込み
ページ



厚別温水プールホームページ

<https://www.sapporo-sport.jp/atsubetsu-p/>

厚別温水プールでは、一緒に働く仲間を募集しています!

時給

980 円

監視パート職員

業務内容
監視、清掃、水質管理に係る業務全般。

応募資格

満18歳以上(高校生不可)
25m以上泳げる方

◆主婦・学生活躍中!!(高校生不可)

雇用更新上限年齢
65歳

労災保険

年次
有給休暇

通勤手当

時給

980 円

監視・指導パート職員

業務内容
水泳指導を主たる業務とし、その他プールの監視、
簡易な清掃などプール管理業務全般。
水泳指導…受講生招集、準備体操、実技指導など

応募資格

満18歳以上(高校生不可)、日本水泳連盟公認「基礎水泳指導員」
相当以上の資格保有者、当協会主催「やさしい水泳の教え方」を
履修された方、または水泳指導経験のある方。

雇用更新上限年齢
指導のみ70歳

労災保険

年次
有給休暇

指導手当
通勤手当

パートの応募に関する詳細・お問い合わせは【厚別温水プール 011-896-1861】まで