

総会議案配布希望者の取りまとめについて

いつも町内会活動にご理解を賜り、誠にありがとうございます。今年度も大過なく令和6年度を終える見込みのなか、来たる4月27日(日)には、令和7年度の年度総会を予定しております。

総会議案書につきましては、例年、町内会全世帯に配布しておりましたが、来年度の総会議案書からSDGsの観点から一部をペーパーレス化して、印刷部数を減らすことになりました。

議案のデジタル化により、町内会ホームページで閲覧可能となります。また、総会前には、QRコードを印刷したものを通常回覧板に入れ、スマホ等で読み取って議案書を閲覧できるようにします。デジタル議案書では、全ページのQRコードと各部ごとのQRコードを分けて作成して、確認しやすいように致します。

なお、従来通りの紙の議案書を希望する会員には、もちろん冊子を本年もお渡しします。

つきましては、従来通りの紙の議案書を希望する世帯数を取りまとめ、印刷部数を確定したいと思いますので、希望者は下記に名前を記入願います。なお、町内会事務局では世帯数のみの聞き取りになりますので、この名簿が外に出ることがないことを申し添えます。

なお、総会代議員の議案書は用意しております。

令和7年2月16日

新さっぽろ町内会

会 長 樋 田 並 久

㊦必要に応じて、アパート名称・マンション部屋番号等

㊦氏 名

新さっぽろ
町内会

3月資源回収日 のお知らせ

◎3月8日（土）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

燃やせる
ごみと
**分別し、
資源回収
又は
雑がみに**

雑がみに!

ビニールや
ホッチキス等は、
可能な範囲で分
ければOK。

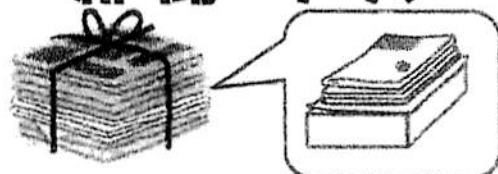


紙箱類

包装紙類

はがき・封筒等

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。

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1.51万円（古新聞1.1万余、アルミ缶0.41万）で、市から資源回収実績に応じた奨励金は約6.71万、合計8.22万となっています。

3 月 お知らせ

(令和7年 2月16日)

新さっぽろ町内会 女性部

手 芸 サークル

- 1 日 時 3月 8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 昔のお嬢さんのお人形

(おばあちゃんが可愛いです)

持ち物…裁縫道具

その他の材料は用意してます

*マスク着用で参加をお願いします



- 4 問い合わせ 福 井 (090-9433-0709)

川 島 {090-1524-4266}

令和7年2月16日

小学校新入学児童のお祝いについて

新さっぽろ町内会 女性部

寒緩む候、皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます
平素より町内会活動にご協力頂きありがとうございます

令和7年4月小学校に入学されるお子様おめでとうございます

例年町内会よりささやかではありますが、お祝いを差し上げています。

準備の都合もございますので、3月20日までに

「住所・氏名・生年月日」を下記、女性部まで連絡をお願いします。

記

女性部 福 井 (090-9433-0709)

川 島 (090-1524-4266)



“さわやかサロン開催のご案内”

2014年に体操をしたり、ゲームをしたり、親しくおしゃべりし、笑い会えるサロンを開催してから7月で12年目をむかえます。

2017年には楽々ヨガ、2023年にはモルックを始めました。

月に3回集って楽しんでいます。

3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

* 対象 新さっぽろ町内会会員 高齢者（60歳以上）

1) サロン体操 愛唱歌 ひな祭

今月の運だめし 令和7年度の年間計画を立てるなど

日 時 3月1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 3月16日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

参加費 100円

ゲームスタート時の配置です。

3) モルック（フィンランドのゲーム）

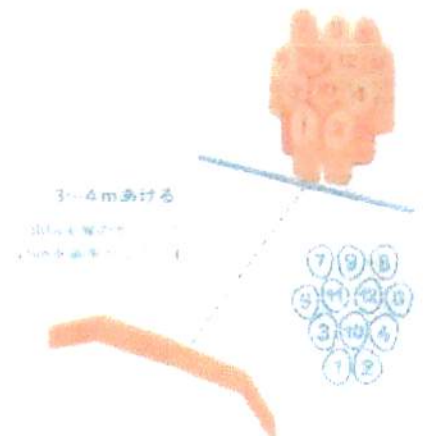
日 時 3月23日（日）

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いたします。

問合せ先 樋田（894-5126）





新春三世代交流行事 速報

R7、2、16

皆様のご協力有難うございました。

町内会長

(雪中運動会)

於：新さっぽろ東公園

* 会場準備 中学生の皆さん



* ボール送り



* そり レース



* ペットボトル倒し



* ポール取り



(正月あそび)

於：厚別老人福祉センター

* シューティング



* 黒ヒゲ ゲーム



* お手玉



* 輪投げ ゲーム



* 整理整頓



* 詳しくは、新さっぽろ町内会ホームページをご覧ください

新さっぽろ町内会
ホームページ・アドレス
<http://sspcnk.site>

2025年（令和7年）3月 センターだより

おあしす3月号

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

3月の休館日 20日（木）春分の日

3月講座予定表

開放状況



	講座名	曜日	講座日				時間
定員制講座	健康ヨガA	月	10	17	24		9:30~10:30
	健康ヨガB						10:50~11:50
	水彩画A		3	17			10:00~11:30
	水彩画B						13:00~14:30
	絵手紙	火	4	18			13:00~14:30
	茶道	水	5	12	19		13:00~14:30
	骨盤体操		5	12	19		13:00~14:00
	書道	金	7	14	21		13:00~14:30
申込制講座	フラダンス	土	1	15			13:30~14:45
	カラオケ	木	13	27			10:00~12:00
自由参加講座	健身操	月	3	10	17	24	13:00~14:00
	詩吟	火	4	11	18		10:00~12:00
	舞踊		4	11	18		13:00~14:30
	社交ダンス	水	5	12	19		13:00~15:00
	民謡	金	7	14	21		10:00~12:00
カラオケ講座 今月の課題曲							
男性		母ちゃん待ってる終列車		歌手	福田 こうへい		
女性		ひとり久慈川		歌手	谷島 明世		

※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。
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。

令和7年度申込制講座のご案内

フラダンス・カラオケ講座は、本年度と同じく申込制講座となります。

フラダンス講座

カラオケ講座

- 申込開始 3月15日（土） 3月13日（木）
12:45~受付 9:00~受付
- 定員 30名（先着順） 50名（先着順）

どちらも、受付にて
本人が申込書に
記入

自由参加講座のご案内

自由参加講座（健身操・詩吟・舞踊・社交ダンス・民謡）は引き続き、
本年度と同じ、曜日・時間で第1・2・3（基本）に行います。

ロビ	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・ 運動器具・血圧計）	開放 16:30迄
囲碁・将棋	
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	

3月の卓球利用日

火 4 11 18 25
金 7 14 21 28
土 8 22 29
日 2 16



9:00~16:00
（昼休憩なし）

登録証

（カード）



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）
石鹸で手洗いをして、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	⑳	22
23	㉒	25	㉔	27	㉖	29
30	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

②靴をシューズロッカーに 入れて鍵をかける



登録証
(カード)

登録証を提示して
入館受付表に記入



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。



入浴料金改定のお知らせ

この度、以下のとおり入浴料金の改定を行うことと
なりましたので、お知らせいたします。

- 改定料金 入浴1回200円→新料金1回250円
- 改定日 2025年(令和7年)4月1日～

令和7年度(4月開講)定員制教養講座の抽選発表と手続きについて

●募集講座

健康ヨガ・骨盤体操・水彩画・書道・絵手紙・茶道

※本年度と曜日・時間に変更になる講座もありますので、プリント・館内掲示
HPをご覧ください。

●申込受付期間

令和7年2月10日(月)～21日(金) ※11日(火)は祝日のため休館日

●対象者

満60歳以上で札幌市民の方(令和7年3月31日現在)各講座、原則として初心者を対象
3月3日(月)午後1時～ ロビーにて公開抽選

●抽選・発表

結果はロビーに番号を掲示しますので、各自で確認をお願いします。

電話でのお問合せは、3月4日(火)10:30以降の平日にお願いします。

HPへの番号掲載も3月4日(火)以降になります。

※当選された方は、3月10日(月)までに意思確認が必要です。

事務所窓口にて受講案内書を必ずお受け取り下さい。



困りごと
悩みごと
#9110



地域安全ニュース

【令和7年2月】



預貯金詐欺の発生



厚別署管内で、区役所の職員を名乗る男から「保険料の還付金があります」と電話がありました。さらに、金融機関の職員を名乗る男から「新しいキャッシュカードにする必要があります」と電話が続き、この話を信用した被害者は、その後自宅を訪問した男にキャッシュカード1枚を手渡し、だまし取られる被害が発生しました。

キャッシュカードを手渡す前に、必ず家族や警察相談専用電話「#9110」に相談してください！



厚別署管内犯罪発生状況 (令和6年12月末暫定値)

- 凶悪犯～8件（強盗等）
- 粗暴犯～70件（暴行等）
- 窃盗犯～634件
（万引き等）
- 知能犯～26件（詐欺等）
- 風俗犯～27件
（わいせつ等）
- その他刑法犯～61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

検索



厚別・北広島防犯協会連合会 厚別警察署

896-0110

地域の皆様へお知らせ

第1号

厚別ふれあい循環バス

(中央バス撤退後)

の代替え策が決まりました！

今後も運行内容や利用者説明会の開催などをお知らせしていきます

バス事業者

札幌観光バス(株)

地域の皆様

(町内会主体)

札幌市

(都市交通課)

3団体による

パートナーシップで実証運行を始めます！

(4月1日スタート)

路線存続のため
積極的なご利用を
お願いします！！

運行概要

・運行ダイヤ

・運行バス



札幌観光バス(株)
(路線バスタイプ)

・運賃 **300円** (一律)

(現金のみ)

(回数券、定期券あり)

※ICカード・敬老パスは使えません

・バス経路、バス停は現行と同じ！

実証運行の事業主体
厚別ふれあい循環バス検討会
会長 田中昭夫 (厚別中央町連会長)

便 厚別駅発		便 厚別駅発	
①	8:00	⑨	13:00
②	8:30	⑩	13:30
③	9:00	⑪	14:00
④	9:30	⑫	14:30
(法定休憩30分間)		(法定休憩30分間)	
⑤	10:30	⑬	15:30
⑥	11:00	⑭	16:00
⑦	11:30	⑮	16:30
⑧	12:00	・1日15便運行 ・平日のみ運行	
(法定休憩30分間)			

かけはし

令和7年2月15日発行

発行：厚別中央地区福祉のまち推進センター
厚別区厚別中央4条3丁目3-6(厚別信濃会館内)

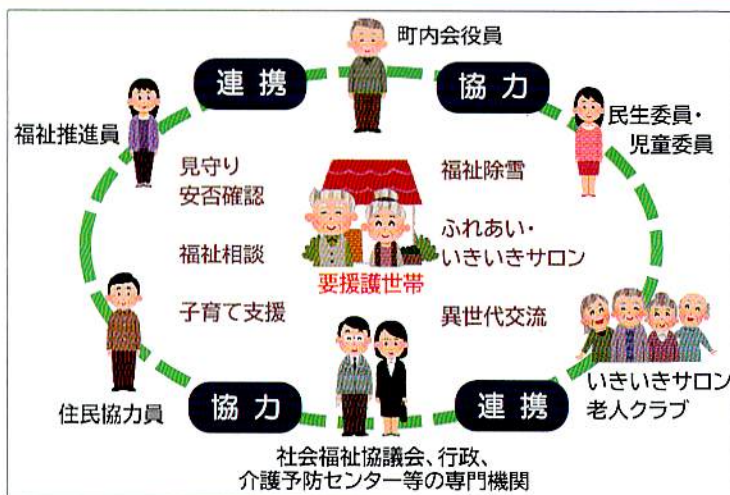
電話 011-890-0010

※月・水・金曜日の10時～12時以外は留守番電話になります

ご存じですか？あなたの街の「福祉のまち推進センター」

厚別中央地区福祉のまち推進センター（通称：福まち）では、地域の皆さんが住み慣れた家でいつまでも明るく、楽しく暮らしていただくため、厚別中央地区社会福祉協議会、厚別中央町内会連合会、各单位町内会、厚別中央まちづくりセンターなどの関係機関と連携・協力して福祉のまちづくりを進めています。

主な活動は、毎月開催している「福まち健康サロン」、毎週月・水・金曜日に開設している「なんでも相談室」のほか、子育てサロンやさわやか健康茶話会、演芸発表会への協力、福祉除雪の調整などを行っています。



福祉のまち推進センターのネットワーク図

気軽に参加を！「福まち健康サロン」

福まち健康サロンは、高齢者の皆さんが健康的に過ごすことを目的とした、地域の交流・情報交換の場です。毎月第2水曜日に厚別信濃会館で開催しており、どなたでも無料で参加することができます。

サロンでは、毎月変わる様々なイベントを開催しており、福まち運営委員会のメンバーが集まって、皆さんに楽しんでいただく内容を話し合いで決めています。メインイベントの後には、脳トレやコーヒータイムがあり、おしゃべりしながら楽しく過ごすことができます。参加したことがない方は、ぜひ一度遊びに来てみてください。お待ちしております！

毎月第2水曜日10時から
厚別信濃会館で開催しています！

令和6年度 福まち健康サロン 活動報告

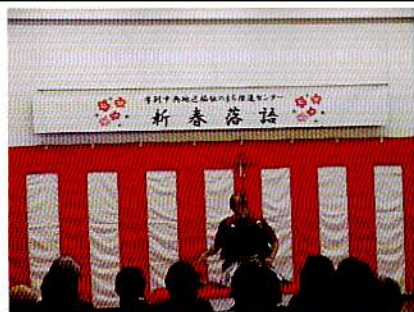
4月	ビンゴ大会	10月	イスに座ったまま気軽にできる健康体操
5月	さっぽろスマイル体操	11月	ハーバリウムづくり
6月	ポッチャで健康づくり	12月	クリスマスコンサート
7月	シニアのための熱中症予防講座	1月	新春落語
8月	お休み	2月	ガムを使った健康チェック講座
9月	楽しみながらカラダを動かそう！	3月	みんなでポッチャ！



定期的な確認が大切「健康測定」



初めてでも大丈夫！「ポッチャ」



落語と曲芸で笑い初め「新春落語」



植物と触れ合う「ハーバリウムづくり」



本格ジャズの音色「クリスマスコンサート」

困りごとありませんか？「福まちなんでも相談室」

福まちでは、毎週月・水・金曜日の午前 10 時から 12 時まで「福まちなんでも相談室」を開設しています。経験豊富な福まち運営委員が、ちょっとした困りごとや、どこに相談したらよいか分からないことなど、地域の皆さんのお話をうかがいます。

相談は対面、電話どちらでも可能です。電話の場合、相談室開設時間以外は留守番電話になりますので、電話番号を残していただければ、後日こちらからご連絡を差し上げます。

暖かい飲み物を用意してお待ちしています。
どうぞお気軽にお越しください。



【開設日】毎週月・水・金曜日
午前 10 時～12 時
【場所】厚別信濃会館内福まち事務室
【電話】011-890-0010
※開設時間以外は留守番電話になります



福まち運営委員がお話をうかがいます

「福祉除雪事業」のお知らせ

福祉除雪は、高齢の方や障がいのある方が、通院や買い物などの外出時に支障となる、道路に面した出入口部分と玄関先までの通路部分（敷地内）の雪を地域の協力員が除雪する事業です。除雪協力員は地域のご近所の方をはじめ、企業・団体など幅広い市民の皆さんであり、地域の支えあいとしてご協力いただいています。厚別中央地区では、福まちと厚別区役所、厚別区社会福祉協議会が協力して福祉除雪事業を進めています。除雪協力員は通年で募集していますので、ご協力いただける方は厚別区社会福祉協議会（電話 011-895-2483）までお問合せください。

（※ご協力をお申し出いただいても、ご近所に福祉除雪希望者がいないこともございます。）

除雪協力員インタビュー

除雪協力員として活躍されている田中哲郎さん（厚別中央振興会）にお話をうかがいました。

○ いつから除雪協力員を始めたのですか？

令和 3 年から始めたので、今シーズンで 4 年目になりますね。

○ 始めたきっかけを教えてください。

夏の間は農家の手伝いをしており、身体を動かしているのですが、冬になると身体がなまってしまうので何かできないかと思っていたところ、広報さっぽろの協力員募集を見て応募しました。

○ 担当は何件ありますか？

3 件です。自宅から歩いて 10 分位の範囲なのですぐに作業を始められます。



○ 今シーズンは何回出動しましたか？（1月中旬現在）

5 回ですね。今年は特に雪が少ない感じがします。札幌に来て 30 年経ちますがこんなに雪が少ない年は初めてではないでしょうか。

○ いつも何時頃から作業しているのですか？

雪の降り具合にもよりますが、4 時頃に起きて 5 時には作業終了しています。若いころは朝早く起きるのが大変だったけど、今は苦になりませんね（笑）。

○ 福祉除雪をしていて大変なことはありますか？

特にないですね。もっと件数があっても大丈夫だよ！

○ 福祉除雪をしていて良かったことを教えてください。

一番は身体のためになることです。あとは「ありがとう」とお礼を言われると、やっぱり嬉しいですね。

○ どうしてそんなに体力があるのですか？

小さいころから毎朝牛乳を飲むことを欠かさず続けています。皆さんも牛乳を飲みましょう！（笑）

とってもパワフルな田中さん、ありがとうございました！



冬季は、積雪や路面凍結により、外出の頻度が減り、自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。閉じこもりがちになるこの季節に注意したいのが、『腰痛』です。

「腰痛」の仕組み

「腰痛」は原因のある腰痛と原因のない腰痛の2つに分かれ、約85%の腰痛は原因がない(レントゲン上、異常がない)とされています。なぜ原因がないのに「腰痛」になるのか、それは「姿勢」が大きく関係しています。

【休むとき】

【活動するとき】

右にあるように、人は「休むとき」・「活動するとき」によって姿勢を丸めたり、伸ばしたりと変化させます。

そして、人は生活や仕事などの環境によって、どちらか一方の姿勢を良くとるようになります。

無意識に良くとる姿勢を取り続けると、特定の筋肉に

負担がかかり続け、その筋肉は疲労し、違和感、痛みとなり、「腰痛」が発生します。

「腰痛」の予防の第一歩は、同じ姿勢をとり続けないことです。背筋を伸ばす姿勢、背筋を丸める姿勢を1日の中で切り替えることが大切です。例えば、テレビを観ていて、本編中は背筋を丸めていたなら、CM中は背筋を伸ばすなど、姿勢を意識的に切り替えるだけで、腰痛は予防できます。また、腰痛を予防するためにはストレッチも重要です。特に「胸」の周りを伸ばすことで、姿勢は改善し、結果的に「腰痛」が軽減します。

①姿勢を意識的に切り替える、②ストレッチをすることを生活の中に取り入れ、「腰痛」になりにくい、姿勢を目指しましょう！



「腰痛予防ストレッチ」



繰り返す

両手を胸の前で組み、上半身を右の後ろにねじります。このとき、右側の筋肉に伸びている感じがすると正しいストレッチができています。

- ・上半身をねじる、倒したら、その場で10秒保ちましょう。
- ・反対側も同様に行います。
- ・1日左右10秒を2セット行いましょう！



浅く腰掛け、足に体重をかけるように座る



繰り返す

右手を高くあげ、上半身を左に倒します。このとき、右側の筋肉に伸びている感じがすると正しいストレッチができています。

すこやか倶楽部《活動紹介》

チーム対抗!! 新年会

1月のすこやか倶楽部は全会場で新年のレクリエーションを行いました!!
みなさんメラメラ真剣勝負!! 新年早々に白熱した戦いとなりました☆



《日程表》

青葉すこやか倶楽部

場所：青葉会館 日時：毎月第1金 13:30-14:30

2/7 (金)

【口腔ケアについての講話 (外部講師)】

3/7 (金)

【楽笑体操・サッポロスマイル体操】

新さっぽろすこやか倶楽部

場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火 10:00-11:00

2/25 (火)

【楽笑体操・サッポロスマイル体操】

3/25 (火)

【栄養についての講話 (外部講師)】

ひばりが丘東すこやか倶楽部

場所：ひばりが丘東集会所 日時：毎月第4火 13:30-14:30

2/25 (火)

【高齢者住宅についての講話 (外部講師)】

3/25 (火)

【楽笑体操・サッポロスマイル体操】

厚別信濃すこやか倶楽部

場所：厚別信濃会館 日時：毎月第4木 13:00-14:00

2/27 (木)

【楽笑体操・サッポロスマイル体操】

3/27 (木)

【歯科衛生士による講話 (外部講師)】

いきいき青葉南すこやか倶楽部

場所：青葉南集会所 日時：毎月第4木 10:00-11:00

2/27 (木)

【認知症について】

3/27 (木)

【楽笑体操・NYT体操】

オンライン介護予防教室のご紹介

予防センターでは毎週水曜日15:00~15:30 ZOOMを使用したオンライン介護予防教室を開催しています。内容は、口腔体操、タオル体操など自宅でできる簡単な体操や、おしゃべりなどです。

パソコン、タブレット、スマートフォンをお持ちで、ご自宅にインターネット環境が整っている方限定となりますが、接続など予防センターがご自宅にお伺いして、お手伝いさせていただきますのでご安心ください!!

冬期間の外出を控えている方、一緒に健康づくりしませんか?



すこやか倶楽部の見学・参加お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

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、小山



地域の皆様へお知らせ

厚別ふれあい循環バス対策検討会 発行

第2号

新

厚別ふれあい循環バス
(4月1日スタート)

実証運行の説明会を開催します！

3月17日(月) 午後1時30分から

会場 厚別信濃会館 集会室

申込み不要！

直接会場に
お越しください

主な説明事項

☆札幌市役所から(都市交通課)

- ・地域交通導入の経緯
- ・地域交通支援制度の概要

☆運行事業者から(札幌観光バス(株))

- ・会社概要(北見市で路線バス運行実績)
- ・運行計画(運賃・ダイヤ)
- ・使用バスを展示します(路線バス仕様)
- ・回数券、定期券の販売要領

☆地域としての取り組み

- ・収支率目標(50%)達成に総力結集
(広報、車内広告、関係事業所へ協力要請等)



地域の皆さんで
運行するバスです！
(利用して守りましょう！)

札幌市内で初チャレンジ！

厚別信濃会館 案内図

当日会場で回数券販売、定期券申込みを実施します。

回数券：11枚つづり **3,000円** (4/1以降は車内販売)

定期券：

券種	1か月	3か月
通勤	13,000円	37,000円
通学(大人)	7,000円	20,000円
通学(こども)	4,000円	12,000円





札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
申込不要！

午後
2時

《演題》

ワクチンで肺炎予防？
大人の肺炎球菌ワクチンのお話

《講師》

看護師長

豊田 智美

午後
3時

《演題》

いま早期発見が大事！
胃カメラ・大腸カメラ(内視鏡検査)のお話

《講師》

看護師 主任

岡崎 祥子

日
時

03月06日(木)

どなたでも
参加可能

会
場

厚別区民センター 2階 会議室A

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

◎町内会・老人クラブ・各種サークル・企業などからの依頼講演も受け付けております。
※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。

日時	03月10日(月)	会場	厚別区民センター 2階 会議室B
----	-----------	----	------------------

午後 2時	《演題》 抗生剤の正しい知識～耐性菌のリスクに注意～ 《講師》 木村 慎吾（薬剤師）
----------	--

午後 3時	《演題》 「特別養護老人ホーム」は終の棲家？～看取り介護を通じた平穏な最期の迎え方～ 《講師》 新井 元規（特別養護老人ホーム コスモス苑 企画・連携室長）
----------	--

日時	03月24日(月)	会場	厚別区民センター 2階 会議室B
----	-----------	----	------------------

午後 2時	《演題》 理学療法士がどうしても伝えたい腰痛の基本 《講師》 垣見 尚宏（リハビリテーション科 主任・理学療法士）
----------	---

午後 3時	《演題》 明るい老後のための豆知識 シングルライフもこわくない もしもの備え 《講師》 久保田 郁美（福祉支援相談室・ソーシャルワーカー）
----------	---

日時	03月28日(金)	会場	厚別区民センター 2階 会議室B
----	-----------	----	------------------

午後 2時	《演題》 知っておきたい薬の知識！ 上手な飲み方・飲み合わせ 《講師》 竹内 正真（薬剤部 係長）
----------	---

午後 3時	《演題》 白内障・緑内障・黄斑変性症について 《講師》 吉安 謙太（視能訓練士 副主任）
----------	--



もみじだい

学校教育目標 「夢をもち 地域と共に生きる生徒の育成」

未来への一歩

教頭 渋谷 啓一

中学校を卒業すると、生徒の多くは高校に進学することになります。義務教育ではないため、多くの場合、入学するためには試験を受けることになります。この経験は、子どもたちにとって大きな挑戦であり、成長の機会でもあります。しかし、受験そのものが重要なのではなく、受験を通じて得られる経験や学びが、今後の人生において大切な意味をもちます。

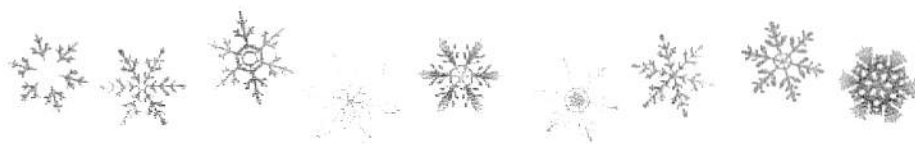
これからの人生において、日常の学習や受験勉強など、好きなことだけでなく（学習が楽しいと思っている人ももちろんいますが）、やらなければならないことにも取り組む必要があります。その際、「人から言われたからやる」「しょうがないからやる」ではなく、自分で実行する意味を見いだすことが重要です。ある程度納得して取り組むことで、子どもたちの成長につながるでしょう。

自ら考えて行動するようになると、クリエイティブな思考が身に付きます。単なる作業ではなく、考えて行動することで、次のような効果が生れます。

- どうしたら「効率的に進めることができるか」「人の役に立つようになるか」「人に喜んでもらえるか」を常に考えるようになります。
- ものごとを効率的に進めることができるようになったり、人から感謝の言葉を掛けてもらったりすると、自分のモチベーションも高まります。そして、より意欲的に行動するようになります。

ときには、自分の力だけでは困難なことに会う場面が現れます。その時、どう対応するかが問われます。総合的な学習の時間で取り組んだこと、学校祭や合唱フェスティバルの取組で得た経験が役立ちます。それは「人に頼ること」です。仲間と協力することで解決の道が見つかることがあります。仲間との協力は、困難を乗り越えるための大きな力となります。

子どもたちに対して、中学校生活の中で、そして中学校卒業後も「困ったときは人に頼って一緒に解決の道を探してみる」というアドバイスはいかがでしょうか。「自分で考える」とことと「人と協力する」ことは、人生において貴重な財産となるでしょう。子どもたちが、自分で考えて行動できるように、仲間と協力して取り組むことを意識できるように接していきたいと考えています。



ユネスコ創造都市ネットワーク(UCCN)メディアアーツ都市間連携事業

サッポロ・パラレル・ミュージアム 2025 の連携企画として行われた都市間連携事業「未来のさっぽろで遊ぶゆるキャラを作ろう」に本校の美術部が参加しました。コロンビアのカリ市の中学生と交流事業を実施し、相手都市をイメージしたキャラクターをデザインしました。札幌市が3DCG化したキャラクターが、映像作品として上映されます。

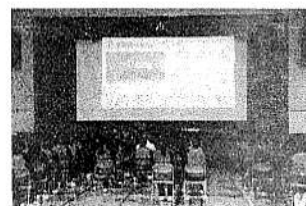
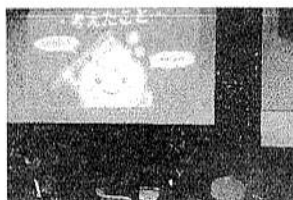
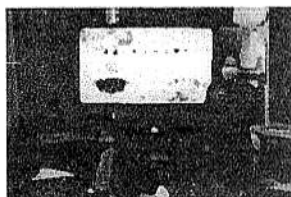
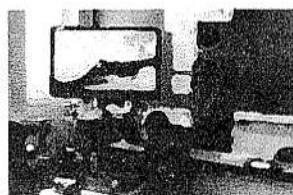
日時:2月1日(土)~9日(日) 11:00~19:00

場所:札幌駅前通地下歩行空間(憩いの空間/北1東)



キャリア学習

本校では 総合的な学習の時間での取組で、1年生は「上級学校調べ」2年生は「職場体験」3年生は「高校調べ」を行っています。グーグルスライドを用いてスライド作成を行い、発表をしています。3年生の代表者は1・2年生の教室に出向いて、発表を行いました。



5色綱引き大会

12月16日(火)~12月19日(木)、1月28日(火)の期間、昼休みの時間帯に体育常任委員会が中心となり、学級対抗で5色綱引き大会が実施されました。

第1位 3年2組

第2位 3年1組

第3位 3年4組・2年1組



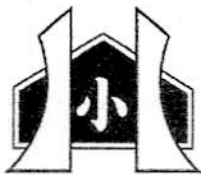
スキー授業が始まりました

1月21日(火)~2月7日(金)の間、本校グラウンドで1、2学年を対象にスキー学習が行われます。今年度もNPO法人スポリティファインの皆様を講師にお迎えし、クロスカンリースキーを行っています。



2月のおもな行事予定

7日(金)	避難訓練	18日(火)	3年私立B入試(~19日)
	会議のため完全下校 定時退勤日	20日(木)	6組作業販売会
	No 部活動 Day	25日(火)	会議のため完全下校
13日(木)	3年私立A入試(~14日)	26日(水)	会議のため完全下校
14日(金)	入学説明会(新入生保護者対象)	27日(木)	学校公開日(5校時) 1・2年保護者集会



ひばりが丘

札幌市立ひばりが丘小学校

住所 札幌市厚別区厚別中央2条4丁目3番1号

TEL 011(892)-4802 Fax 011(892)-4497

学校HP <http://www16.sapporo-c.ed.jp/hibarigaoka-e/>

学校便り

(令和6年度 第11号)

令和7年1月31日発行

「五つの間」を大切に

教頭 鈴木 浩太

失われつつある「三つの間」。大切にしたい「五つの間」。

教育の世界では、子どもの健やかな成長に不可欠な「三つの間」が失われつつあると言われていいます。「三つの間」とは、「空間」「時間」「仲間」のことです。子どもたちが伸び伸びと遊ぶ場所の減少。塾や習い事等によって遊びに行くゆとりの時間の減少。そして、これらの要因やゲームやネットの広がりによって、一緒に体を動かして遊んだり関わったりする仲間の存在も希薄になっていると言うのです。多くの仲間と外で元気に体を動かして遊ぶことは、体力や運動能力を向上させることはもちろん、思考力、判断力、情緒性など多くのものを学ぶ機会でもあります。これら「三つの間」がなくなっていくことは、憂うべき状況であると言えます。

さて、最近ではこれらの「三つの間」に「居間（茶の間）」「手間」を加えた「五つの間」が大切であるとも言われています。「居間（茶の間）」は、家庭での家族の団らんや、子どもを含めた家族が関わりをもつ居場所のことです。「手間」は、ご家庭でも、学校でも、地域でも、子どもを育てる際の手間を惜しまず、適切に関わっていくことです。

「五つの間」は、学校と家庭、地域が連携して。

これら「五つの間」は、子どもたちを取り巻く私たち大人が意識して大切にしないと、今後、ますます失われていく懸念があります。様々な便利なツールには、感染症の拡大防止などには効果的なものもありますが、同時に、人間が生きていくうえで重要な「人との関わり」や「体を動かす機会」を奪う可能性もあります。だからこそ、本校では、「Afterコロナ」「Withコロナ」の今、仲間と話し合ったり、一緒に取り組んだりする学習や活動、行事を大切にしています。また、外遊びができる休み時間には可能な限り外に出て遊ぶよう呼び掛けています。ご家庭でも、ふだんから丁寧に子育てしていただいておりますが、今一度、「五つの間」について、子どもと一緒に考える機会をもっていただきますようお願いいたします。

地域の皆様には、スクールゾーン実行委員、子ども会、各町内会の皆様をはじめ、すでに本校の教育活動に対し様々な応援をいただいております。「空間」「手間」など、今後ともご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

「まほうのかいわ」で、親子の対話を大切にすることで、「頑張ろうという気持ち」を引き出して。

札幌市が家庭向けに作成しているリーフレット「さっばろっ子『学び』のススメ」。本校でも毎年、春の段階で配付しております。そこには、学校とご家庭が一体となって、子どもたちの学習・運動・生活を支えていくこと、子どもたちのやる気を引き出すことの大切さが示されています。すでに実践されているご家庭も多いと思いますが、「居間（茶の間）」と「手間」を大切にするチャンスと捉えていただきたいと思います。また、子どもたちが、時には思いどおりにならなくても我慢をして頑張ったり、トラブルがあった時に解決したりできるような、人としての強さやしなやかさを身に付けることも、大人の適切な関わりがあってこそ実現します。リーフレットにある「まほうのかいわ」という合言葉を改めて意識して、親子の対話を大切にすることで、子どもの「頑張ろうという気持ち」を引き出していただくことを願っています。



2025 年
4 月
開 講

厚別区体育館 第 1 期(前期) スポーツ教室受講者募集!



春の陽気とともに、心も体も元気に! この春、厚別区体育館で運動を始めてみませんか?



厚別区体育館では

- ・成人対象バスケットボール、テニスなどの球技系教室
- ・ヨガやエアロビクスなどのフィットネス系教室
- ・幼児、小中学生対象の球技、ダンス系教室 など

様々な教室を開講しております!

どんな教室があるのか気になる方は施設でチラシをご用意しております。500 円で教室を体験することもできますのでお気軽にお問い合わせください。

二次元バーコードを
読み込み、HP 内
教室情報にて
詳細を確認できます!



NIGHT★ZUMBA

NEW

ラテン系中心の音楽に合わせて体を動かす

プログラムです。代謝 UP やシェイプアップなどに効果的!!

【曜 日】 日曜日

【時 間】 19:30~20:30

【回 数】 11 回

【定 員】 15 名

【受講料】 一般:12,100 円

65 歳以上の方:8,800 円

障がいのある方:7,150 円

※障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳・通所支援

受給者証をお持ちの方

ジュニア運動能力向上教室

NEW

リズム・バランス能力など様々なコーディネーション能力
向上を目的とした教室です!

多種多様の刺激を与え、楽しく体を動かします!

【曜 日】 水曜日

【時 間】 15:40~16:40

【回 数】 23 回

【定 員】 12 名

【受講料】 一般:21,850 円

障がいのある方:17,250 円

※障がいのある方…障がい者手帳・療育手帳・通所支援

受給者証をお持ちの方

【申込期間】 3 月 1 日(土)~3 月 14 日(金)

○申込方法

①WEB:右の二次元コードを読み込みアクセスしてください。

②電話:011-892-0362(受付時間/9:00~20:00)

③施設窓口:厚別区体育館(住所/札幌市厚別区厚別中央 2 条 5 丁目 1-20)

○抽選:お申し込みが定員を上回った場合は、コンピューターによる
自動抽選を行います。

★その他納入期間や追加申込については厚別区体育館までお問い合わせください。



↓↓ 札幌市スポーツ協会の SNS アカウントはこちら ↓↓



4月新規開講教室 体験会を実施します！！

NIGHT★ZUMBA

ラテン系中心の音楽に合わせて体を動かすプログラムです。

代謝 UP やシェイプアップなどに効果的！

体験会日時：**2025年3月9日（日）**
19:30～20:30

【場所】厚別区体育館 多目的室

【定員】15名（先着順）

【対象】高校生以上

【指導員】KAZU

【持ち物】上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物



ジュニア運動能力向上教室

リズム・バランス能力など様々なコーディネーション能力

向上を目的とした教室です！

多種多様の刺激を与え、楽しく体を動かします！

体験会日時：**2025年3月20日（木祝）**
11:00～12:00

【場所】厚別区体育館 体育室

【定員】12名（先着順）

【対象】小1～小6

【指導員】小林 真奈斗

【持ち物】上靴、動きやすい服装、タオル、飲み物



【申込期間】**2025年2月17日（月）9:00～**

※3月3日（月）は施設整備日のためお申し込みいただけません。

【申込方法】電話または施設窓口にてお申し込みください

【受講料】各教室 **500円（税込）**

当日施設窓口にて受講料の納入をお願いいたします。



厚別区体育館 ☎011-892-0362

〒004-0052 札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

札幌市体育館グループ指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



■利用時間／9:00～21:00

■休館日／第1月曜日（整備日）※祝日の場合は第2月曜日、年末年始

■交通アクセス／地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分

■駐車場／4月～11月：50台 12月～3月：40台

2月の行事予定

- 1日(土) 札幌市小学校児童音楽祭(5・6年有志)
 3日(月) 全校朝会⑤
 中なわチャレンジ(1・2年)
 4日(火) 避難訓練⑤
 5日(水) 中なわチャレンジ(3・4年)
 6日(木) 雪まつり見学(2年)【大通公園】
 SC来校日<午後>
 7日(金) 中なわチャレンジ(ひ・5・6年)
 PTA 役員選考委員会
 10日(月) 児童委員会⑩(6年最終)
 11日(火) 建国記念の日
 12日(水) スキー校外学習(4~6年)【ダイナスティスキーリゾート】
 13日(木) SC来校日<午前>
 15日(土) 厚別中央地区演芸発表会(5・6年有志)
 17日(月) 中学校見学(ひばり学級6年)【厚別南中】
 PTA サポーター会議【本校しらかば】
 19日(水) 明星幼稚園との交流(5年)
 ぴーちくパーク
 20日(木) SC来校日<午後>
 校外学習(ひ)【サンピアザ光の広場】
 中学校見学(6年)【厚別南中・もみじ台中】
 23日(日) 天皇誕生日
 24日(月) 振替休日
 26日(水) スキー校外学習(2・3年・ひばり学級3~6年)
 【滝野スノーワールド】
 27日(木) 参観懇談(全学年)<5時間授業>
 SC来校日<午前>

スクールガードを募集します！

スクールガードとは

学校の周辺や通学路周辺などを巡回し、不審者の発生がないか、また、警察からの不審者情報を元に通学時間帯などを中心に見回りを行います。

- ◆不審者情報などを得た場合には警察に通報します。あくまでも、見守り活動ですので、不審者を捕まえるなどの活動は行いません。
- ◆実施回数や時間などに制限やノルマなどはありません。あくまでも自主的な活動となります。
- ◆活動に必要な消耗品(帽子・ベスト)を支給いたします。
- ◆スクールガードは無償ボランティアとなりますが、ボランティア活動中の事故に係る損害保険については、スクールガード全員分の保険料を札幌市が負担します。

【お問合せ 担当 江連】



○スキー校外学習(スキー場)について

今週からようやくスキー学習が始まりました。低学年・ひばり学級のグラウンドのスキー山での学習や2年生以上のスキー場での学習では、保護者ボランティアの皆さんのご協力をいただきながら安全に進めてまいります。

【スキー場でのスキー学習の時刻】

学年	4～6年	2・3年	ひばり (3～6年)
場所	ダイナスティ スキーリゾート	滝野スノーワールド	
登校時間	通常どおりの登校です。 <u>遅刻をしないようにお願いします</u> <u>す。また、欠席の場合は 8:25 ま</u> <u>でに連絡をお願いいたします。</u>		
下校時間	14:45 頃	14:00 頃	14:50 頃

【スキーの持ち帰りについて】

- 4~6年生 2月19日(水)まで
 ひばり・1~3年生 2月28日(金)まで
 ※ 8:15~17:00の間にお願いします。
 ※ 土日祝日のスキーの持ち出し、運び入れはできません。

○参観懇談について

今年度最後の参観懇談を以下の日程で実施いたします。お忙しい時期とは存じますが、お子さんの頑張りや成長を、ぜひ参観していただきたいと思います。詳細につきましては、「学習参観懇談のご案内」や学年便りでご確認ください。

【実施日】

2月27日(木)

【時程】

13:30 学習参観

14:30 学校教育説明会、懇談会

※学力検査の個人成績表を懇談会の際にお渡しします。懇談会を欠席された場合は、翌日にお子さんを通してお渡しします。



○今年度最後の引落しについて(2~6年生)

3月6日(木)は、今年度最後の学校諸費引落日です。

10月の引落しで、すでに行事費として1,000円いただいておりますが、今回は、バス代金とリフト代金の差額分の徴収となります。金額につきましては、実施後お知らせいたします。また、高学年については後期の調理実習費も併せて引き落としさせていただきます。業者への支払いが、確実に、かつ速やかに行われるよう、口座引落日までに残高の確認をお願いいたします。

令和7年国勢調査の概要

1 調査の期日

令和7年10月1日現在で実施します。

2 調査の対象

日本国内に常住するすべての人(外国人を含む)及び世帯を対象とします。

※ 札幌市では約197万人(約100万世帯)が対象となります。

3 調査事項

(1) 世帯に関する事項

・世帯の種類 ・世帯員の数 ・住居の種類 ・住宅の建て方

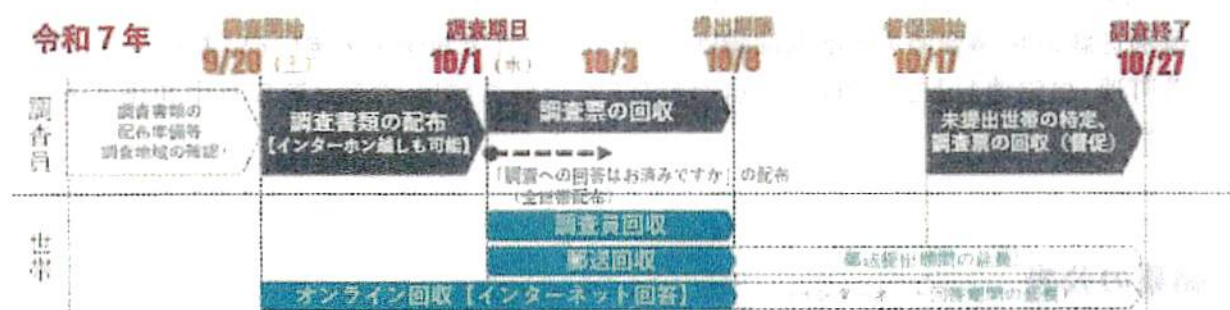
(2) 世帯員に関する事項

・氏名 ・男女の別 ・出生の年月 ・世帯主との続柄 ・配偶の関係 ・国籍
 ・現在の住居における居住期間 ・5年前の住居の所在地 ・就業状態
 ・所属の事業所の名称及び事業の種類 ・仕事の種類(職業) ・従業上の地位
 ・従業地又は通学地

4 調査の方法

令和7年9月中旬に、調査員が調査区内の全世帯を訪問し、オンライン調査回答用IDと調査票を配布します。

世帯は、専用のオンラインシステムによる回答、調査票を郵送又は調査員へ直接提出する、のいずれかの方法により回答します。



5 前回(R2)調査からの主な見直しポイント

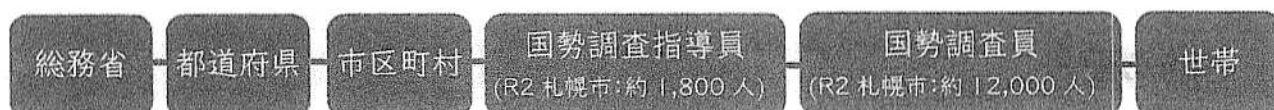
(1) 調査困難地域等における配布方法の見直し

・地域性や住宅の建て方などを考慮し、オートロックマンションや単身世帯など何度訪問しても説明が困難と見込まれる場合、居住確認を行えた時点でポスティング可

(2) オンライン調査システムの機能改善

・QRコードによるログインを可能としたことで、インターネット回答率の向上が期待

6 調査の流れ



7 調査員について(予定)

(1) 任命期間

令和7年9月2日～令和7年11月1日(2か月間)

(2) 調査員説明会への出席

9月上旬に開催される調査員説明会にご出席いただきます。

(3) 調査期間

9月上旬～10月下旬の期間に、調査票の配布、回収、整理をしていただき、区役所に提出していただきます。

(4) 調査員の報酬について

調査世帯数にもよりますが、4万円前後となる見込みです。

(5) 調査員の身分について

総務大臣により任命される「国家公務員」としての身分を有します。

8 調査員の推薦依頼について(予定)

厚別区では、例年、約 700 名の調査員を任命しており、地域の皆さまには調査員として従事いただくなど多大なるご協力をいただいております。

調査員の任命に当たっては、厚別区統計協議会、地域からの推薦、分譲マンション管理組合からの推薦、公募などを通じて従事を依頼させていただきます。

厚別区統計協議会あての推薦依頼は、令和7年4月上旬頃を予定しています。

各町連・自治連および各町内会・自治会あての推薦依頼は、令和7年5月中旬頃を予定しています。

9 結果の公表

調査の結果の第一報は、「人口速報集計」として令和8年5月末までに、市区町村別の人口総数、世帯の状況などの詳しい調査結果については、令和8年9月末までに総務省統計局のホームページ等で公表される予定です。