

新さっぽろ
町内会

3月資源回収日 のお知らせ

◎3月13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

資源回収は、
第2土曜日です。

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。

3月 お知らせ

(令和3年2月20日)

新さっぽろ町内会 女性部

手 芸 講 座

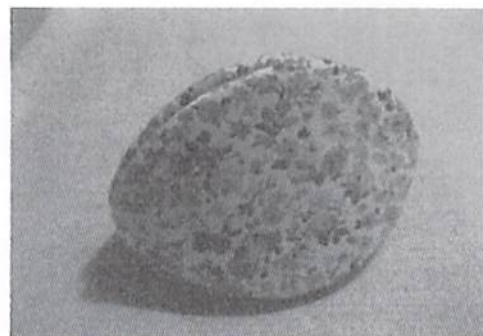
- 1 日 時 3月13日 (土) 13時～15時
- 2 場 所 厚別老人福祉センター 2階 教養1.2
- 3 内 容 貝ノ口 (小物入れ・アクセサリケース)

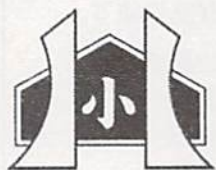
持ち物 裁縫セット

(材料は用意してますが表布・裏布あれば
お持ちください)

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





コロナ禍でもできることを -キラリ広場について-

児童活動部 櫻井嵐子

本校には、異学年交流たてわり活動を行うキラリ広場があります。交流相手に自分とは違う学年も存在するたてわりの集団において、年長の子どもたちは自らの体験に基づいて楽しく遊び続けるためのルールや役割を自覚し、年少の子どもたちは年長者の言動からそれらのことを学びます。経験の差や体力の差に応じて役割が生まれ、それを果たすことによって集団で行う活動がより充実したものとなっていきます。本校の児童は6年間を通じてたてわり活動に触れるため、お世話される側からお世話する側へという役割の推移を伴いつつ、ゆっくりと長期にわたって継続することで、学級や学年で育まれていく社会性をさらに豊かなものにすることができます。

今年度は日々の学習活動同様、コロナ禍ということでキラリ広場においても様々な配慮が必要でしたが、子どもたちの育ちに大切な場となるキラリ広場を最大限実施できるよう試行錯誤してきました。例えば、たてわりのグループで仲良く遊ぶ「キラリ中休み」では、活動人数を少ないグループに変更したり、6年生が遊びを考える際に内容を工夫してもらったりと、コロナ禍でも可能な形態を模索し、実施にこぎつけました。活動中の子どもたちの楽しそうな姿を見ると、コロナ禍だからといって全ての活動を短絡的に中止するのではなく、「コロナ禍でもできることはあるはず」と可能性を探りながら子どもたちの成長の場を確保する必要性を切に感じます。

冬休みが明けて最後の学期が始まりましたが、これから子どもたちはキラリ広場の集大成とも言える「キラリお別れ会」に向けて動き出します。これは、これまでたてわり活動の先頭に立ちみんなを引っ張ってきた6年生に対して下級生全員で感謝の気持ちを伝え、これからのたてわり活動に



向けてのバトンを受け継ぐ時間です。ここでもまた、各グループの活動場所に広い場所を確保するなどコロナ感染症予防への配慮は欠かせませんが、6年生のこれまでの頑張りに花を添えると同時に、下級生たちが4月から新しい学年で今まで以上にキラリ広場を頑張るきっかけにつなげていきます。

参考文献：『子どもの社会性が育つ「異年齢の交流活動」

国立教育政策研究所生徒指導研究センター

令和3年度の主な行事日程（予定）

注意：コロナ等で変更場合があります。

4/ 6(火)	1 学期始業式・入学式
16(金)	参観懇談・PTA 総会
20(火)～22(木)	地域訪問
27(火)	保護者引取下校訓練
5/12(水)～14(金)	リモート参観 第1弾
29(土)	運動会
6/ 9(水)、10(木)	リモート参観 第2弾
17(木)、18(金)	6 年修学旅行
7/ 8(木)、9(金)	5 年宿泊学習
13(火)～16(金)	個人懇談①
21(水)	1 学期終業式

8/18(水)	2 学期始業式
10/23(土)	学習発表会
11/20(土)	学校公開日
11/30(火)～	個人懇談②
12/3(金)	
12/24(金)	2 学期終業式
1/19(水)	3 学期始業式
3/ 1(火)～	参観懇談
3/11(金)	※この日程内で調整
3/23(水)	卒業証書授与式
3/25(金)	修了式

2月の行事予定

- 1日(月) 避難訓練
- 3日(水) スキー学習@長沼スキー場(456 年)
- 4日(木) ALT 来校日 English あいさつ Day
- 5日(金) 新1年生一日入学・保護者説明会
(1・2年生午前授業・給食あり)
- 9日(火) PTA 資源回収
- 11日(木) 建国記念の日
- 12日(金) PTA 役員会(予定)
- 16日(火) キラリお別れ会準備
PTA 常任委員会(予定) SO 来校日
- 18日(木) ぴーちくパーク
- 19日(金) ALT 来校日 English あいさつ Day
- 22日(月) 児童委員会 最終回
- 23日(火) 天皇誕生日
- 25日(木) 学習参観懇談(3年)学校教育説明会
- 26日(金) 全校朝会



3月

- 1日(月) 学習参観懇談(6年)
- 2日(火) 学習参観懇談(4年)
キラリお別れ会
- 3日(水) 学習参観懇談(1年)
中学校訪問(6 年)未定
- 4日(木) 学習参観懇談(2 年)
- 5日(金) 学習参観懇談(5 年)



スキー学習について

本年は、本校グラウンドにスキー山が完成し、スキー技術や体力の向上を目指し、グラウンドとスキー場でスキー学習を行います。体調管理や服装、用具の準備等、ご注意ください。

学習後、バス代とリフト代の集金のプリントをお配りしますので、納入をお願いいたします。

【日程・場所】

1/29(金) 滝野スノーワールド(ひ・2・3年)

2/ 3(水) 長沼スキー場(4・5・6年)

【費用の目安】(バス代・リフト代合算)

滝野、長沼ともに 2,000 円くらい

食物アレルギー調査

1 年生から5年生の児童を対象に、食物アレルギー調査を行っています。毎年、全員に提出していただく調査です。必ずご提出ください。

配付日：1月29日(金)

締切日：2月 8日(月)



学校諸費引き落とし（最終）

2・3 月分の引き落とし額は調整月のため、学年により金額が異なります。残高のご確認をお願いいたします。学校諸費はすべて関連業者への支払いに当てられています。年度末の決算時期につき、速やかな納入にご協力ください。



ひばりが丘

学校だより No.832
(令和2年度 第12号)
令和3年2月17日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

今年度の保護者アンケートのまとめと来年度にむけて

先月に実施しました保護者アンケートでは、本校の教育に対して多数のご意見をいただきました。ご協力、ありがとうございました。皆様からのご意見を参考にしながら、今年度のまとめと次年度に向けた教育活動を全職員で協議・検討し、教育説明会でご報告させていただきたいと考えております。



ひばりが丘小学校

令和2年度 保護者アンケート結果

A:満足できる B:ほぼ満足できる C:努力・改善が必要

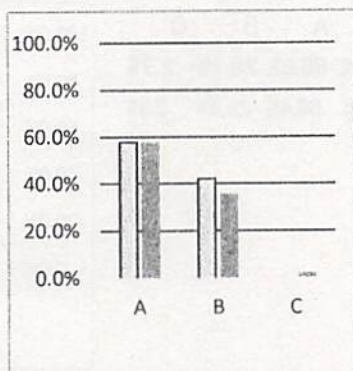
■回答率 89%

□ 前年度 ■ 今年度

1 たくましい心

学校は、夢をもたせる「豊かな心」を育てるために、日々の授業改善や運動会、学習発表会等の行事、委員会活動やキラリたてわり活動など様々な教育活動を計画・実践してきました。学校は、お子さんの豊かな心が育つために、楽しく安心して生活できる場になっていますか。

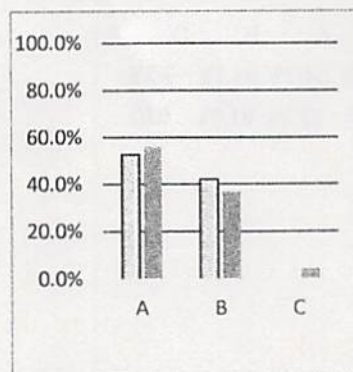
	A	B	C
今年度	57.8%	35.4%	2.2%
前年	57.9%	42.1%	0.0%



2 確かな学力

学校は、「学ぶ力」が向上するよう、「わかる・できる・楽しい」授業をめざし授業改善を進めてきました。また、TTや少人数指導を通して、一人一人の学習に寄り添い個々の学力向上に努めてきました。学校はお子さんにとって意欲的に学び、学力を定着させる場になっていますか。

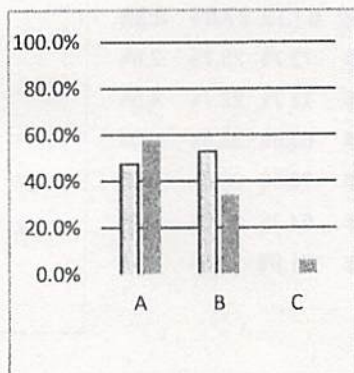
	A	B	C
今年度	56.1%	36.8%	4.0%
前年	52.6%	42.1%	0.0%



3 学習習慣

学校は、学習習慣を身に付けさせるため、宿題を出したり、家庭学習の手引きや家庭学習のススメ10を作成したり、家庭学習ノートの添削等に取り組んできました。学校は、お子さんが学習習慣を身に付ける場になっていますか。

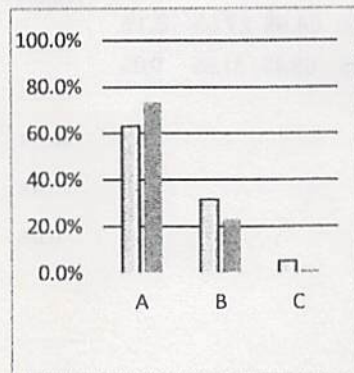
	A	B	C
今年度	57.8%	34.1%	6.3%
前年	47.4%	52.6%	0.0%



4 安全確保

学校は、自分の命は自分で守る力の育成をめざし、不審者対応訓練・避難訓練等を行ってきました。また、安心安全健康情報、まちcomiメール登録のお願い等、子どもの安全確保に向けて地域・保護者の皆様にもご協力をお願いしてきました。学校は、子どもの健康や安全に関わる情報について保護者に伝えていますか。

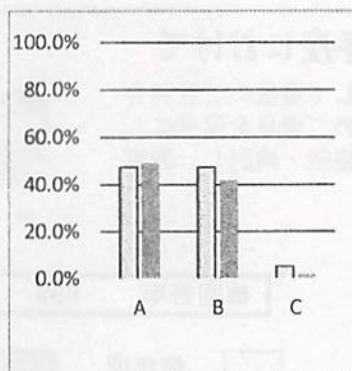
	A	B	C
今年度	73.4%	23.0%	1.4%
前年	63.2%	31.6%	5.3%



5 開かれた学校

学校は、開かれた学校の推進を目指して、教育説明会・学校公開・地域懇談会・授業参観・ハーモニータイム等行ってきました。学校は、地域や保護者と連携して教育活動を行っていますか。

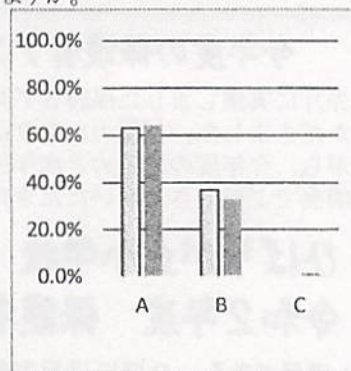
	A	B	C
今年度	49.1%	41.9%	1.8%
前年	47.4%	47.4%	5.3%



6 健康な体づくり・望ましい食生活

学校は、ひばり元気アッププロジェクトを設立し、スポーツテストの実施やなわ跳び運動等に取り組んできました。また、好ましい食生活の定着をめざし、食指導や交流給食等、学級指導を行ってきました。学校は、お子さんにとって体力増進に努め、自ら進んで健康な体づくりをする子を育てる場になっていますか。

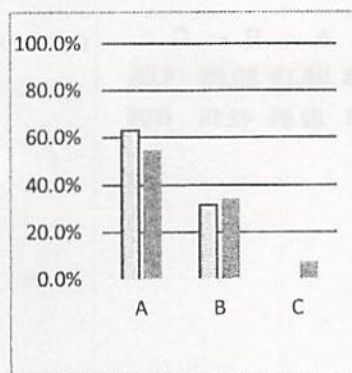
	A	B	C
今年度	64.1%	32.7%	1.3%
前年	63.2%	36.8%	0.0%



7 読書活動

学校は、朝読書の時間の確保や全校おはなしの会の実施、図書ボランティアの皆さんのお力も借りながら、子どもの読書活動の充実に向けて図書指導に取り組んできました。学校はお子さんにとって、本への親しみや読書への関心・意欲が高まる場になっていますか。

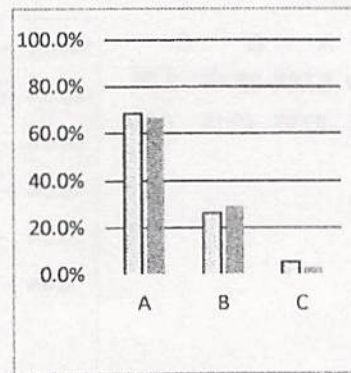
	A	B	C
今年度	54.7%	34.1%	7.2%
前年	63.2%	31.6%	0.0%



8 情報発信

学校は、学校便りやホームページ、まちcomiメール、懇談会等を通じて情報発信に努めてきました。学校は、教育活動について保護者に情報発信を行っていますか。

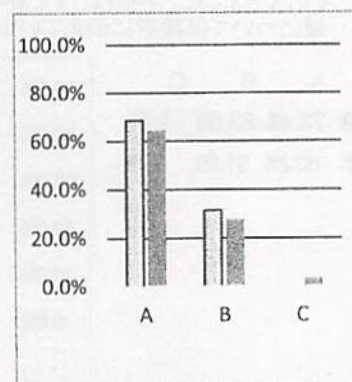
	A	B	C
今年度	66.8%	29.1%	2.7%
前年	68.4%	26.3%	5.3%



9 教育相談

学校は、学級担任を中心に、スクールカウンセラーや保護者と連携し、子どもたちの楽しく充実した学校生活のために、好ましい人間関係づくりや教育相談の充実に努めてきました。学校は、お子さんの学校生活に対し、丁寧に対応していますか。

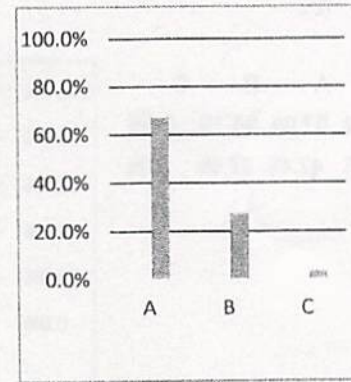
	A	B	C
今年度	64.6%	27.8%	3.1%
前年	68.4%	31.6%	0.0%



10 感染症対策

学校は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用、手洗いの徹底、校内の消毒、三つの密を避けた学習生活環境の整備等と共に、家庭への体温記録表をお願いしてきました。学校は、感染症対策を十分にを行っていますか。

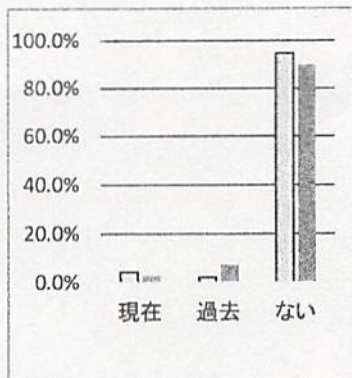
	A	B	C
全校	67.1%	27.5%	3.2%
1年	73.7%	23.7%	2.6%
2年	72.7%	22.7%	4.5%
3年	63.6%	33.3%	0.0%
4年	70.5%	29.5%	0.0%
5年	54.3%	32.6%	8.7%
6年	71.8%	20.5%	2.6%



11 インターネットトラブル

学校は、子どもたちが、インターネットを正しく理解し安全に使えるように「情報モラル教育」を行っています。お子さんがパソコンやスマホ、携帯型ゲーム機を使って友達やネット上の人とやり取りや一緒にプレーする際に、トラブルになって困ったことはありますか。

	現在	過去	ない
全校	2.7%	7.2%	89.6%
1年	0.0%	2.7%	97.3%
2年	0.0%	0.0%	100.0%
3年	0.0%	3.0%	97.0%
4年	4.7%	18.6%	76.7%
5年	6.5%	4.3%	89.1%
6年	2.6%	10.3%	87.2%
前年	4.2%	2.1%	94.7%



※前年度は「SNS、ゲーム機等でのメッセージについて家庭内ルールはあるか」に対する回答。ほとんどが「使っていない」と回答。

4年生からネットトラブルがちらほら見られます。SNSに限らず、ネットゲームで友達と口論になることがあります。

学校に対する「期待や働き」から

- ・子どもたちが健やかに育つよう、いじめや差別のない学校を期待しています。
- ・丁寧に指導してくださり、自ら学習に取り組む姿勢が身につきました。
- ・もっと自ら学習する力を付けてほしいです。もっと宿題や家庭学習など多くてもいいと思います。
- ・コロナウイルスの対策をしつつ、リモート参観や分散して運動発表会など行っていただき、子どもの様子を見ることができ、とても良かったです。
- ・読書ももっと勤めてほしいです。
- ・マチコミのお休み連絡はとてもよい機能で、大変助かっています。
- ・何事にも親身になってくれてとっても感謝しています。
- ・感染症対策が大変な中でも、できるかぎりの学校行事を実施していただき、とても感謝しております。

ひばりが丘小学校から

概ねよい評価をいただきました。中でも②確かな学力、③学習習慣、④安全確保につきましては、昨年度よりもA評価が上がっています。

②③は、コロナ禍による休校期間中に保護者の皆様のご協力のおかげで、「家庭で学習に取り組むこと」が日常化されつつある結果であると捉えています。今後も学校・家庭両面での学力の定着・向上を図って参りたいと考えます。④は、マチコミメールを活用し、情報提供を進めてきた結果である捉えています。マチコミアプリの機能を更に活用し、学校・家庭間の情報伝達ツールとして推進していきたいと考えます。

また、⑩感染症対策につきましては、未だ勢いが治まる気配もなく、気の抜けない状況が続いており、次年度以降も家庭のご協力をいただくことになろうかと思います。学校家庭共に子どもたちの安全を守っていききたいと思います。よろしくお願いいたします。

さらに、⑪インターネットトラブルにつきましては、学校において情報モラル教育を進めております。ご家庭でもゲーム機の使い方、使用時間等ルールをご確認いただければ幸いです。

保護者の皆様からいただいた励まし、ご意見を真摯に受け止め、子どもたちにとって「安心・安全・充実」した学校教育活動を推進して参ります。今後ともご理解とご協力をお願いいたします。



ありがとう
ございました

令和3年2月20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

早春の候、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。

さて、今年4月小学校に入学されるお子さんに 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。

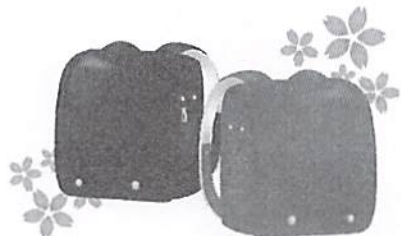
「住所・氏名・生年月日」を下記へ連絡してください。準備の都合
もございますので、3月20日までにお知らせください。

記

女性部

かの 鹿 また 股 (電話・FAX 892-1643)

川 島 (090-1524-4266)



No.340 2021年(令和3年)3月

SAPPORO

あしす3月号

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(土)春分の日

3月講座予定表

※急遽予定が変更になることもございます。あらかじめご了承ください。



講座名	曜日	講座日				時間
		1	8	15	22	
健康ヨガA	月	1	8	15	22	9:30~10:30
健康ヨガB						11:00~12:00
水彩画A		1	8	15		10:00~11:30
水彩画B						13:00~14:30
絵手紙	火	2	9	16		13:00~14:30
ペン習字	水	3	10	17	24	10:30~12:00
茶道		3	10	17	24	12:30~13:45
						14:00~15:15
骨盤体操		3	10	17		13:00~13:50
						14:10~15:00
書道	金	5	12	19	26	13:00~14:30
定員制講座						
申込制講座(定員)						
健身操A	月	1	15			13:00~14:00
健身操B	月	8	22			13:00~14:00
舞踊	火	2	9	16		13:00~14:00
フラダンス	土	6	27	祝日のため ←第4です		13:30~14:30

～令和3年度 定員制教養講座 受講生募集のお知らせ～

申込受付期間 2/15(月)～2/26(金)

・申込方法 利用登録証または年齢・住所が確認できるものを持参して、本人が直接受付まで
お越し下さい。電話申込、本人以外の代理申込はできません。

【多数抽選】抽選日 3/4(木)午後1時～

～令和3年度 申込制教養講座(先着順) 受講生募集のお知らせ～

・フラダンス 第1・3土曜日 13:30～14:30 定員25名 3/6(土)より受付開始

・舞踊 第1・2・3火曜日 13:00～14:00 定員20名 3/8(月)より受付開始

・健身操A 第1・3月曜日 健身操B 第2・4月曜日 13:00～14:00 定員各30名 3/8(月)より受付開始

※詳しくは裏面を
ご覧下さい。

老人福祉センターご利用の皆様へ【お願い】

北海道が定める新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するための集中対策期間が
再び延長されたことから、当センターご利用の際も、特に下記のことについて徹底を
お願いいたします。

●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は様子をみましょう。

●マスクを必ず着用する

マスクを着用していない場合には、入館をお断りさせていただきます。

運動系の講座を受講の際や入浴の前後も必ず着用をお願いします。

マスクをつけて運動する際には、無理をせずに早めに休憩をとみましょう。

●ソーシャルディスタンス(社会的距離)を確保する

お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら届く範囲以上の距離をとみましょう。

座席に座る際には、横並びや、正面に座らないなど工夫しましょう。

●手指消毒や手洗い(活動前、活動後、トイレ使用后)

石鹸でしっかりと手洗いをして、こまめに手指消毒をしましょう。

●大きな声で会話をしない

会話をする際には、大きな声はさけて正面には立たないようにしましょう。



浴室休止のお知らせ

当センターは平成4年にオープンしてから
約28年が経過し、これに伴い浴室天井の経年
劣化による腐食等が進行し、天井落下のおそ
れがあることが判明いたしました。そのため、天井改修工事を札幌市で実施する
ことになり、下記の期間中、浴室の使用を休止
することといたします。また、工事中は工事音が発生し、皆様方には、
ご不便ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解
ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

・予定休止期間

令和3年2月26日(金)～3月18日(木)

・工事内容

男性浴室・女性浴室の天井材の撤去・新設

浴室利用日数の見直しについて

・浴室利用日の変更内容

令和3年7月1日(木)より、月・水・金曜日の
週3日を浴室利用日とします。

月～金の週5日 → 月・水・金の週3日

※祝日等で閉館となる場合は、同じ週の

火・木の閉館日を浴室利用日とします。

・利用者説明会の開催

当センターにて、2月24日(水)に札幌市に
よる見直しに関する説明会を開催いたします。
出席をご希望の方は、受付にお申込みください。

※詳細は館内掲示をご覧ください。

～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3年度 申込制講座 受講生募集のお知らせ

申込受付期間：令和3年3月8日（月）～3月19日（金）

フラダンスのみ
3/6（土）より受付開始
します

講座名	健 身 操 A	健 身 操 B	舞 踊	フ ラ ダ ン ス
募集定員	30名	30名	20名	25名
曜 日	第1・3 月曜 (月2回)	第2・4 月曜 (月2回)	第1・2・3 火曜 (月3回)	第1・3 土曜 (月2回)
場 所	多目的室	多目的室	大広間	多目的室
時 間	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:30～14:30
受講期間	令和3年4月～令和4年3月			
対 象 者	※満60歳以上の札幌市民の方（令和3年4月1日現在で満60歳以上）で、期間中受講を継続できる方。 ※今年度は、感染予防対策のため、定員を設け、お一人につき、一講座とさせていただきます。 事前に申込が必要で先着順とさせていただきます。 ※申込者が定員に満たない場合は、開講しないこともあります。 ※開講後定員の半数の辞退者があった場合は、次年度その講座を開講しないこともあります。 ※老人福祉センター利用登録証又は年齢、住所を確認できるもの（運転免許証・健康保険証など）をお持ちの上、 ご本人が直接来館してお申込ください。 （申込書にご記入いただきます。） ※定員制講座と申込制講座の重複は可能です。（例 健康ヨガとフラダンスは○ 骨盤体操と健身操は○） ※受講料は無料。 ※健身操はA・Bどちらかを選択してください。重複はできません。			
備 考				

※次の発声系・接触系は呼気の増加や飛沫するなど感染リスクが高いため開始時期は未定となっております。

・詩吟・カラオケ・民謡・社交ダンス

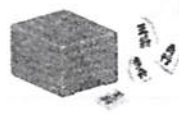
機能回復訓練室、囲碁・将棋、卓球について

北海道が定める新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止
するための集中対策期間が再び延長されたことにより、
札幌市から通知があり、飛沫感染や接触感染の感染リスクが
回避できないことから、機能回復訓練室、囲碁・将棋、卓球の
利用を当面の間、中止させていただきます。

再開の時期につきましては、改めてご案内いたします。

（館内掲示・センターだよりをご覧ください）

中止
のお知らせ



「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は感染発生時の濃厚
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。



当センターでは、これまで以上に、感染予防対策
に取り組み、安心してご利用いただけるよう努めて
まいります。ご不便をお掛けいたしますが、ご理解、
ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

厚別老人福祉センター

令和3年2月

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

1. 余裕を持った運転を

目的地までの天気や道路状況を出掛ける前に確認！

2. スピードダウンと慎重な運転を

冬道では、スリップによる交通事故が多発するため、慎重な運転を！

3. 「急」のつく運転操作は危険

急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転はスリップにつながり危険！

4. 交差点に注意

「車や歩行者が来てるかもしれない」と予測をし、徐行と安全確認を！

5. 悪天候に注意

吹雪や大雪などの悪天候時は不要な外出を控えましょう！



新札幌

厚別警察署

896-0110

新札幌交番

891-0632

作成者

佐藤 遼弥

厚別でキャッシュカードを だまし取る詐欺が発生！

- 警察官を名乗る者から「キャッシュカードを取りに行く。」と電話が来る。



- 電話の相手に暗証番号を教える。



- 家に訪れた警察官を名乗る者にキャッシュカードを預ける。



- キャッシュカードで現金を引き出される。

警察官がキャッシュカードを「預かる」、暗証番号を「聞くこと」は**ありません！**

新札幌交番管内の犯罪発生状況

令和2年(年間)	令和2年(12月中)
・粗暴犯23件 (暴行15件等)	・粗暴犯4件 (暴行4件)
・窃盗犯209件 (自転車盗42件等)	・窃盗犯9件 (万引き4件)
・その他6件 (業務上過失 致傷1件等)	自転車盗3件 空き巣1件 置き引き1件)

冬期間は灯油の盗難が増えるため、日頃からキャブには施錠をしましょう！

ネットの害に備えサイバー犯罪 あなたを守るサイバーセキュリティ

サイバーセキュリティ期間
令和3年2月1日～3月8日

- IDやパスワードは自分自身で管理する
- 身に覚えのないメールの添付ファイルやURLは開かない
- 定期的にバックアップデータを保存



標榜の対策を併用して
インターネットを
安全に利用しよう！

やめましょう みんなが困る 迷惑駐車

- ① 通路を狭くして通行の妨害になる！
- ② 車の見通しを妨げ、人や車の接近に気付かず、交通事故の原因に！
- ③ パトカー、救急車、消防車など緊急車両の活動を妨げる！
- ④ 除排雪作業の障害に！



駐車禁止





地域安全ニュース



特殊詐欺

令和3年2月号

車上ねらい

☆ 特殊詐欺に注意！ ☆

令和3年になりましたが、厚別警察署管内で特殊詐欺事件の被害が出てしまいました。絶対に被害に遭うことのないように注意して下さい！

- パソコンやスマートフォン画面に「ウイルスに感染しました。」は詐欺！
- 「高額当選おめでとうございます！」というメールは詐欺！
- 警察官をかたり、「詐欺の犯人を逮捕したら名簿にあなたの名前がありました。キャッシュカードを確認します。」は詐欺！

☆ タイヤ盗難に注意！ ☆

みなさんは、車のタイヤはどのように保管していますか？

保管中のタイヤが盗まれる被害に遭わないため、盗難対策をして下さい。

★ タイヤ盗難を防ぐには ★

- 施錠設備のある物置等に保管をする
- タイヤ同士をチェーン等で連結し、持ち出せなくする
- 保管場所にセンサーライトを設置し、人が通ったときにライトで照らすようにする

☆ ほくとくん防犯メール ☆

北海道警察では、犯罪の発生情報や不審者情報を「ほくとくん防犯メール」にて配信しています。防犯情報を多くの方に配信し、防犯情報を早期に知っていただいて犯罪被害を未然に防ぐため、「ほくとくん防犯メール」への登録をお願いいたします。



☆ 厚別警察署事件簿 ☆

犯罪発生状況(12月末暫定値)

- 窃盗～393件
- 粗暴犯～85件(暴行、傷害等)
- 知能犯～18件(詐欺、横領等)
- 風俗犯～31件(わいせつ等)
- その他刑法犯～80件
(住居侵入、建造物侵入、器物損壊等)



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



厚別・北広島防犯協会連合会

厚別警察署

896-0110

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第18号

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

～お口の衰えを感じたら～『オーラルフレイルに注意！』

感染予防対策が続く生活で「人との会話が少なくなり口を動かす機会が減った」「人と会わないから口の手入れが雑になった」ということはありませんか？

オーラルフレイルとは、“オーラル（口腔）機能の衰えが全身の老化につながる”という考え方です。噛む力や舌の動きの悪化が食生活・栄養摂取に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人との関わりが減少するなど、全体的な身体のフレイル（虚弱）の進行と深い関係性があると言われています。誤嚥性の肺炎を防ぐためにも、お口の健康を意識してみましょう。

口を清潔にする



歯周病、虫歯の治療
入れ歯のお手入れ

口の動きを活発にする



口の周り、喉を鍛える

ば た か ら

口腔機能が向上する

美味しく食べられる

栄養を摂取できる



会話を楽しめる

社会との関りが持てる



いきいき
元気な生活

歯科健診のお知らせ

札幌市では北海道後期高齢者医療広域連合からの委託を受けて75才以上の方を対象に歯科健診を行っています。

健診場所、料金など詳しくは【保健福祉局保健所健康企画課歯科保健担当係】

電話 011-622-5151にお問い合わせください。

やってみよう！口腔体操



まずはしっかり深呼吸。息を吸いながら肩を上げ、吐きながら肩を下ろします。首から肩も動かすことで、飲み込みの際の余計な緊張を防ぎます。

うーいー体操

《効果》「う」は食べ物を取り込むときの口、「い」は飲み込むときの口の形。

唇の筋肉を鍛えて、食べこぼしなどを防ぎます。

・唇に力を入れて「うー」「いー」と動かします。



うー



いー

「か」はカラスが鳴くような鼻にかけた「カア～」

ばたから体操

《効果》食べ物が飲み込みやすくなる。
食べ物のかたまりを口の奥に運ぶ訓練。

- ・大きな声で「ば」「た」「か」「ら」
ばっばっばっば・たったったった・
かっかっかっか・らっらっらっら～
- ・次に「ば・た・か・ら」を続けて
ばたから・ばたから・ばたから・ばたから



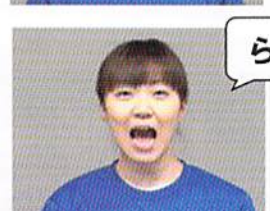
ば



た



か



ら

裏面の「すこやか倶楽部」日程表もご覧ください。

すこやか倶楽部<<日程表>>



すこやか倶楽部にご参加の際は、事前の体温チェックと、マスクの着用をお願いします。

すこやか倶楽部は、サッポロスマイル体操・楽笑体操など転倒予防のための体操、コグニサイズ・ラダー運動などの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。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、予防センターの委託元の札幌市の指導により予定の教室が開催されない場合があります。

厚別中央地区

＊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22日	5月27日	6月24日	7月休み	8月26日	9月休み
10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24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27日	5月25日	6月22日	7月27日	8月24日	9月28日
10月26日	11月休み	12月21日 第3火曜	1月25日	2月22日	3月22日



青葉地区

＊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2日	5月7日	6月4日	7月2日	8月休み	9月3日
10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4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27日	5月25日	6月22日	7月27日	8月24日	9月28日
10月26日	11月休み	12月21日 第3火曜	1月25日	2月22日	3月22日



＊いきいき青葉南教室

《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22日	5月27日	6月24日	7月休み	8月26日	9月休み
10月28日	11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日



介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。小さなことでもお気軽にご相談ください。すこやか倶楽部以外にも地域の皆さんの集まりへの出前講座、短期集中介護予防教室を行っております。

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）担当 もんぜん いしざき

