

新さっぽろ  
町内会

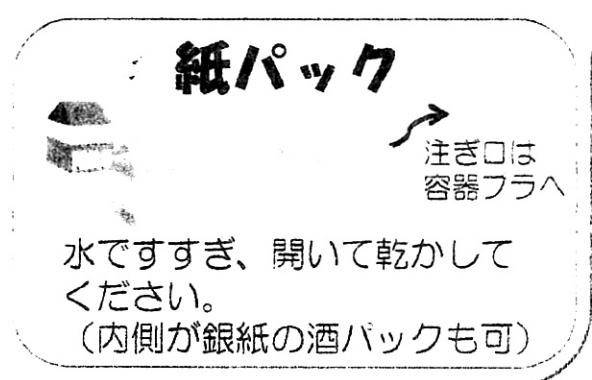
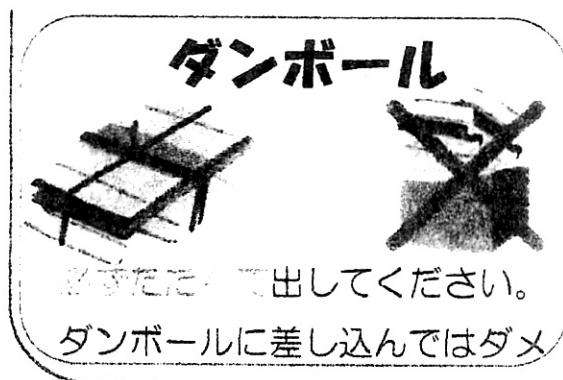
## 6月資源回収日 のお知らせ

●6月14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、アルミホイル
・新聞	・折込チラシ ・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



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。

6月

# お知らせ

(令和7年5月18日)

新さっぽろ町内会 女性部

## ペタンクゲーム

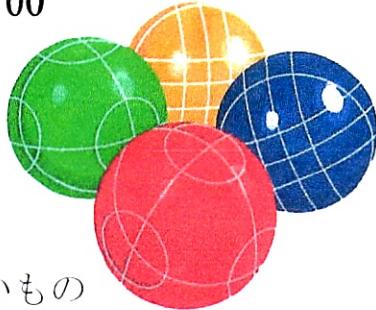
1 日 時 6月17日(火) 13:00~15:00

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)・飲み物持参でお願いします



## 手芸サークル

1 日 時 6月14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 「リビング針刺し」

持ち物・裁縫道具

その他の材料は用意しています



\*マスク着用で参加お願いします

4 問い合わせ 福井(090-9433-0709)

川島(090-1524-4266)

## “さわやかサロン開催のご案内”

色々な花が咲き始めさわやかな季節になりました。

6月はさわやかサロン一年一回の近隣散策です。今年は北海道開拓記念館に皆さんで出かける予定です。多くの方の参加をお待ちしています。

6月は、下記の要領で開催します。

### 記

#### 6月の予定

1) さわやかサロン 体操 おしゃべり 6月の運だめしなど

\* 日 時 7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

簡単なヨガです。

\* 日 時 15日（日）10時～12時  
厚別老人福祉センター大広間

\* 参加費 100円

敷物（バスタオルなど）と飲物持参して

3) モルック

\* 日時 22日（日）10時～12時  
厚別老人福祉センター大広間

4) 近隣散策

\* 日時 17日（火）10時～15時

詳しい日時と日程表は申し込まれた方にお配りします

お弁当都合がありますので申込をお願いいたします

\* マスクの着用お願いします。

問合せ先 樋田（894-5126）



2025年（令和7年）6月センターだより

## あらわしす6月号

6月の休館日 ありません

## 6月講座予定表

	講座名	曜日	講座日	時間
定員制講座	健康ヨガA	9月	16 23	9:30~10:30
	健康ヨガB			10:45~11:45
	水彩画A	2月	16	10:00~11:30
	水彩画B			13:00~14:30
	骨盤体操	2月	9 16	14:15~15:15
	絵手紙	火	3 17	13:00~14:30
	茶道	水	4 11 18	13:00~14:30
申込制講座	書道	金	6 13 20	13:00~14:30
	フラダンス	土	14 21	13:30~14:45
自由参加講座	カラオケ	木	12 26	10:00~12:00
	健身体操	月	2 9 16	13:00~14:00
	詩吟	火	3 17 ←月2回	10:00~12:00
	舞踊		3 10 17	13:00~14:30
	社交ダンス	水	4 11 18	13:00~15:00
	民謡	金	6 13 20	10:00~12:00
	カラオケ講座	今月の課題曲		
男性		母の顔		歌手 五木 ひろし
女性		歌だよ人生		歌手 中村 美律子

※急遽予定が変更になることもあります。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。

## 卓球ご利用の皆様へ【お願い】

従前より、レクリエーション事業として卓球を開放しておりますが、先日、卓球を利用されている個人への誹謗中傷がありました。本来は皆様の健康づくりや交流の促進を目的としておりますことから、このような状況が今後も続く場合は、開放日数の縮小などを行う場合がございますのでご了承ください。

皆様が、仲良く・楽しく・気持ち良くご利用される事を願っておりますのでご理解、ご協力の程よろしくお願ひいたします。

## 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・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	

## 6月の卓球利用日

火	3	10	17	24
金	6	13	20	27
土	7	28		
日	15	22		

9:00~16:00  
(昼休憩なし)

## 詩吟講座変更のお知らせ

詩吟講座の講師変更に伴い、6月より月3回→月2回になります。  
第1・3火曜日 10:00~12:00  
(曜日・時間に変更はありません)

# 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、トイレ使用後）

石鹼で手洗いをして、こまめに手指消毒をしましょう。

## ●館内はケガや衛生上の観点から、素足やスリッパ等は

ご遠慮いただいております。

靴下やカバー等ご利用ください。



入館受付の際には、必ず登録証をご提示ください。



## 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 250円（4月より）

1時間毎の入れ替え制です。

①13:00～13:40

男性6名 女性6名

②14:00～14:40

男性6名 女性6名

③15:00～15:40

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)	19	(20)	21
22	(23)	24	(25)	26	(27)	28
29	(30)					

## 入浴料金改定のお知らせ

いつもご利用いただき、誠にありがとうございます。  
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～

●改定理由 昨今の物価高騰による人件費や燃料などの増加を踏まえ、札幌市の条例が改正され、使用料が改定されることとなったもの

ご負担をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいようお願い申し上げます。

## 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

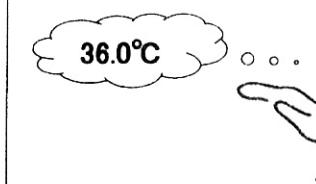
#### 入れて鍵をかける

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。



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



## 火災避難訓練・消火訓練のお知らせ

●日 時 6月13日（金）13:30～

非常ベルの合図で、1階の大広間に避難していただきます。講座・サークル等の方は訓練中は活動を一度停止して、ご参加ください。消火器を使った消火訓練も行う予定です。



# 厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより



第35号

2025年3月発行

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

厚別区厚別中央5条6丁目5-20

特養老人ホーム かりぶ・あつべつ内

電話 896-1475

健康づくりに興味がある!!認知症予防がしたい!!閉じこもりがち!!そんなときには…

## すこやか俱楽部に参加しませんか?

### すこやか俱楽部ってどんなところ?

札幌市から委託を受けた、介護予防センターが主催の介護予防教室です。

体操やレクリエーションの他にも、歯科衛生士や栄養士による、学習会なども開催しております。



介護予防センター  
イメージキャラクター  
かよるん



ノルディックウォーキング  
約3キロ歩きました!!

### どんな人が参加しているの?

札幌市在住の65歳以上の全ての方が利用できます。  
友人、ご夫婦で参加してくださっている方もいます。

### 参加費や持ち物は?

参加費は無料です。

持ち物は水分補給の飲み物、会場によっては上靴持参をお願いします。（裏面参照）



イスを使って体操中



みんなでお勉強中



室内レクリエーション  
狙いを定めて!!

### 参加に申し込みって必要?

不要です!!見学だけでもOKです!!  
ご都合の良い日にご参加下さい。



介護予防センターは福祉専門職が配置されている、地域の高齢者の身近な総合窓口です。  
すこやか俱楽部後に直接のご相談も受付けています。また、老人クラブやサロンへの出前講座の実施もしております。お気軽にお声がけください!!

# ≪日程表≫

※オンライン介護予防教室は令和7年3月をもちまして終了となりました。  
外出自粓生活も落ち着きましたので、教室やサロン等でみなさまとお会いできることを楽しみにしています。  
約4年間で200回の開催ができました!!ありがとうございました。

## 青葉すこやか俱楽部

場所：青葉会館 日時：毎月第1金 13：30-14：30

持ち物：タオル、水分補給の飲み物

4/4 (金)

5/2(金)

6/6 (金)

オリエンテーション  
音楽レクリエーション

ご当地体操

ノルディックウォーキング

or

会館周辺の散策

※どちらか選べます

※雨天時は会館で体操

## 新さっぽろすこやか俱楽部

場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火曜日 10：00-11：00

持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴

4/22 (火)

5/27 (火)

6/24 (火)

オリエンテーション  
音楽レクリエーション

ノルディックウォーキング

or

会館周辺の散策

※どちらか選べます

※雨天時は会館で体操



ご当地体操

## ひばりが丘東すこやか俱楽部

場所：ひばりが丘東集会所 日時：毎月第4火曜日 13：30-14：30

持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴

4/22 (火)

5/27 (火)

6/24 (火)

オリエンテーション  
音楽レクリエーション



ご当地体操

ノルディックウォーキング

or

会館周辺の散策

※どちらか選べます

※雨天時は会館で体操

## いきいき青葉南すこやか俱楽部

場所：青葉南集会所 日時：毎月第4木曜日 13：30-14：30

持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴

4/24 (木)

5/22 (木)

6/26 (木)

オリエンテーション  
音楽レクリエーション

ご当地体操

ノルディックウォーキング

or

会館周辺の散策

※どちらか選べます

※雨天時は会館で体操

## 厚別信濃すこやか俱楽部

場所：厚別信濃会館 日時：毎月第4木曜日 10：00-11：00

持ち物：タオル、水分補給の飲み物

4/22 (火)

5/22 (木)

6/26 (木)

オリエンテーション  
音楽レクリエーション



ノルディックウォーキング

or

会館周辺の散策

※どちらか選べます

※雨天時は会館で体操

SMBCコンシューマーファイナンス  
株式会社（外部講師）

『高齢期に役に立つお金についての講話』

すこやか俱楽部の見学・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





# 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7年度 第2号)

令和7年4月30日発行

## なわ跳びのターニングポイント

からだ部 大塚 みずき

「クシコスポスト」「ウイリアムテル」「道化師のギャロップ」などのクラシック曲をご存じでしょうか？曲名だけでは分からなくとも、実際に聞いてみると「あ～、これが。」と耳にしたことがあると思います。どの曲も運動会のBGMとして、代表的な楽曲です。



ひばりが丘小学校では、全校なわ跳びが目玉です。全校児童全員で一曲を表現します。平成30年から昨年までは、「イロトリドリ」でした。コロナ禍もあり、7年間は同じ楽曲でしたが、今年度から新しい楽曲に変わります。曲名は「天国と地獄」。この曲もクラシック曲ではありますが、運動会でよく聞く音楽です。楽曲が変わったことによって、披露する技も変わりました。さらに、1・2年生、3・4年生、5・6年生でのブロック演技も変わります。子どもたちは新しい演技を覚えて、精度を上げようと練習に取り組んでいます。見どころ満載の種目になるのでは…。と期待が大きくなります。

その一方で、運動会が近づきいつもと違う雰囲気を感じて心がざわつくお子さん。練習を頑張りすぎて疲れてしまうお子さん。運動に気持ちが向かないお子さんもいます。そのような気持ちのお子さんにも寄り添いながら、子どもたちの様子を見ながら、安全に練習していきます。運動会当日の頑張りはもちろん、今まで練習してきたことも含めて、一人一人の成長につながるようにしていきたいと思っています。保護者の皆様のご協力、ご支援をどうぞよろしくお願ひいたします。



### PTAよりいただきました

令和6年度PTA会費で、寄贈品としてスポーツテストで使う立ち幅跳び用マット・長座体前屈測定器と、豆絞りを購入していただきました。運動会の3・4年生の「ソーラン節」では、寄贈していただいた豆絞りを頭に巻いて踊ります。力強い踊りをご覧ください。

# 5月の行事予定

1日(木)	交通安全教室 会議のため全学年5時間授業	13日(火)	P T A 資源回収
2日(金)	キラリようこそ集会<3校時> 尿検査(1回目) 運動会作業日のため4時間授業(給食有)	14日(水)	耳鼻科検診(1・4年) びーちくパーク
3日(土)	憲法記念日	15日(木)	会議のため全学年5時間授業
4日(日)	みどりの日	16日(金)	運動会全体練習<2校時>
5日(月)	こどもの日	19日(月)	運動会係活動①(5・6年)
6日(火)	振替休日	21日(水)	尿検査(2回目)
7日(水)	内科検診	26日(月)	S C 来校日(午後) 運動会係活動②(5・6年)
	5月2日の放課後から 5月4日まで、塩化カルシウム散布のためグラウンドが使用不可となります。	27日(火)	学校諸費引落し
	S C 来校日(午後)	28日(水)	運動会全体練習<3~4校時>
9日(金)	サポーター会議		S C 来校日(午前)
12日(月)	グラウンド清掃②<中休み> 運動会特別時間割開始 児童委員会④	29日(木)	運動会全体練習(予備日)
		31日(土)	2025運動会

## 2025 運動会 5月31日

一生懸命頑張る子どもたちに、温かい励ましの拍手とご声援をお願いいたします。



### ■全学年午前日程

- |           |                          |
|-----------|--------------------------|
| 8:15~8:25 | 登校                       |
| 8:20      | 保護者入場開始                  |
| 8:50      | 開会式・応援タイム<br>ヒバリズム(準備体操) |
| 9:15~     | 競技開始                     |
| 11:15     | 閉会式                      |
| 11:30~    | 児童下校(1・2年生は保護者引取り)       |

### ■保護者の入場順について

今年度も昨年度同様、くじで決めます。詳しくは、後日お便りでお知らせいたします。

### ■運動会振替休業日と延期について

5月31日 (土)	6月1日 (日)	6月2日 (月)	6月3日 (火)
<b>実施</b>	休日	振替休業日	登校日 (通常日課)
中止 (休日)	<b>実施</b>	振替休業日	登校日 (通常日課)
中止 (休日)	中止 (休日)	<b>平日開催</b> (午前日程 給食なし)	登校日 (通常日課)

※延期の場合は、すぐーるとホームページでお知らせいたします。

### ○学校諸費引落しについて

1回目の引落し日は、5月27日(火)です。金額につきましては、本日配布の「学校諸費の納入に関するお知らせ」をご覧ください。また、業者への支払いがスムーズに行われるよう前日までに、ゆうちょ銀行の残高をご確認ください。

### 専科指導について

子どもたちが安心して楽しく学ぶことができるよう、専科による指導を行っています。

【外国語専科教員】ハーツ 聰子教諭(5・6年)

【ALT】レーニー・トレスネーヘンダニー先生(3~6年)

【理科専科】千葉 奈月 教諭(3~6年)

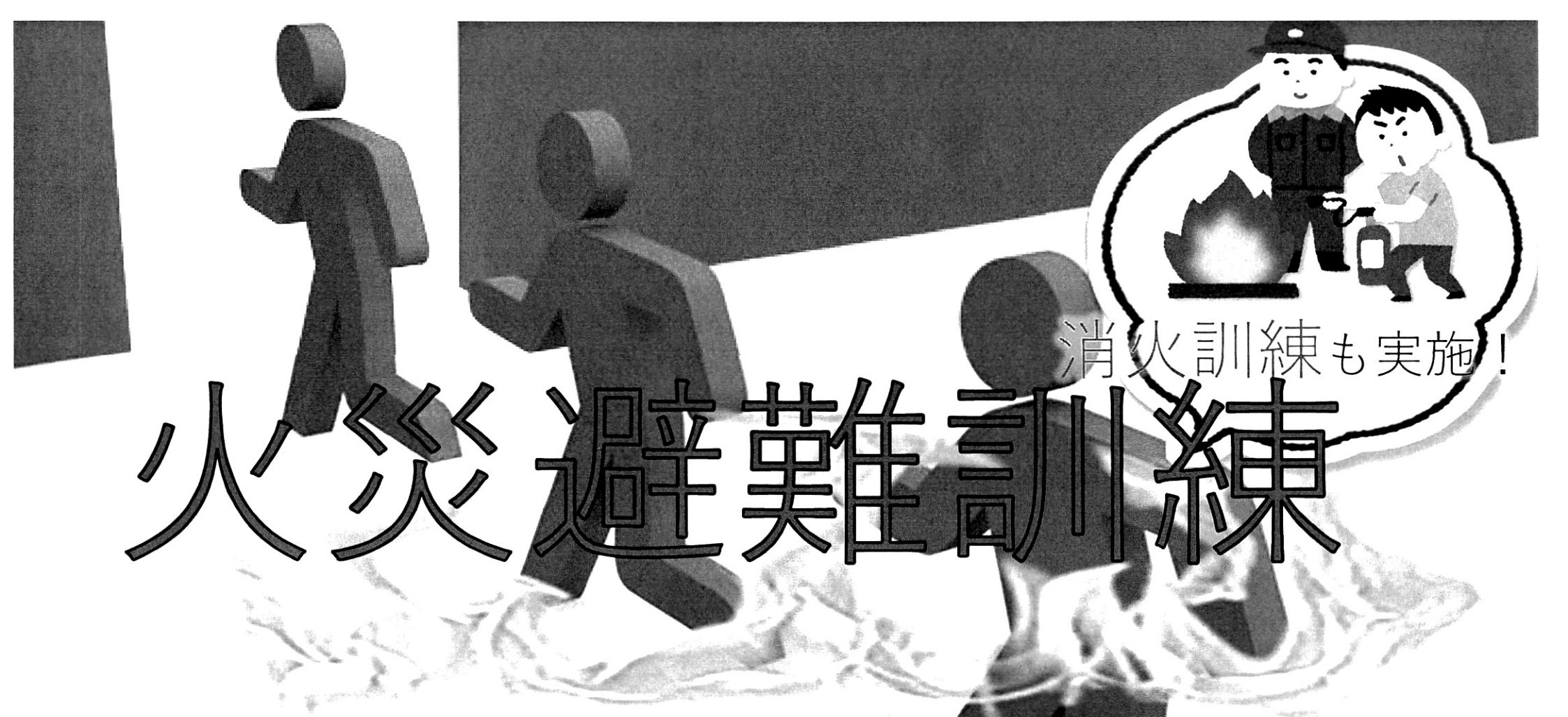
【図工科専科】江連 愛 教諭(3・4年)

### 事故・けがのない 楽しい連休を!

- ・自転車に乗る前に、必ず点検をしましょう。
- ・自転車に乗る時は、安全な乗り方をしましょう。
- ・遊びに行く時は、「どこへ、だれと、何時まで」を伝えるようにしましょう。
- ・帰宅時刻を守りましょう。

帰宅時刻は、17時30分です。





消火訓練も実施！

# 火災避難訓練

6/13(金)午後1時半

非常ベルの合図で、館内ご利用の皆様に避難訓練に参加して頂きますので、  
ご協力の程宜しくお願い致します。※講座・サークルの方にもご参加いただけます。予めご了承ください。

札幌市厚別老人福祉センター

SAPP  
-RO

相談  
無料

# その困りごと まず相談してみませんか

相談事例を  
ご紹介



- ・年金だけじゃお金が足りなくてねえ…  
シニアの私でも仕事はありますか?
- ・借りたお金、滞納…相談先はありますか?
- ・離婚しました…子供を抱え生活が不安です
- ・就職活動に自信がありません…
- ・家族のことで、相談したいのですが…
- ・急に仕事を辞めてしまい、今後のこと心配  
※その他、どこに相談したらよいのかわからず困っている等



ステップが各区で  
出張相談会を開催!  
詳しくは裏面で!

\*スペシャルメニュー\*

『多重債務者相談窓口』がステップにやってくる!

カードローンなど、借金返済のお悩みはありませんか?

北海道財務局 多重債務者相談窓口がステップで出張相談会を開催します。

【開催日時】6/17(火) 10:00 ~16:00 (要予約)

対象

札幌市にお住いの方で、生活相談や就労相談を希望される方  
※生活保護受給中の方は対象になりません

お問い合わせ  
ご予約

☎ 011-221-1766



ステップの様々な情報を届けします♪

LINE

LINE公式アカウントはじめました

LINE@ID:@step-sapporo

秘密  
厳守

<https://step-sapporo.jp/>

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



Web予約はこちらから

※離職などで家賃の支払いにお困りの方は、一定期間、家賃相当額（上限あり）を支給する「住居確保給付金」の相談も受付中

札幌市生活就労支援センター

STEP FORWARD ~ 一步一歩前へ進もう

〒060-0042

札幌市中央区大通西6丁目10番地

大通公園ビル7階

受付時間 午前 9:00~午後 5:00

土・日・祝日・年末年始を除く平日のみ

キャリアバンク株式会社(札幌市委託事業)



# 出張相談会 開催日程



**中央区**

予約なし・先着順		
6月20日(金)	札幌総合行政相談所 (丸井今井札幌本店 一条館9階) 中央区南1条西2丁目	10:30 ～ 16:00

**中央区**

6月26日(木)	ハローワーク札幌 中央区南10条西14丁目	10:00 ～ 12:00
----------	--------------------------	---------------------

**豊平区**

6月13日(金) 27日(金)	ハローワーク札幌東 豊平区月寒東1条3丁目	10:00 ～ 12:00
--------------------	--------------------------	---------------------

**南 区**

6月17日(火)	南区役所(2F会議室) 南区真駒内幸町2丁目	10:00 ～ 15:00
----------	---------------------------	---------------------

**東 区**

6月10日(火) 24日(火)	ハローワーク札幌北 東区北16条東4丁目	10:00 ～ 12:00
--------------------	-------------------------	---------------------

**東 区**

6月13日(金)	あいワーク東 (東区役所1F) 東区北11条東7丁目	10:00 ～ 15:00
----------	----------------------------------	---------------------

**厚別区**

6月 3日(火)	厚別区民センター (2F会議室A) 厚別区厚別中央1条5丁目	10:00 ～ 15:00
----------	--------------------------------------	---------------------

**西 区**

6月 5日(木)	西区民センター (2F第4会議室) 西区琴似2条7丁目	10:00 ～ 15:00
----------	-----------------------------------	---------------------

**白石区**

6月19日(木)	白石区民センター (5F集会室A) 白石区南郷通1丁目	10:00 ～ 15:00
----------	-----------------------------------	---------------------

**※ご相談については予約の方が優先になります。**

※上記以外の日程で相談をご希望の方は、  
ステップにて（平日9：00～17：00）相談ができます。