

《 新さっぽろ町内会の皆さんへ 》

# 役員になりませんか

令和8年度は、新さっぽろ町内会の役員  
《会長・副会長・会計事務局長・会計監事》  
の改選年次です！

## 町内会の皆さん

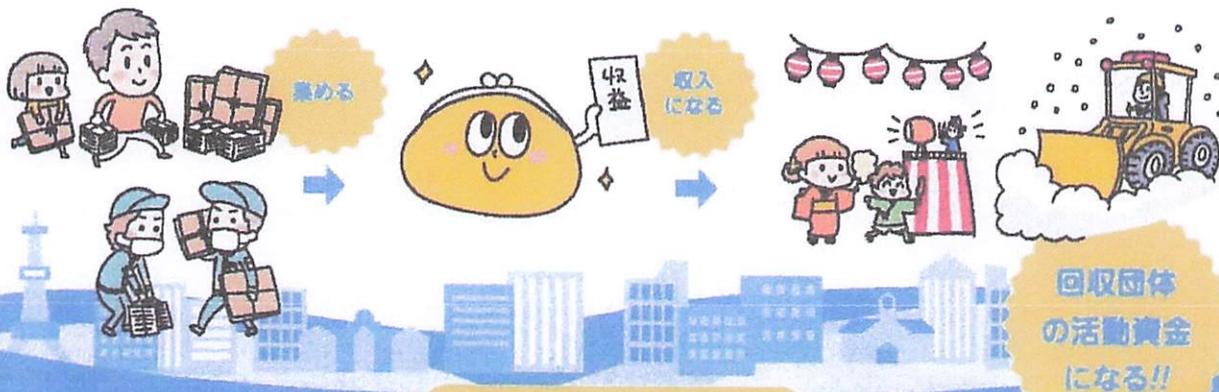
会長・副会長・会計事務局長・会計監事をやってみませんか  
現在の役員の方々は、まだまだ、やる気いっぱいです！  
でも、新しいスタッフも必要です

立候補予定者、推薦候補者が、ある方は  
3/9(月)までに区長にご連絡ください！

令和8年2月22日  
新さっぽろ町内会 役員一同

# ≡ ご家庭の資源物を出す際は ≡ **集団資源回収**をご利用ください

集めた資源物から得られた収入が、回収団体の活動資金となります。



## 集団資源回収の情報

団体名	新さっぽろ町内会
品目 <small>※詳細は回収業者にお問い合わせください</small>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>新聞</p> <p>一升びん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>雑誌</p> <p>ビールびん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ダンボール</p> <p>金属類</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>紙パック</p> <p>布類</p> </div> </div> <p>その他(アルミ缶)</p>
回収日	令和8年3月14日(土曜日)8時半
回収場所	マンション等：ゴミステーション横、戸建て：玄関前歩道
回収業者	株式会社 藤川紙業 札幌支店分室
回収業者電話番号 <small>※初めてご利用になる際はご確認ください</small>	011-842-1111

回収量に応じて、市から回収団体に奨励金が交付されます。皆様のおかげで、以下の額が交付されました。奨励金は団体の大切な活動資金となっています。これからもよろしくお願いいたします。

### 令和6年の奨励金額と回収量

奨励金額	6.7万	円
回収量	16,736	kg



# 3 月 お知らせ

(令和8年2月22日)

新さっぽろ町内会 女性部

## 手 芸 サークル

- 1 日 時 3月 14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 柏餅のお飾り



- 4 持ち物 裁縫道具  
その他の材料は用意しています
- 5 問い合わせ 福 井 (090-9433-0709)  
川 島 {090-1524-4266}

\*マスク着用で参加お願いします

令和8年2月22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8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”

この冬札幌では20数年ぶりという大雪で驚きましたが、この頃の日差しに春の訪れの近いことが感じられます。

皆様は恙なく冬をおすごしになられたことと思います。

さわやかサロンでは体操をしたり、歌ったり、ゲームをしたり、親しくおしゃべりしたり、笑いあったり楽しく過ごす時間を月に3回持っています。

沢山の皆さんの参加をお待ちしています。

3月は、下記の要領で開催します。

### 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8年度の年間計画を立てるなど

日 時 3月7日（土）10時～12時 ゲームスタート時の配置です。

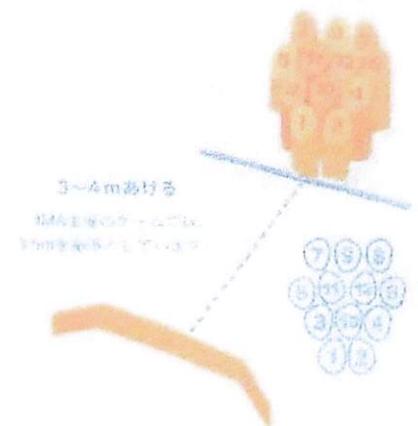
厚別老人福祉センター 教養室

2) モルック（フィンランドのゲーム）

日 時 3月15日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

簡単で楽しいゲームです



3) 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22日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

参加費 100円

\*マスクの着用をお願いいたします。

問合せ先 樋田（894-5126）

2026年（令和8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（金）春分の日

## 3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	月	9	16	23	9:30~10:30	
	健康ヨガB					10:45~11:45	
	水彩画A		2	16		10:00~11:30	
	水彩画B					13:00~14:30	
	骨盤体操		2	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
書道	金	6	13	27	第1・2・4 13:00~14:30		
申込制講座	フラダンス	土	14	21	第2・3	13:30~14:45	
	カラオケ	木	12	26		10:00~12:00	
自由参加講座	健身操	月	2	9	16	13:00~14:00	
	詩吟	火	3	17		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	27	第1・2・4 10:00~12:00	

## 開放状況

口	ビ	一	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 3 10 17 24 31  
 金 6 13 27  
 土 7 28  
 日 15 22



開放時間 9:00~16:00  
 土日の午後、まわりに人がいない時は、16:00でなくても声をかけあって、必ず、片づけをお願いします。

※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8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

- 申込開始 3月14日(土)  
13:00~受付
- 定員 30名(先着順)

### カラオケ講座

- 3月12日(木)  
9:00~受付
- 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(申込の必要がなくいつでも参加できます)

詩吟・舞踊・社交ダンス・民謡は引き続き、本年度と同じ、曜日・時間で行います。

健身操→健美操 第1・2・3月曜日13:00~14:00

骨盤体操(R7年定員制講座)→いす健美操に変更になります。第1・2・3月曜日14:15~15:15

## 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。
- 館内はケガや衛生上の観点から、素足やスリッパ等のご遠慮いただいております。



### 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

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	⑬	17	⑮	⑰	20	21
22	⑳	24	㉑	26	㉓	28
29	㉒	31				

### 入館方法について

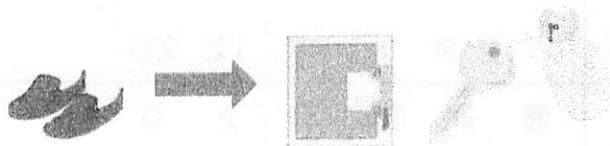
高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております

- 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)

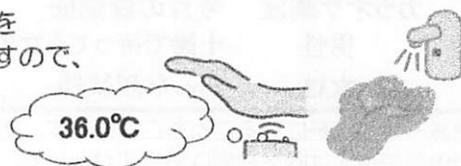
登録証を提示して  
入館受付表に記入



必ず、鍵をかけてご自身でお持ちください。

靴を入れて施錠しない状態での使用は、おやめください。ご利用時に鍵を紛失された場合には、職員は、すぐに開錠することはいたしません。閉館後の対応となりますので、紛失しないように、十分にお気をつけください。

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。



### 令和8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・水彩画・書道・絵手紙・茶道
  - 申込受付期間 令和8年2月9日(月)~20日(金)最終日は16:00まで ※11日(水)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8年3月31日現在)各講座、原則として初心者を対象
  - 抽選・発表 3月3日(火)午後1時~ ロビーにて公開抽選  
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、翌日の3月4日(水)10:30以降の平日にお願いします。  
HPへの番号掲載も翌日の3月4日(水)以降になります。
- ※当選された方は、**3月11日(水)**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。手続きがない場合は当選されていても無効となります。

## 敬老乗車券(回数券)の利用方法について

令和8年4月1日より「厚別ふれあい循環バス」でも、敬老乗車券(回数券)をご利用できるようになります。

### 1.回数券の内容(1セット10,000円分)

回数券は以下の4種類の券がセットになって発行されます。

240円券×36枚	100円券×6枚
30円券×24枚	10円券×4枚

※敬老乗車券には「ゆうてつバス」「ばんけいバス」でご利用できます と印字されておりますが、「ふれあい循環バス」でも問題なくご利用いただけます。

### 2. 運賃のお支払い方法

バスの運賃は一律 300円 (予定)です。お支払いの際は、運賃箱へちょうど300円分になるよう投入してください。

【例1:回数券のみ】

$$\begin{array}{c}
 \boxed{240\text{円券}} \\
 \boxed{30\text{円券}} \\
 \boxed{30\text{円券}}
 \end{array}
 +
 =
 300\text{円}$$

【例2:回数券と現金】

$$\boxed{240\text{円券}} + \text{現金}60\text{円} = 300\text{円}$$

## 敬老優待乗車証制度の適用について

令和8年4月以降「厚別ふれあい循環バス」は運行継続が見込まれ、敬老優待乗車証制度も適用となる予定です。

### 現金のほか、敬老乗車券(回数券)もご利用できるようになります

※厚別ふれあい循環バスには、カードリーダーが搭載されていないため、敬老ICカードはご利用できません

### 敬老乗車券(回数券)のご購入方法は次のとおりです

#### 【すでに敬老ICカードをお持ちの方】

敬老乗車券(回数券)のご購入は、チャージの手続きと同様に **郵便局窓口にてお申込みください**。敬老乗車券(回数券)1万円分を購入ごとに敬老ICカードのチャージ額から1万円分差し引かれます。

後日、ご自宅に敬老乗車券(回数券)が郵送されます。なお、4月1日以前の申込みも可能ですが、**厚別ふれあい循環バスでの利用は4月1日以降となります**。

#### 【敬老ICカードをお持ちでない方】

**区役所の保健福祉課給付事務係にて、まずは敬老ICカードの申請**をお願いいたします。

**【重要】**制度見直しにより、令和7年度中に敬老ICカードをお申込みいただかないと、令和8年度以降は75歳となるまでお申込みできませんので、ご注意ください。

問い合わせ先:【厚別区保健福祉課給付事務係】011-895-2478

【裏面 敬老乗車券(回数券)の利用方法について記載】

発行 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)



# 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」

## 自ら歩み、支えに気づく

教頭 銚井 順一

暦の上では「大寒」を迎え、寒さが一段と厳しさを増す季節となりました。3学期がスタートして数週間、校内には落ち着いて学習や活動に取り組む生徒たちの姿があります。一年の締めくくりを迎えつつある今、その表情には、年度当初にはなかった確かな「頼もしさ」が滲み出ています。

中学生にとっての一年は、心身ともに劇的な変化を遂げる、人生でも類を見ない濃密な時間です。中学生の敏感な心や思考は、大人が想像する以上に物事を深く受け止め、しなやかに成長を続けています。

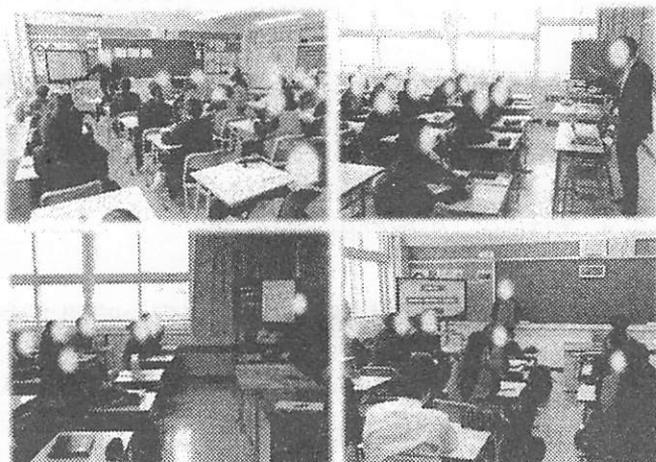
この一年、生徒たちの姿から最も強く感じたのは「自ら考え、周囲のために動き出す姿勢」です。行事の振り返りには、「自分はどうしたいか」「仲間のために何ができるか」を自らに問いかけ、行動に移す様子が随所に綴られていました。誰かに促されるのではなく、自ら判断し、仲間と知恵を出し合って一歩踏み出す力。それは、自分自身の将来を切り拓く力そのものです。しかし、その歩みは決して孤立したものではありません。日々の授業や部活動で、仲間と切磋琢磨し、時には意見の食い違いに悩みながらも、真正面から向き合ってきたからこそ育まれた力です。

ここで改めて大切にしてほしいのが、感謝という視点です。感謝の心は、自分の行動を支えてくれる「目に見えない背景」にまで想像を巡らせ、気付く力を養うことで深まります。陰で支えてくれる家族、背中を押してくれる友人や先生…など何に気が付くことができるかで、人生は大きく変わります。「自ら動く力(主体性)」と「支えに気づく心(感謝)」は、いわば車の両輪です。この両方が揃ったとき、成長はより豊かで揺るぎないものになります。

3学期は、これまで蒔いてきた成長の種を、確かな「自信」という実りに変える仕上げの時期です。生徒たちが周囲への敬意を忘れず、自らの意志で歩いていけるよう、学校と家庭で手を取り合い、その力強くもしなやかな歩みを温かく見守っていければ幸いです。

## 人間尊重の教育フォーラム

12月26日(金)に札幌共済ホールで開催された「人間尊重の教育フォーラム」に参加しました。学校を代表して、新旧生徒会役員9名が発表を行ってきました。自分たちの発表はもちろんのこと、他校の発表にも刺激を受け、とても学びのある活動となりました。



## キャリア教育

本校では、総合的な学習の時間での取組で、1年生は「じぶん発見シート作り」2年生は「職場体験」3年生は「高校調べ」を行っています。1年生は2回に渡り、一般企業の方による講演会を行いました。高校調べでは、3年生の代表生徒が1・2年生の教室に出向いて、発表を行いました。



## スキー授業

1月20日(火)~2月6日(金)の間、本校グラウンドで1・2年生を対象にスキー授業が行われます。今年度もNPO法人スポーツファインの皆様を講師にお迎えし、クロスカントリースキーを行っています。



## 部活動大会結果報告 (1月23日現在)

- 男子バスケットボール部  
北島杯 3位 トーナメント 第3位
- 女子バレーボール部  
白鳥杯  
ブロック予選 対 藻岩中 0-2 敗退  
対 新琴似北中 0-2 敗退  
予選トーナメント 対 稲積中 0-2 敗退

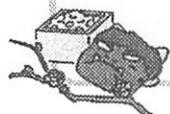


学校HP



## 2月のおもな行事予定

4日(水)	新入生対象説明会(ひばりが丘小)	13日(金)	3年私立A入試(~14日)
6日(金)	避難訓練 会議のため完全下校 定時退勤日・No部活Day	16日(月)	新入生保護者説明会
9日(月)	新入生対象説明会(森・丘小)	17日(火)	3年私立B入試(~18日)
10日(火)	公立推薦入学面接日 1年 性と命の健康教育	20日(金)	6組厚別区合同販売会
		25日(水)	会議のため完全下校
		26日(木)	会議のため完全下校
		27日(金)	学校公開日(5校時)、1・2年保護者集会





# ひばりが丘

学校便り

(令和7年度 第11号)

令和8年1月30日発行

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/>

「これからの子どもたちは、変化の激しい時代を生きることになる」

まなび部 城戸 俊樹

文部科学省は、中央教育審議会（※1）への諮問（※2）の中で、こう伝えています。

『社会や価値観、働き方がどんどん変わる中で、子どもたちは私たち大人が経験したことのない課題に向き合っていくことになります。』

でも、少し昔を思い出してみてください。保護者の皆さんが小学生だった頃は、「先生の話をしっかり聞く」「決められたことを守る」「こつこつ努力する」といったことが大切にされていたのではないのでしょうか。友達と仲良く過ごすこと、我慢強く最後までやり抜くこと、基礎・基本を身に付けることも、今の時代にならぬ大切な力です。本校でも、そうした力を身に付けることを大切にしながら、日々授業に取り組んでいます。

そして今の時代に必要なのは、自分で考え、選び、挑戦する力です。そのため、授業スタイルも少しずつ変わっています。先生の話聞くだけでなく、子どもたちが「どう学ぶか」「どう発表するか」を自分で選びながら学ぶ時間を増やしています。友達の考えに触れたり話し合ったりする中で、よりよい解決策を見付ける力も育てていきます。

ここで思い出したいのは、ご存知の方は少ないと思いますが、広島東洋カープの新井監督が昨年言った言葉「新しい力が生まれるときは必ず苦しみが生じる」です。子どもたちも、迷ったり悩んだりしながら、新しい力を身に付けていくという部分で共通しています。また、北海道日本ハムファイターズ新庄監督が就任時に言った言葉「優勝は目指しません」は、結果にとらわれず挑戦する姿勢の大切さを教えてくれます。

「話を聞く」「選ぶ」「考える」「伝え合う」「振り返る」という時代に応じた学びを積み重ねて、子どもたち一人一人が自信をもって課題に向かえるよう、全教職員で取り組んでいます。今後とも、学校の取組にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※1 中央教育審議会（中教審）は、「これからの教育はどうあるべきか」を国にアドバイスする会議のこと。

※2 意見を尋ね求めること。



# 2月の行事予定



2日(月)	全校朝会⑤ 児童委員会⑭
3日(火)	避難訓練⑤ 厚別南中学校保護者説明会<15:00~>
4日(水)	中なわチャレンジ(ひ・1・2年) SC来校日<午後> 中学校見学(6年)【もみじ台中学校】
5日(木)	中なわチャレンジ(3・4年) 雪まつり見学(2年)【大通公園】
6日(金)	中なわチャレンジ(5・6年)
7日(土)	児童音楽祭(5・6年有志)
9日(月)	児童委員会⑮(6年最終) ネットモラル出前授業①(ひ・2~4年)
10日(火)	会議のため全学年<5時間授業> PTA資源回収
11日(水)	建国記念の日
13日(金)	幼保交流学校探検(5年)
14日(土)	厚別区演芸発表会(5・6年有志)
16日(月)	ネットモラル出前授業②(5・6年) サポーター会議 もみじ台中学校保護者説明会<14:00~>
18日(水)	レインボーフェスティバル(ひばり)【エルプラザ】 SC来校日<午後>
20日(金)	スキー校外学習(2・3・ひ3~6年)【滝野スノーワールド】
23日(月)	天皇誕生日
24日(火)	学習参観懇談日<全学年5時間授業>
25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】
27日(金)	中学校見学(6年)【厚別南中学校】

## ○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っております。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24日(火)

### 【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。

## ○スキー校外学習(スキー場)について

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。なお、ダイナスティスキーリゾートでの学習では、北広島スキースクールの指導員が2名指導にあたります。ご承知おきください。

### 【スキー場でのスキー学習の時程】

学年	2・3年	4~6年
	ひばり(3~6年)	
	2月20日(金)	2月25日(水)
場所	滝野スノーワールド	ダイナスティスキーリゾート
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>また、欠席の場合は8:25までに連絡をお願いいたします。</u>	
下校時間	14:10頃	14:50頃

※4~6年生で、ダイナスティスキーリゾートの年間パスポートを持っているお子さんは、担任までお知らせください。

※悪天候等で中止の場合は、当日すぐ一で連絡します。学習用具は前日に学校に置いて下校します。下校時刻は、実施時と変わりません。

### 【スキー校外学習の持ち物】

- スキー・ストック(ケースに入れる)
- スキー靴(リュックなどのケースに入れる)
- 弁当 水筒 ゴミ袋
- チョコレートやラムネなど口の中ですぐに溶けるおやつ(糖分補給用)

■服装は、スキー学習と同じ。替えの手袋や靴下・汗とりタオル・ゴーグル・使い捨てカイロ・酔い止めなどは、適宜ご用意ください。

### 【スキーの持ち帰りについて】

ひばり・1~3年 2月27日(金)まで  
4~6年 3月4日(水)まで

※8:15~17:00の間にお願ひします。  
※土日祝日のスキーの持ち出し、運び入れはできません。

## ○スキー校外学習のバス代等引落し(2~6年生)

3月5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。業者への支払いが、確実に、かつ速やかに行われるよう、口座引落日前日までに残高の確認をお願いいたします。

児童の  
安全確保の  
ために

- ・転んだ時のけがの防止のため、手袋を着けて登校するよう声掛けをお願いします。
- ・西玄関(児童玄関)横の車道での駐停車はご遠慮ください。

# 4月新規開講教室体験会参加者募集！

厚別区体育館で4月に新たに開講する教室を

一足先に体験してみませんか？

## 申込・納入

【申込期間】 2月16日（月） 9:00～

※3月2日（月）は施設整備日のためお申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。

## 【成人フィットネス（高校生以上対象）】

体験会実施日	教室名	時間	定員（先着順）	指導員
3月3日（火）	はじめてのマットピラティス	12:40～13:40	15名	大沼 千尋
基本の動作を繰り返し行い、丁寧に体をケアしていきます。ピラティスが初めてでも安心、自分のペースで取り組むやさしいクラスです。				
3月4日（水）	モーニングフラダンス	9:30～10:30	15名	浅原 麻美
ゆったりとしたハワイアン風の曲に癒されながらしっかりと筋力を鍛える、そんな爽やかな朝の時間を過ごしましょう！				
3月5日（木）	バレエエクササイズ	12:45～13:45	15名	AYA SATO
バレエのパ（動き）を使ったエクササイズです。身体の軸を立てて美しく、バレエシューズ等不要で手軽に始められます！				
3月9日（月）	朝ヨガ	9:20～10:20	30名	嶺 努
朝の清々しい時間に、ヨガ独特の呼吸を練習しながらマイペースにヨガを味わうクラスです。				
3月10日（火）	元気UP！ボクシングエクササイズ	18:45～19:45	15名	鈴木 恵理 【北海道全員健康株】
ハイクンパクトのボクシングエクササイズをマイペースに楽しめるクラスです。日々のストレス解消に！				

裏面にはキッズ・ジュニア教室のご案内がございます！

# 【キッズ・ジュニア教室】

体験会実施日	教室名	時間	定員 (先着順)	指導員
2月23日 (月祝)	STARリズムジャンプ (年少～年長)	9:30～10:15	各10名	早坂 雄一 【STAR認定インストラクター】
	STARリズムジャンプ (小1～小3)	10:30～11:30		
3月16日 (月)	STARリズムジャンプ (年少～年長)	15:45～16:30	各10名	
	STARリズムジャンプ (小1～小3)	16:40～17:40		
スポーツを専門的に始める前にすべての子供が運動の基本である「リズム感」を身に付けてスムーズに 専門種目へ移行できることを目指した新しい運動教室です！				
3月5日 (木)	ジュニアバレーボール (小3～小6)	17:20～18:20	15名	大友 吾基 【札幌バレーボール協会】
バレーボールを始める一歩！基礎を学ぶのはもちろん、プレーを通じて体力・精神力・チームワークを経験します。				
3月8日 (日)	ジュニア卓球 (小3～小6)	10:00～11:30	10名	佐伯 芳洋 【札幌卓球連盟】
卓球の基本を楽しく習得しながら運動に親しんでいくことを目指します。				

## 2026年4月開講 スポーツ教室受講者募集！

◆納入期間 **3月1日(日)～3月14日(土)**

◆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。

※24時間申込可能

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。



**厚別区体育館** TEL: 011-892-0362

〒004-0052

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目1-20

地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口より徒歩5分

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第1月曜日(整備日)

■駐車場 4～11月:約50台 12～3月:約40台



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



# 地域安全ニュース



## 「社長」や「役員」になりすました詐欺メールに注意！

北海道内の会社において、同社の社長をかたり、「今後のプロジェクトに対応するため、新しいSNSグループの作成をお願いします。」などという偽メールを社員に送りつけ、その後、SNSグループトークで、会社の口座情報を聞き出した上で別会社への送金名目でお金をだまし取る新たな詐欺の手口が確認されています。

★ メールがきてもすぐ信じないで！ ★



- 差出人のメールアドレスや連絡先を必ず確認しましょう。
- メールの内容を確認し、不自然な点があれば、社員同士で共有・相談しましょう。
- 個人情報（名前、口座番号など）は送らないでください。

身に覚えのないメールが送られてきた場合は、家族や警察相談ダイヤル「#9110」に相談してください。

### 厚別署管内犯罪発生状況 (令和7年1月～12月末)

- 凶悪犯～5件
- 粗暴犯～65件
- 窃盗犯～674件
- 知能犯～71件
- 風俗犯～21件
- その他の刑法犯～86件

### 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



2026年  
4月  
開講

# 厚別公園競技場

4月1日リフレッシュオープン！

第1期フィットネス教室



## 申込方法

【申込期間】3月1日(日) ~ 3月14日(土) 9:00~16:30

【申込方法】①WEB ②電話

※①については申込初日9:00~14日(土)23:59:59まで24時間受付中！

※裏面の「お申込みにあたって」をよく読みお申込みください。

【抽選】3月17日(火) 10:30

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。

①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。

②電話の場合：落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

WEB申込み  
フォーム



## 追加申込

3月18日(水) 9:00より 定員に空きがある教室のみ先着順にて受付。

※改装工事中により館内に入れられないため、電話にて受付いたします。

※追加申込ではWEB申込はご利用できません。(電話のみ受付)

## 納入方法

### ① WEBでお申込みの場合

納入期間：3月17日(火)~3月31日(火) 23:59:59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」または「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

※施設窓口での現金納入はできません。

※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しができないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

### ② 電話でお申込みの場合

教室受講初日に窓口で現金にてお支払いください。

## その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください。

・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当施設までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

・メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

教室事業ブランド「SASPO」完成記念！  
春のプレゼントキャンペーン

申込期間：3/1(日)~

抽選で510名様に  
SASPOイメージキャラクター  
「ジュンカンカン」グッズ等をプレゼント

詳しくは  
WEBサイトを  
ご覧ください。



新規受講者

新規受講者  
全員に

トートバッグ  
プレゼント



継続受講者

A賞  
すべてのグッズ+  
受講料1,000円  
割引クーポン

10名様



B賞

亚克力  
キーホルダー 200名様



C賞

クリアボトル 300名様



※画像はイメージです。

## キッズ&ジュニア教室

定員各20名

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	受講料		指導員名	開講期間
					キッズ・ジュニア	障がいのある方		
21	キッズチアダンス 年中～小1	火	15:45～16:45	14	13,300円	10,500円	地原明美	4/7～7/28
22	ジュニアチアダンス 小2～6	火	17:00～18:00	14	13,300円	10,500円	地原明美	4/7～7/28
23	リズムダンス 年中～小1	水	17:00～18:00	14	13,300円	10,500円	HIRAKU	4/1～7/29
24	フリースタイルダンス 小2～6	水	18:15～19:15	14	13,300円	10,500円	HIRAKU	4/1～7/29
25	ジュニアヨガ 小2～6	木	18:15～19:15	18	17,100円	13,500円	下山美里	4/2～7/30

## 成人フィットネス教室

定員各20名

教室番号	教室名	曜日	時間	回数	受講料			指導員名	開講期間	運動強度
					一般	65歳以上の方	障がいのある方			
1	ストレッチ& ヨガ	火	9:45～11:00	14	15,400円	11,200円	9,100円	武田真弓	4/7～7/28	★
2	ターゲット ピラティス	火	11:15～12:30	14	15,400円	11,200円	9,100円	武田真弓	4/7～7/28	★★
3	サーキット エクササイズ	水	13:00～14:30	14	15,400円	11,200円	9,100円	高橋真大	4/1～7/29	★★ ★
4	大人のフリースタイル ダンス	水	19:30～20:30	14	15,400円	11,200円	9,100円	HIRAKU	4/1～7/29	★★
5	からだメンテ 体操	木	9:45～11:00	16	17,600円	12,800円	10,400円	高坂聖美	4/2～7/23 ※予備日 7/30	★
6	ポールストレッチ ヨガ	木	9:45～11:00	17	18,700円	13,600円	11,050円	下山美里	4/2～7/30	★
7	ベーシックヨガ	木	11:15～12:30	17	18,700円	13,600円	11,050円	下山美里	4/2～7/30	★★
8	愉快エアロ& 和みストレッチ	木	11:30～12:45	16	17,600円	12,800円	10,400円	野田美香	4/2～7/23 ※予備日 7/30	★★
9	ZUMBA	木	13:00～14:15	16	17,600円	12,800円	10,400円	野田美香	4/2～7/23 ※予備日 7/30	★★
10	レズミルズ ボディコンパット	木	19:30～20:30	17	21,250円	19,550円	17,000円	川上嘉道	4/2～7/23 ※予備日 7/30	★★ ★
11	リラックスヨガ	木	19:30～20:30	18	19,800円	14,400円	11,700円	下山美里	4/2～7/30	★
12	ハイアン・ エクササイズ	金	9:45～11:00	15	16,500円	12,000円	9,750円	大聖真知子	4/3～7/24	★
13	やさしい代謝 アップ体操	金	13:00～14:30	14	15,400円	11,200円	9,100円	宮川さとみ	4/3～7/10 ※予備日 7/24	★
14	身体ととのえ ヨガ	金	13:00～14:30	15	16,500円	12,000円	9,750円	武田真弓	4/3～7/24	★★

### 教室申込はWEBが便利

受講者の方には「受講者カード」をお渡ししています。  
すでにカードをお持ちの方は初回ユーザー登録をしていただくことで教室申込みが簡単になります。  
※受講者カードをお持ちでない方もWEB申込み可能です。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等での申込みができます。
- 申込期間中は24時間お申込み可能です。
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

WEB申込み  
フォーム



## 各教室のご案内

曜日	教室番号	成人教室(高校生以上の方)	定員はすべて20名
		キッズ・ジュニア教室	
火	1	ストレッチ&ヨガ	全身の動きが良くなるように筋肉を刺激し、身体と心をスッキリ爽快地に整えましょう！ストレッチ多めで、初心者の方も安心して楽しめるヨガです。
	2	ターゲットピラティス	ピラティスの動きで体幹力を高め、「骨盤ほぐし」「姿勢改善」などをテーマにターゲットをしぼり、スタイルアップを目指します。
	21	キッズチアダンス	チアに必要な元気・勇気・笑顔・優しさを大切に、曲に合わせてポンポンを持って踊ります。リズム感を養い、チアダンスの基本を身につけましょう。
	22	ジュニアチアダンス	チアに必要な元気・勇気・笑顔・優しさを大切に、曲に合わせてポンポンをもって踊ります。キックやターンの技を練習して、演舞発表を目指します。
水	3	サーキットエクササイズ	格闘技、有酸素運動、自重トレーニングを繰り返し行い、脂肪燃焼の効果を高め、効率よく痩せやすい体づくりを目指します。自分のペースで楽しめます。
	4	大人のフリースタイルダンス	HIPHOPをベースにリズムを感じながらタノシステップを踏んで踊りましょう！初めての方でも楽しめる大人のためのダンス教室です。
	23	リズムダンス	音楽を感じて楽しくカラダを動かしながらリズム感や基礎体力を育てます。楽しんで一緒に踊りましょう。
	24	フリースタイルダンス	音楽に合わせてリズムや振付を楽しんで踊りましょう。HIPHOPをベースにロックンやポップンといったストリートダンスを感じて踊ります。
木	5	からだメンテ体操	軽いエアロビと筋トレ、後半は身体をほぐすストレッチで生活習慣病の予防に効果的。呼吸を整えながら、筋肉や関節をやさしく動かし、血流や代謝を促進します。
	6	ポールストレッチヨガ	ストレッチポールを使ってゆったりとした呼吸と動きで全身をやさしくほぐします。すっきりと姿勢を整え、1日を軽やかに始めましょう。
	7	ベーシックヨガ	呼吸に合わせて流れるように動き、ヨガのポーズで集中力を高めましょう。柔軟性に不安があってもヨガブロックでサポートし、安心してチャレンジできます。
	8	愉快エアロ&和みストレッチ	ウォーキング感覚で、やさしいリズムステップのエアロビクスとストレッチで基礎体力・心身の健康を維持しましょう。運動経験・年齢問わず参加できます。
	9	ZUMBA	世界の様々な音楽にのり、陽気に自分のペースで楽しめるやさしいフィットネスです。踊った後は骨盤調整ストレッチで脂肪燃焼&ストレス解消できます。
	10	レズミルズボディコンバット	ボクシングをメインに様々な格闘技の動きを取り入れ、パンチ&キックでストレスを発散し、全身シェイプアップ。初心者でも楽しめる爽快エクササイズです！
	11	リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸とともに、心地よい大きな動きで血流とリンパを整え、眠りの質を高めます。ゆるめて整う1日の終わりにぴったりなヨガです。
25	ジュニアヨガ	遊び感覚で楽しみながら体を動かして、姿勢・体幹・集中力を育てるエクササイズです。ヨガのポーズで楽しく「できた！」を増やします。	
金	12	ハワイアン・エクササイズ	ハワイアンの音楽にのせてゆったりと身体を動かし、心と体を整える新しいスタイルの運動です。ステップはシンプルで、年齢や運動経験に関係なく楽しめます。
	13	やさしい代謝アップ体操	普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使うリズム体操です。ストレッチも取り入れ、脳トレもします。初心者の方も大歓迎です。
	14	身体ととのえヨガ	姿勢改善・柔軟性アップに効果的。普段使われづらい筋肉に刺激を与え、程よく汗をかいたあとはゆったりリラックス&リフレッシュ！

### スポーツ・フィットネス教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を1教室・各期1回体験することができます。



「教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」  
ぜひ一度、体験してください！

### 体験方法

- ①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
- ②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
- ③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。

※開催前日までにお申込みください。

※JAF 会員の方は、JAF 会員を含む 2 名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。

※ご見学のみの方は無料です。

## お申込みにあたって

○受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。○65歳以上の方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。○障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料の減額設定がある教室に限り、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問い合わせください。○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。○お申込みが多数の場合は、部屋または指導員数を調整のうえ定員を変更することがあります。○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。○お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします）。○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。○教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

### 【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
  - ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
  - ③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析
  - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
- また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。



教室・イベント情報  
**Instagram**  
フォローお待ちしております



**LINE**  
友だち登録お待ちしております



## お得なサポート

**さぽるとさぽろ**

受講料助成が

ご利用いただけます。



詳細はこちらから  
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、  
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。

※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。

※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。



**厚別公園競技場 TEL : 011-894-1144**

〒004-0033

札幌市厚別区上野幌 3 条 1 丁目 2 番 1 号

札幌市屋外競技場施設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

■開館時間 8:30～21:00

■休館日 第 3 月曜日※祝日の場合は第 2 月曜日

■駐車場 夏季:63 台 冬季:51 台

