

新さっぽろ
町内会

10月資源回収日 のお知らせ

◎10月9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
・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

ダンボール



必ずたたんで出してください。

ダンボールに差し込んでダメ

紙パック



注ぎ口は
容器プラへ

水ですすぎ、開いて乾かして
ください。

（内側が銀紙の酒パックも可）

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1.7万円（古新聞1.2万余、アルミ缶0.5万）で、市から資源回収実績に応じた奨励金は約5.6万円となっています。

10月 お知らせ

(令和3年9月18日)

新さっぽろ町内会 女性部

ペタンクゲーム

1 日 時 10月11日(月) 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 今年最後のゲームとなります 初めての方も簡単に楽しめます

多くの方の参加お待ちしております

*マスク着用・飲み物持参でお願いします

問い合わせ かのまた 鹿股 (☎892-1643) 川島 (090-1524-4266)

☆ 10月の手芸サークルはお休みいたします ☆

町内会ゴルフ大会

令和3年9月20日
新さっぽろ町内会総務部

- 1 期 日 10月1日(金)
- 2 場 所 アロハ CC 早来コース
 * 勇払郡安平町早来緑丘168-1
- 3 出 発 新さっぽろ東公園6時50分
 * 送迎バス(カーサー、アカシヤ経由)
- 4 プレー代 約6500円(昼食付)
 * キャデイ、乗用カート付
- 5 対象者 新さっぽろ町内会 会員
- 6 申込要領

1) 締切日 9月25日

2) 参加を希望される方は、下記へ直接お電話下さい。

3) 町内会会長 樋田(Tel894-5126)

* ゴルフクラブ会員は、別途、幹事へ申込して下さい。



緑地施設改修工事のお知らせ

この度、札幌市厚別区土木部発注により

「野津幌川緑地施設改修工事」を施工することになりました。

○緑地内の古くなった健康遊具を新しくし、近隣住民の皆様
安全に健康遊具を使用して頂けるように致します。

なお工事終了後以降に検査を行った後、速やかに仮囲い等を撤去し
開放致します。

つきましては、工事期間中の緑地への車輛の出入り、重機騒音
及び交通規制等何かとご迷惑をお掛けする事と存じますが、
弊社におきましても早急に工事を完了すべく鋭意努力致しますので、
公共工事の趣旨をご理解いただき何卒御協力下さいますよう
お願い申し上げます。



工事名： 野津幌川緑地施設改修工事

工事場所： 野津幌川緑地(厚別区厚別中央1条7丁目)

工事期間： 令和3年9月6日 ～ 令和3年11月24日

作業予定期間： 令和3年9月27日 ～ 令和3年11月12日

作業時間： 午前9時00分 ～ 午後5時00分

発注者： 札幌市 厚別区 土木部 維持管理課

電話 011-897-3800

工事担当： 監督員 金子 聡 美

施工業者： 北国緑化株式会社

電話 011-781-8151

現場代理人： 長 澤 学

携帯 080-6093-9895

札幌市からのお知らせ

65歳以上のみなさまへ

新型コロナウイルス ワクチン接種 はお済みですか？

●新型コロナウイルスワクチン接種を希望している方で、
次のような方はいらっしゃいませんか？

- ・接種手続きがわからない方
- ・どこで接種できるのかわからない方
- ・予約方法がわからない方
- ・医療機関などで1回目を接種したが、
まだ2回目の接種がお済みでない方
(医療機関での予約がキャンセルされてしまった方)



新型コロナウイルス
ワクチン接種について
お困りのことがあれば、
お気軽にご相談
ください。

接種に関する
お問い合わせに
ついては

●接種お問い合わせセンター

TEL 011-351-8646 / 毎日9:00～18:00

接種予約を
ご希望の方は

●接種予約センター

TEL 050-3684-9238 / 毎日9:00～18:00

■インターネット予約のアドレス：

<https://www.sapporo-cov19-vaccine.jp/> または右記コード→



新型コロナウイルスワクチンは、無料で受けられます。

修正版 2021.8.31



札幌市立ひばりが丘小学校PTA

資源回収のお知らせ

ひばりが丘小学校 PTA では下記の通り、資源回収を行っています。収益は子どもたちの活動のために役立たせて頂いています。ご協力よろしくお願いいたします。



《資源回収実施日》毎月第2火曜日（年12回）

5/11(火)	6/8(火)	7/13(火)	8/10(火)
9/14(火)	10/12(火)	11/9(火)	12/7(火)
1/11(火)	2/8(火)	3/8(火)	4/12(火)

回収している資源		資源の出し方
新聞・雑誌・ダンボール その他の紙類		ひもで十文字に縛ってください
牛乳パック		開いて洗い乾かしてからまとめ、ひもで十文字に縛ってください
ビールびん	国産ビールびんに限る	水で軽くすすいでください
アルミ缶	つぶす、つぶさないは自由。 スチール缶は回収していません	軽くすすいでから袋に入れて、袋の口を縛ってください



お問い合わせ先

広宣商事 TEL 665-5155

「ひばりが丘小資源回収について」とお伝えください。

午後3時まで回収が終了していない場合は、お手数ですが、学校ではなく広宣商事まで連絡をお願いします。

資源回収の収益金はPTA特別会計に計上され、子どもたちに還元されます。ご協力をお願いいたします。



★資源物は…指定日の **朝9時** までにお出してください。

一戸建て→玄関前の道路 集合住宅→集合玄関のできるだけ道路側

★資源物に…**ひばりが丘小PTA** の目印(どんな形でも可)をつけてください。
保護者の方は配布の「ひばりが丘小PTA 資源回収」の用紙をお使いください。

★回収は、ひばりが丘小学校区内に限定しておりますのでご注意ください。

10月10日は「目の愛護デー」👁👁



学校法人 滋慶学園

札幌看護医療専門学校

眼についての健康講話 加齢に伴う 眼の病気

加齢に伴って増加する様々な眼科疾患についてお話します。

失明のリスクもある白内障、緑内障、加齢黄斑変性症や、
眼の不快感の原因となるドライアイなどを中心に、わかりやすく説明いたします。

眼に不安のある方は是非ご参加ください。

日時

10/10📅

10:00~11:00

講師

いがらし眼科クリニック
院長 五十嵐 羊羽

2020年に厚別区の
ひばりが丘タウンプラザ内に開院



参加費

無料 要予約

定員

50名

場所

札幌看護医療専門学校
5F カンファレンスシアター
(札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-5)

お申込み
方法



0120-37-8343

電話 [受付時間/平日9:30~17:00]



011-801-8345

FAX ●眼の講話 ●名前 ●住所 ●電話番号 ●参加人数を明記してください。



公共交通機関を
ご利用ください

地下鉄

新さっぽろ駅から
徒歩約3分

JR

新札幌駅から
徒歩約5分

・講話終了後は、学校内の見学もできます。・手指消毒とマスク着用のご協力をお願いします。
・新型コロナウイルス感染対策を講じて実施いたしますが、感染状況によってはオンライン配信となる場合があります。

※ お申込み締切：10/8(金)定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

公園と植樹帯の草刈りを行います



写真：草刈り前の植樹帯

草刈りは景観のためだけでなく、見通しを良くし公園や道路の安全をまもるために
行っております。

みなさまのご協力とご理解を
いただきますよう、お願い申し
上げます。



公園と植樹帯の草刈りを9月から10月
にかけて行います。

みなさまへのお願い

- 天候や草の量によって作業の
順番が変わるため、**事前の日
程のお知らせが難しい**ことを
ご理解ください。
- 草刈りに使う機械は作業員へ
の負担が大きく、休憩が必要
なため、**時間と期間をいただ
いて順次作業**をしております。
そのため、ご近所の草刈りを
お待たせしてしまうことがあり
ます。



ご自宅の塀の管理の 確認のお願い

塀が地震や老朽化によって倒れると…
事故の原因になるおそれがあります。
(通行の支障・人に当たる・車を傷つける等)

倒れた塀が原因で発生した事故は所有者が
責任を問われることとなりますので、今一度、
異常がないか確認し、適切な管理をお願いします

**ご自宅の塀は
大丈夫ですか？**



ブロック塀等

- 道路や公園に面したブロック塀等(高さ80cm以上)
の撤去工事には補助が出る場合があります。
- 一定の要件がありますので、ご検討いただく方は
以下までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

札幌市都市局建築指導部建築安全推進課
TEL:011-211-2867又は札幌市 塀 補助

街路灯の故障を見つけたら

故障している街路灯がありましたら
土木センターまで連絡をお願いします

- ・昼間点灯している
- ・夜間点灯していない
- ・点灯したり消えたりする



管理番号札

【連絡先】

厚別区土木センター(011-897-3800)

※管理番号(4ケタか5ケタの番号)と街路灯の住所を
お知らせください

※管理番号札がない街路灯については、

街路灯を管理している町内会へご連絡ください

災害から身を守るために！

地震や大雨などの災害はいつ発生するかわかりません。
自分の身を守るためにも、日ごろから災害について考えることが重要です。

①大雨警報・大雨特別警報が発表されたら

- 不要不急の外出を避けましょう！
- テレビ・ラジオなどで避難指示などの情報に注意しましょう！

②浸水・川の氾濫の危険を感じたら

- 川には決して近づかず早目に避難！

□アンダーパス等の地下への進入は避けて！

水深表示



例：この白線まで水が
つかっていたら
…最大水深10cm

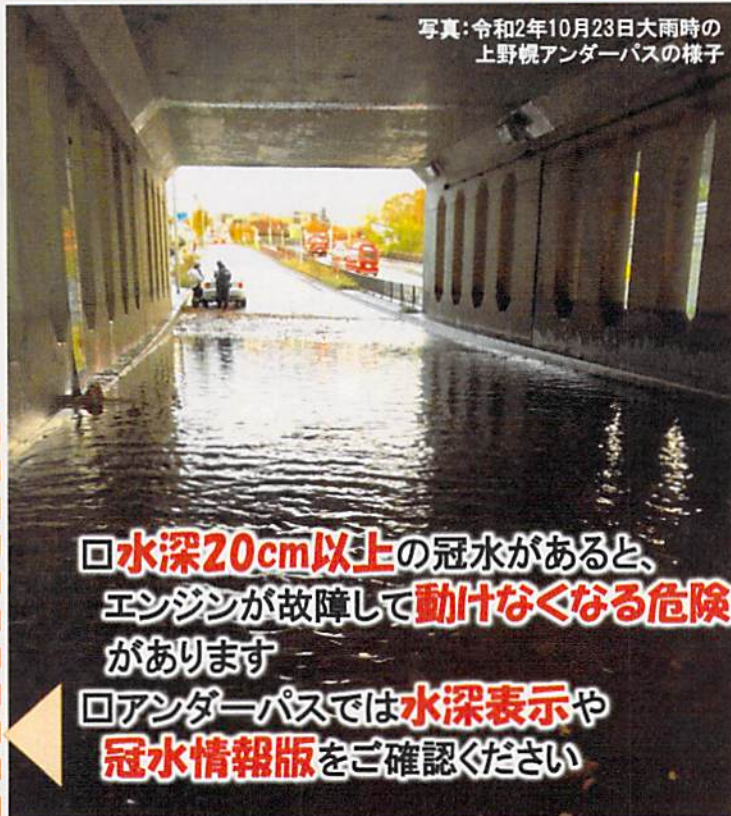
冠水情報板



<水深10cm以上>
(黄色灯点滅)
冠水注意

<水深20cm以上>
(赤色灯点滅)
冠水 通行止

写真：令和2年10月23日大雨時の
上野幌アンダーパスの様子



水深20cm以上の冠水があると、
エンジンが故障して動けなくなる危険
があります

アンダーパスでは水深表示や
冠水情報版をご確認ください

道路の異常を見つけたときの連絡先(厚別区)
【市道・道道】厚別区土木センター(011-897-3800)
【国道】道路緊急ダイヤル(#9910)

町内会の防災の取組をご紹介します！！

○洪水の浸水想定区域や土砂災害の警戒区域などを示した札幌市洪水ハザードマップが令和元年8月に改訂されました。



森林公園パークハウス町内会の報告書

- これを踏まえて森林公園パークハウス町内会では令和2年9月に町内会の現状を調査しました。
- 町内の標高や小野津幌川の水位、電気やガスなどのライフラインの状況をまとめ、大雨時の注意喚起をしました。
- 皆様のご自宅はどうなっていますか？ぜひ、ハザードマップを今一度ご覧ください。

札幌市ハザードマップ

検索



地域安全ニュース



自転車盗 令和3年9月号 防犯メール

☆ 自転車盗難被害が増加！ ☆

厚別警察署管内の自転車盗の7月末認知件数は63件。
昨年同時期より14件の増加となっています！！

◆盗難被害に遭わないために◆

- 盗難被害防止の基本は「ツーロック」です。
自転車には鍵を2つ付けましょう！
- 自宅や駐輪場に駐輪する時には、短時間でも必ずツーロックしましょう！
- ★ 自転車に防犯登録はしていますか？
防犯登録の有効期間は10年です。
転居に伴う住所変更などは警察署、交番で手続きができます。



☆ ほくとくん防犯メール ☆

- 北海道警察では、犯罪から身を守るために必要な「子供被害情報」、「犯罪発生・防犯対策情報」及び「お知らせ情報」を登録者のパソコン、携帯電話などにメールで配信しています。



←登録はこちらから。

※登録は無料ですが、通信料はご利用者様の負担となります。

☆ 厚別警察署事件簿 ☆

犯罪発生状況(7月末暫定値)

- 窃盗～203件
- 粗暴犯～49件(暴行、傷害等)
- 知能犯～15件(詐欺、横領等)
- 風俗犯～19件(わいせつ等)
- その他刑法犯～60件
(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

「秋の全国交通安全運動」

期間：令和3年9月21日～9月30日まで

○交通事故防止のポイント

・ドライバーの皆さんへ

⇒ 夕方から夜間にかけて、歩行者や自転車の見落としや発見遅れによる交通事故を防ぐために、対向車や前車がいけないときは、ライトをハイビームに切替えましょう。

⇒ 運転する前に、同乗者全員がシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しているか確認しましょう。

・歩行者の皆さんへ

⇒ 横断前に左右をよく確認しましょう。

⇒ 外出するときは、白っぽい服装や反射材を身に付けましょう。

・自転車に乗る皆さんへ

⇒ 自転車に乗るときは、子供はもちろん大人も乗車用ヘルメットをかぶり、夜間は自転車の側面に反射材をつけるようにしましょう。



厚別警察署

TEL 896-0110

新札幌交番

TEL 896-0632

作成者 瀧澤水美

ヒグマによる人身被害の防止！！

これからの季節、

ヒグマの活動が活発になります。

☆ヒグマの出没情報等に気を付けましょう。

☆残飯や生ゴミの処理には注意しましょう。

☆複数で行動し、

音で人の存在を知らせましょう。

☆フンや足跡、食べた跡を見つけたら、すぐに引き返しましょう。

☆落ち着いて行動しましょう。



特殊詐欺に注意

有料サイトの料金請求で電子マネーを購入させて現金をだまし取る手口の特殊詐欺が増えています！！

「電子マネーを購入し、カードに書いてある番号を教えて。」と言われたら、それは、**詐欺**！



「厚別警察署 安全・安心自転車キャンペーン2021」

実施中！（R3.5.1～R3.9.30）

◎自転車に乗るときは交通ルール、マナーを守りましょう！

◎自転車に乗るときはヘルメットをかぶりましょう！



◎自転車の鍵はツーロック！

新札幌交番の犯罪発生状況

（令和3年1月1日から同年7月31日までの間）

窃盗67件（自転車盗31件等）、風俗犯2件（盗撮2件）

粗暴犯7件（暴行6件等）、その他11件（器物損壊7件等）

（令和3年7月1日から同年7月31日までの間）

窃盗19件（自転車盗9件、万引き9件等）

風俗犯1件（盗撮1件）、その他4件（器物損壊3件等）

★交番からのお知らせ★

新札幌交番管内で鍵をかけていない自転車の盗難が増えています！自転車を駐輪するときは施錠（ツーロック）を！！



「ほくとくん防犯メール」は、犯罪から身を守るために必要な情報を希望者にメールで配信するサービスです。

登録は、北海道警察のホームページ「<http://www.mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp/>」または、QRコードから





ひばりが丘

学校だより
(令和3(2021)年度 第6号)
令和3年 9月 2日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

修学旅行延期をプラスに捉えて考える

6年担任 中村 直樹



6月17日・18日→8月24日・25日→9月21日・22日

今年度の修学旅行の日程の変遷です。当初は1学期に実施の予定でしたが、新型コロナウイルス感染対策の影響で二度にわたり延期となりました。予定では、この場で修学旅行終了の報告を行うはずだったのですが、それも結局叶っていません。

6年生の子どもたちも、修学旅行への期待を込めて準備を進めてきましたが、延期のたびに準備を一時中断せざるを得ず、気持ち的に宙ぶらりんな状態が続いています。小学校生活最後の思い出に残るはずの行事が、いつ行われるかわからないという現状は、さぞかし不安なものに違いありません。子どもたちの気持ちを整理する意味で、8月から9月に延期になった時点での修学旅行への思いを作文にしてみました。一部を抜粋してご紹介します。

〇9月の修学旅行も行けなくなったらいやだなと思いました。修学旅行の他にも、運動会や学習発表会なども小学校最後の1年なので全部できたらいいなと思いました。

〇しょうがないか、ということです。確かに残念な気持ちもあるけど、コロナの感染状況を見たら、しょうがないか、という気持ちになります。

延期が続いたせいで、実施できるか不安に思ったり、あきらめの気持ちになったりするのは無理もないことかと思えます。

一方で、「延期をプラスにとらえてみよう」と呼び掛け、何とかよいところを探す試みもしてみました。

〇個人的には、9月に延びたので、準備ができる期間が長くなることがメリットじゃないかなと思います。準備する期間が長ければ長いほどよりしっかりとできるのでいいと思います。そして、計画も見直せるし、もっと違うことだって考えられます。

〇暑すぎなくてよかったということです。8月だと暑いですが、9月だとすずしくて過ごしやすいのので、かゝ適に修学旅行にのぞめると思えます。

想定外の変化をプラスに捉えることは、新型コロナウイルスにより日々変化する社会状況下において必要な力といえるのではないのでしょうか。

修学旅行に関する6年生の現状を「不測の事態に対処する力を伸ばす機会」と捉え、ストレスに負けない強さや前向きさを身に付ける場とすることが、コロナ禍そのものをプラスに変えることにつながるのではないかと考えます。



相談窓口や自殺対策の取り組みについて紹介しています。

まもろうよこころ



0570-064-556
電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康相談電話」等の
公的な相談機関につながります。相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。



0120-279-338
一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。
FAXで相談される方 03-3868-3811
携帯電話・固定電話・福島県内からおかけの方 0120-279-226
IP電話及びLINE OUTからおかけの方 050-3655-0279

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなぐ、
支える人のこと。

LINE・チャットで
相談ができます
まもろうよこころ SNS

電話、メール、お話しなど様々な
方法の相談窓口を紹介しています。
支援情報検索サイト

9月10日～9月16日は自殺予防週間です。

行事予定

【9月】

- 1日(水)後期用教科書配付
- 3日(金)ALT⑦
- 6日(月)クラブ活動⑤中止、ALT⑧
- 7日(火)【4年】環境出前講座
- 8日(水)【1年】サンピアザ水族館中止
- 9日(木)【2年】現地学習延期
(サンピアザ水族館・青少年科学館)
- 10日(金)キラリ中休み⑩中止
(1年 現地学習予備日)
- 13日(月)児童委員会・代表委員会
- 14日(火)避難訓練③(中休み)防災教育S
PTA資源回収
- 15日(水)SC来校日、PTAエコ係活動日
- 16日(木)【1年】心臓検診、ぴーちくパーク
- 17日(金)【135年ひばり】なわとび検定会
- 20日(月)敬老の日
- 21日(火)【6年】修学旅行1日目
PTAエコ活動予備日
- 22日(水)【6年】修学旅行2日目
- 23日(木)秋分の日
- 24日(金)ALT⑨【ひばり】校外歩行
【246年】なわとび検定会
- 27日(月)【全学年】歯科検診、クラブ活動⑥
諸費引き落とし日
運動会特別時間割開始
- 28日(火)【6年】Kitara フェーストコンサート
- 29日(水)ALT⑩ ↑中止
- 30日(木)全校TV朝会②、前期通知票配付

後期教科書について

(一部再掲) 9月1日(水)



配付された後期用教科書は、使用する時期が来ましたら、各担任から連絡がありますので、記名のうえ大切に保管してください。

以下の教科書は次年度以降も使用します。大切に保管しておいてください。

- 1年 生活・図工 (2年まで)
- 3年 社会・図工・保健 (4年まで)、地図帳 (6年まで)
- 5年 図工・家庭・保健 (6年まで)

※乱丁落丁がありましたらお知らせください。お取り替えさせていただきます。

タブレット端末持ち帰り

タブレット端末持ち帰り練習期間

持ち帰り 9月 3日(金)～4・5・6年生
返却 9月 6日(月)

持ち帰り 9月 10日(金)～1・2・3年生
ひばり学級
返却 9月 13日(月)

※別プリントが出ていますので、詳細はそちらをご覧ください。

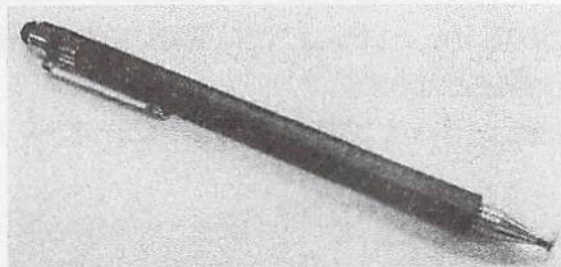


ご寄贈ありがとうございます

PTAからタブレット用のツーウェイタッチペンを、全員分ご寄贈いただきました。

これからますます活用する機会が増えていくタブレットの学習に、とてもすてきなプレゼントですね。ありがたく使わせていただきます。

なお、個人持ちとなりますので、紛失や故障などがあっても代替品は用意がありません。大切に使用、保管するように、ご家庭でもお声掛けください。



前期通知票配付

9月30日には、例年通り、前期の通知票が配付されます。4月からのお子様の学習や生活の様子、頑張りなどについてお知らせいたします。

ぜひお子様と一緒にご覧になって、お子さんの成長の確認や、後期の学習への意欲付けなどに活用していただきたいと思います。

学びのサポーターとして、

北名真紀子先生が着任されました。

みなさん、お久しぶりです。2学期から学びのサポーターとしてお世話になります。いつもどこでも、元気に声を掛けてください。よろしくお願いいたします。

(北名真紀子)

自衛官等 採用・進学説明会



来年春からの就職・進学をお考えの皆様へ、

＜自衛隊の採用種目、試験日程、受験手続等についてご説明します＞

説明会日程

9/3(金)

13:00~19:00

9/4(土)

9:30~16:00

自衛隊札幌地方協力本部 白石募集案内所(駐車場有)

札幌市白石区東札幌2条6丁目6-14 渡会ビル2F

＜代表的な採用種目として、以下のような種目があります＞

一般曹候補生	自衛官候補生	航空学生
部隊の中核である曹を養成するコース 高校新卒者はもちろん、大学、専門学校卒から社会人経験を積んだ方まで多様な経歴を持った方が活躍しています。	任期制の隊員コース 2年又は3年を1任期として、任期満了時には勤務継続か民間企業等への就職を選択します。また、民間企業への就職支援、特例退職手当等でサポートします。	海上・航空自衛隊のパイロット等を養成するコース 監視、領空侵犯措置、輸送、救難等幅広い任務に従事するとともに、教育課程修了時には「事業用操縦士」の国家資格を取得することができます。
		
防衛大学校学生	防衛医科大学校学生	高等工科大学校生徒
幹部自衛官を育成する日本で唯一の大学教育機関であり、世界に通用する国防のリーダーを養成するコース 卒業後は自衛隊幹部になることが約束されるとともに、学位を取得することができます。	〈医学科〉医師である幹部自衛官を養成するコース 〈看護科〉保健師及び看護師である幹部自衛官を養成するコース	陸上自衛隊の高等学校に相当するコース 将来陸上自衛隊の中核を担う自衛官となる者を養成・教育する陸上自衛隊の学校です。3学年修了時には神奈川県立横浜修徳館高校(通信制)の卒業資格を取得できます。
	 〈医学科〉  〈看護科〉	 ※進学説明会になります。

中学生の方は保護者同伴でご参加ください。
保護者の方のみのご参加も大歓迎です。

お問合せはこちらまで
札幌地方協力本部
南部地区隊(札幌)

011-581-0736

受付時間：平日8時～17時

その他の時間帯(休日含む)

担当：大西(070-6591-0613)まで

新型コロナウイルスの影響により、日程が変更になる場合があります。
まずは、お電話にてお問い合わせください。



札幌地本
マスコットキャラクター
羊の『モコ』

「介護予防教室・サロン」の体力測定で コロナ前とコロナ禍の数値を比べてみました。

介護予防センターでは、年に1回「すこやか倶楽部」や地域住民の方々が主体的に活動している「サロン」を訪問し、参加者の体力測定を行っています。2021年4月に体力測定を行った45名の結果と2018年の札幌市および厚別区の平均値と比較してみました。コロナ前とコロナ禍で違いがあるのか佐藤佑樹理学療法士に分析をお願いしました。

4つの測定項目



3m先の印を回って戻る

TUG



立ち座りを5回繰り返す

SS-5



目を開けて片足で立つ

片足立ち



握力

札幌市はHARP（北海道リハビリテーション専門職協会）と連携し、地域の皆さんの筋力・体力の変化に気づくことを目的として体力測定を実施しています。

体力測定結果 からわかること



北海道リハビリテーション専門職協会（HARP）
佐藤理学療法士

SS-5	札幌市	厚別区
2018年平均値	6.77秒	7.09秒
2021年測定値と比較（45人）	89% ↓ （40人が6.77秒より遅かった）	76% ↓ （34人が7.09秒よりも遅かった）

『コロナ前(2018年)の札幌市と厚別区の平均値』と『コロナ禍(2021年)の結果』を分析して特に気になったのは立ち座りを5回繰り返すタイムを計るSS-5のテスト結果です。札幌市の平均値よりも遅かった人の割合が89%、厚別区の平均値よりも遅かった人の割合が76%という結果でした。SS-5は身体機能や足の力をみることができ、今回の測定値は脚力の低下が懸念される結果になりました。コロナ禍で外出機会が減り、普段何気なく行っている階段の昇り降りや歩く距離の減少が結果として脚力の低下に繋がったのではないかと推測されます。

新型コロナウイルスは私たちの生活を大きく変えました。一次的な健康被害では重症肺炎を引き起こすことが着目されますが、二次的な健康被害として脚力の低下、認知機能の低下などを引き起こすことも忘れてはいけません。二次的な健康被害は、正しい感染対策をした上で、体操や散歩・すこやか倶楽部やサロンなどに参加し社会と関わりを持ち続けることで予防ができます。

コロナ収束後の楽しみを思って介護予防に取り組みましょう。

注）状況によりすこやか倶楽部・サロンは活動を中止している場合があります



まん延防止等重点措置期間中は、札幌市の通知で屋内での活動が出来なくなり、公園などで教室を実施しました。

すこやか倶楽部

ひばりが丘東集会所で行っている「すこやか倶楽部」は8月24日、ひばりが丘西公園に場所を変えて開催しました。



いきいき元気教室

7月21日から週に1回開催している「青葉A団地いきいき元気教室」はA団地前の広場を使って教室継続中です。



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。
ご参加は自由です。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、札幌市の通知によりすこやか倶楽部は中止となる場合があります。

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
厚別信濃すこやか倶楽部 厚別信濃会館（厚別中央4-3-3-6） 毎月第4木曜日 13:00～14:00	28日	25日	23日	27日	24日	24日
ひばりが丘東すこやか倶楽部 ひばりが丘東集会所（厚別中央1-4-3-1） 毎月第4火曜日 13:30～14:30	26日	休み	21日 第3火曜日	25日	22日	22日
青葉すこやか倶楽部 青葉会館（青葉町3丁目2-26） 毎月第1金曜日 13:30～14:30	1日	5日	3日	7日	4日	4日
新さっぽろすこやか倶楽部 新さっぽろ集会所（厚別中央1-5-5-10） 毎月第4火曜日 10:00～11:00	26日	休み	21日 第3火曜日	25日	22日	22日
いきいき青葉南教室 青葉南集会所（青葉町6丁目3-10） 毎月第4木曜日 10:00～11:00	28日	25日	23日	27日	24日	24日
オンライン介護予防教室 隔週 月曜 10:10～10:20 隔週 水曜 15:00～15:20	10月6日	10月11日	10月20日	10月25日	11月1日	11月10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。
地域の皆さんの集まりへの出前講座を行っております。少人数でもOK！無料です。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

ご連絡お待ちしております。

☎011-896-1475（平日午前9時から午後5時まで）

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 もんぜん いしざき



介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん



停車場通信

令和3年(2021年)9月10日発行

交通安全を願い、街頭啓発を行いました!



7月13日(火)、とんでん厚別店前・ニトリ厚別店前で夏の交通安全街頭啓発を行いました。参加していただいた町内会、老人クラブの皆さん、朝早くからありがとうございました。

厚別中央地区は、4月13日に交通死亡事故死ゼロ4000日を達成しています。痛ましい死亡事故を起こさないためにも日ごろから交通安全に心掛けましょう!

清掃ボランティア活動実践者表彰



厚別区クリーンさっぽろ衛生推進協議会より、新さっぽろ町内会の土谷稔さんが表彰されました。

コロナワクチン予約支援

厚別中央地区町内会連合会では、7月7日～9日の3日間、新型コロナウイルスワクチン接種のインターネット予約の支援を行いました。

パソコン等の操作が難しい方々から、喜びの声をいただきました。介護予防センター、第2地域包括支援センター、福まち、日赤、あつべつ・たすけ愛ふくろう、厚別中央振興会の皆さん、ご協力ありがとうございました。

前田厚別区長も激励に来ていただきました。



国道12号線歩道を綺麗に!

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、国道12号線の歩道の花植えを中止し、除草剤を撒いて枯れ草を撤去しました。参加していただいた皆さん、ありがとうございました。

来年はぜひ、12号線を花いっぱいになりたいですね。



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
9月	9月
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 各種行事等の実施は未定です	21日 交通安全早朝街頭啓発 (とんでん厚別店、ニトリ厚別店前) ※新型コロナ感染拡大防止のため中止となる場合があります
10月	10月
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 各種行事等の実施は未定です	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 各種行事等の実施は未定です
11月	11月
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 各種行事等の実施は未定です	12日 交通安全早朝街頭啓発 (とんでん厚別店、ニトリ厚別店前) ※新型コロナ感染拡大防止のため中止となる場合があります

※新型コロナウイルス感染症の影響により、催しの予定が変更となる場合があります。



令和3年度厚別区 食生活改善推進員養成講座

開催日 10月～11月の期間（全6回）
会 場 厚別保健センター（厚別区役所3階）
その他 開催日や申込方法、その他詳細事項は、
担当までお問い合わせください。
担 当 健康・子ども課健やか推進係
橋本・大和田 ☎ 895-1881



厚別区民友愛セール 中止のお知らせ

参加者や関係者への新型コロナ
ウイルス感染症拡大の危険性など
を考慮し、今年度の開催は中止い
たします。
担当 厚別区連合女性部連絡会議
事務局（区地域振興課）

◆編集後記◆（所長のつぶやき）

地域のために・・・と、コロナワクチンの予約支援を行うことになり、
皆様のご協力のもと、無事に終了できました。お手伝いしていただいた
各種団体の皆様には快くご協力していただき、とても感謝しています。

行事を再開するのなかなか難しい状況のなか、自分たちの地域のためになるなら
と、皆さんが一丸となって取組む姿勢に感動しました。これらも地域のためのまちセン
を目指して皆様と一緒に取組んで参りたいと思っています!!



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

SAPPORO



さっぽろ市
02-Q01-21
R3-2-316