

新さっぽろ
町内会

12月資源回収日 のお知らせ

◎12月11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

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ではダメ

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。

12月 お知らせ

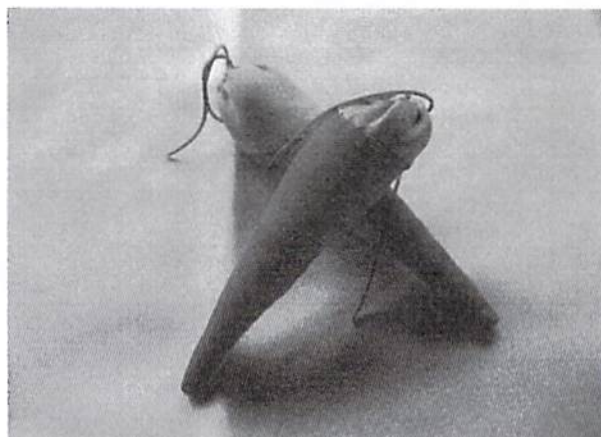
(令和3年11月21日)

新さっぽろ町内会 女性部

手 芸 サークル

- 1 日 時 12月11日(土) 13時～15時
- 2 場 所 厚別老人福祉センター
- 3 内 容 とうがらし(布)のオーナメント

裁縫セット



- 4 問い合わせ 鹿股 (☎ 892-1643)
川島 (090-1524-4266)

*マスク着用で参加をお願いします

“さわやかサロン再開催のご案内”

新さっぽろ町内会では高齢者福祉活動の一環として、お一人暮らしの方、町内の方々と日常交流する機会の少ない方が、親しくおしゃべりし、笑い会えるサロンを開催します。月に2回の予定です。

12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

1 対象 新さっぽろ町内会会員 高齢者（65歳以上）とおひとり暮らし方

2 12月の予定

1) さわやか体操、ゲーム

* 4日（土） 10時から12時 厚別老人福祉センター教養室
マスク着用、 飲食出来ませんので参加費無料です。

2) 楽々ヨガ、おしゃべり

マスク着用、バスタオル持参（ヨガで使う）飲物

* 19日（日） 10時から12時 厚別老人福祉センター大広間
参加費 1回 100円

4 問合せ先 樋田（894-5126）

新さっぽろ町内会の皆様

2021 年 11 月吉日

横山商店
代表 横山 稔

担当者変更のお知らせ

拝啓 向寒の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は格別のお引き立てをいただき、ありがたく御礼申し上げます。

さて、私こと

この度諸事情により回収業務を退く事となりました。皆様には、長きに渡りお取引いただき誠にありがたく厚く御礼申し上げます。

なお今後につきましては、下記の通り株式会社藤川紙業が責任をもって回収させて頂くこととなりますのでご了承いただきます様お願い申し上げます。

突然のお知らせで誠に恐縮で御座いますが、何卒ご理解くださいます様宜しくお願い申し上げます。

敬 具

< 新 担 当 >

会 社 名	株式会社藤川紙業 札幌支店分室
所 在 地	〒003-0012 札幌市白石区中央2条3丁目30番30号
電 話 番 号	011-842-1111
FAX 番 号	011-814-2000
担 当 者	分室長兼 営業課長 伊瀬 良子

* 資源回収要領は、従来と同じです。 新さっぽろ町内会 会長

2021年（令和3年）12月 センターだより

発行 指定管理者

社会福祉法人 札幌市社会福祉協議会

SAPPORO

あしす12月号



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

年末年始の休館日 12月29日（水）～1月3日（月）

12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	6	13	20	9:30～10:30
	健康ヨガB					10:50～11:50
	水彩画A		6	20		10:00～11:30
	水彩画B					13:00～14:30
	絵手紙	火	7	21		13:00～14:30
	ペン習字	水	1	8	15	10:30～12:00
	茶道		1	8	15	13:00～14:15
	骨盤体操		1	8	15	13:00～14:00
申込制講座（定員）	書道	金	3	10	17	13:00～14:30
	健身操A	月	20	←1回のみです		13:00～14:00
	健身操B	月	13	←1回のみです		13:00～14:00
	舞踊	火	7	14	21	13:00～14:00
	フラダンス	土	4	18		13:30～14:30

ロビー	開放
定員制講座	開講
申込制講座	開講
サークル（座学・運動系）	開放
入浴（お風呂）	利用可
図書室	利用可
機能回復訓練室	開放
囲碁・将棋	開放
卓球	開放
飲食	1階のロビーのみ可

※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。

機能回復訓練室、囲碁・将棋、卓球の再開について

機能回復訓練室、囲碁・将棋、卓球は人数と時間を制限して、ご利用いただけます。その際には、必ずマスクの着用、前後の手指消毒、使用した器具・盤・卓球台・机・イス等の消毒をお願いします。

- 機能回復訓練室（開放時間 9:00～15:00）
マッサージ機・自転車こぎ・血圧計があります。
器具の間には飛沫シートを設置しております。
- 囲碁・将棋（娛樂室にて盤の間に飛沫防止シートを設置）
（開放日時 月～土曜日 10:30～14:30）
一度にご利用は16名まで（盤は囲碁7・将棋1） 2時間まで
- 卓球（開放日は、主に火曜・金曜・隔週の土曜日 20名程度）
9:00～11:00 13:00～15:00 対戦はシングルのみ

利用登録証提示のお願い

老人福祉センターに入館する際には毎回利用登録証をご提示下さい。不審者の侵入防止、入館資格有無の確認の為に必要です。また、万が一の事故・急病の際に重要となります。

登録証
（カード）



11・12月の卓球利用日



11月 26(金) 27(土) 30(火)

12月 3(金) 7(火) 10(金)
11(土) 14(火) 17(金)
21(火) 24(金) 25(土)

このQRコードをスマートフォン
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



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。

●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。マスクは鼻部分までしっかりと覆い、隙間のないように着用しましょう。

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りましょう。

●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りましょう。

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。



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。

①13:00～13:40

男性4名 女性4名

②14:00～14:40

男性4名 女性4名

③15:00～15:40

男性4名 女性4名

13:40～14:00

14:40～15:00は

消毒・換気作業をします

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	31	

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

（カード）

登録証を提示して
入館受付表に記入

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

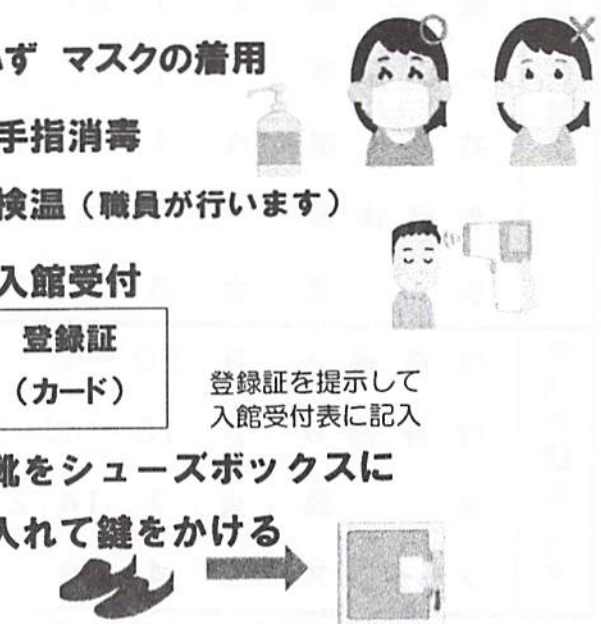
○講座利用の際は不要です
（教室にて体調を確認）

○サークル活動利用の際は
教室にて記入します

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きます場合があります。



「利用確認書」の記載について

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。

※ご記入いただいた個人情報は感染拡大防止に必要な場合に限定して利用させていただきます。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。





二つの行事～たてとよこ～ 5年担任 山崎 孝行



◆小学校には「4大行事」と呼ぶものがあります。入学式・運動会・学習発表会そして卒業式。高学年はこれに、宿泊学習(5年)・修学旅行(6年)を加え「5大」とし、楽しみが膨らみます。今月、5年生はこの「5大」のうち「2大」を存分に満喫しました。

◆今号では、「大」とつくこの二つにどんな価値があるのか? 5年生の目標『紡ぐ【つむぐ】』と絡ませてお伝えします。

⇒繊維や文章に使われる言葉ですが、「人や出来事との関係をつなげてより合わせていく」という意味にも使われます。

運動会[10.9]

紡ぐ～縦に

◆この行事の魅力は、体育力の向上に限らず学級・学年の団結や一体感を高めることにもあります。さらに大切にしたい価値があります。教えたり教えられたり、見たり見られたりする中で生まれる『あこがれの視線』です。

◆具体的に、5年生が他学年からプレゼントされた『キラリカード』で紹介しましょう。

「かけっこすごくはやくてびっくりしました。わたしもはやくなりたいです。[1年生]」、「わたしも、よさこいをおどったことあるけど、5、6年生のほうがずっとすっとかっよかったです。[2年生]」、「レベルがぜんぜんちがいました。早くおどってみたいです。[3年生]」、「5年生のみなさん、前は私たちにソーラン節を教えてください、今は、ちゃんと3年生に教えてあげられました。ありがとうございました。[4年生]」、「かっよかった。来年ぼくたちも教えてもらうから、がんばりたいです。[4年生]」

◆教師があれこれ言わなくても、あこがれの視線が文化を生みます。上学年から下学年へ、縦にしっかりと紡がれていきます。変化による成長も否定しませんが、「変えないことの良さ(＝伝統みたいなもの)」も、学校文化にはあると考えています。

宿泊学習[10.15～16]

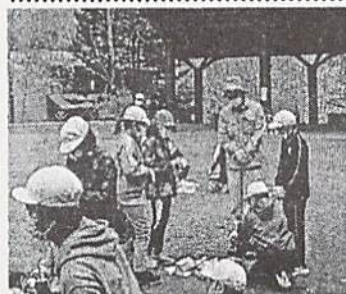
紡ぐ～横に

◆防災炊事⇒滝野の森オリエンテーリング⇒キャンプファイヤー⇒みんなでお風呂⇒ハローミュージアム【芸術の森鑑賞プログラム】…、班員は、炊事・食事・オリエンテーリング等の一役を担います。事前学習では、係ごとの準備時間も多くとり、決まった事柄を班に持ち帰ります。班では検討事項を相談、相談、また相談。緊急事態宣言が明けての実質2週間弱で宿泊学習を遂行できたのは、係や班で子どもたちが公平で丁寧な「対話」を積み重ねてきたからでしょう。紡ぎました!

◆宿泊学習(山の家)で印象的なことがあります。『やさしさのルーノート』です。自分たちが使った部屋を掃除した後で、次の利用者(もちろん名前も顔も分かりません!)に向けて、メッセージを残すのです。

「10/2の人と同じく、カメムシがたくさん生存していました。それでも私たちが処理した(?)ので安心して過ごしてください。そして、楽しく仲間と協力してください。」、「虫などもしっかりとって、キレイにすることを意識してやりました。次の学校の人も頑張ってください。」

どうです?これも、立派に見事に想いを紡いでいることになりますよね。そんな素敵な姿をたくさん確認できた、価値ある取組でした。



◆コロナ禍のため「例年と違う」や「内容の制約」が日常化しています。その中だからこそ、子どもたちは自分から見えないナニモノかに向けて、言葉や想い、そして手を差し伸ばしているように思えます。それを大人が、しっかりとがっちりキャッチしてあげたいですね。

◆来週は、延期の連続だった6年生の修学旅行がついに実施予定です。こちら、きっと多くの人と多くのことを紡いで帰校することでしょう。いってらっしゃい!!

行事予定

【11月】

1日(月)開校記念日

※学校無人化となりますので、連絡は代表メールまでお願いいたします。

hibarigaoka-e@sapporo-c.ed.jp

3日(水)文化の日

4日(木)6年・修学旅行1日目

5日(金)6年・修学旅行2日目

8日(月)クラブ活動⑧最終回

児童アンケート

9日(火)PTA資源回収

悩みいじめアンケート配付

10日(水)キラリ中休み

11日(木)就学時健康診断

(1、2年・給食あり午前授業)

12日(金)学校教育アンケート配付

悩みいじめアンケート回収締切

15日(月)児童委員会⑨、給食週間～19日

学校教育アンケート回収締切

マット運動週間～19日

16日(火)SC来校日、6年・エスポラダ出前授業

18日(木)ピーチくパーク

19日(金)1年・ヤクルト出前授業

22日(月)悩みいじめアンケート聴き取り完了

23日(火)勤労感謝の日

24日(水)ALT⑪

25日(木)ALT⑫

26日(金)6年・プラネタリウム見学(10時～)

29日(月)児童委員会

30日(火)全校朝会③

4年・雪体験学習(3、4校時)

6年・卒業に関わる調査票配付

跳び箱運動週間～12月10日



○アンケート各種○

今年は宿泊学習や修学旅行との兼ね合いもあり、続けて実施することとなりました。なにとぞご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

◎児童アンケート◎

実施日11月8日(月)

児童が自らの学習や生活を振り返り、以後のよりよい学校生活に生かすことを目的として行うアンケートです。各学級で実施し、即日、担任が回収いたします。

◎悩みいじめアンケート◎

配付日・・・11月9日(火)

回収日・・・11月12日(月)

個々の児童に、悩みやいじめ、困りごとなどがないかを調べるためのアンケートで、全市の学校で行われているものです。

教育活動プライバシー保護の観点などから、お子様自身が、家庭で記入します。調査の趣旨及び設問の内容等については、十分理解できるよう説明しておりますが、ご家庭においても、悩みやいじめについて話し合いながら記入するなど、ご協力をお願いします。アンケートは、学校から配付された封筒に入れて担任までお戻しください(兄弟姉妹等在籍の場合は、それぞれの児童分を別々にお願いします)。

なお、調査結果を踏まえ、保護者の方々と連携させていただきながら、さらに詳しい事情や経緯を把握したうえで、より適切な指導に努めてまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。

◎学校教育アンケート◎

配付日・・・11月12日(金)

回収日・・・11月15日(月)

学校の教育活動に関わって、皆様からご評価をいただくためのアンケートです。ご記入、ご提出をどうぞよろしくお願いいたします。

「就学時健康診断」

11月11日(木)に、来年度の新入学児童を対象にした、

「就学時健康診断」が実施されます。

1・2年生は、会場等の都合により、午前授業で放課となります。給食指導終了後、13時過ぎに下校する予定です。



「4年1組新担任 北名真紀子先生」

4年1組の櫻井嵐子先生が、10月30日から出産に伴う休暇に入ります。そのため、11月2日から学年末まで、北名真紀子先生が、担任として着任することとなりました。今まで、担任や学びのサポーターとして、本校教育に長く関わっていただいている方です。どうぞよろしくお願いいたします。



地域安全ニュース



令和3年11月号

☆ 不審者から身を守るために ☆

- 夜間の一人歩きは極力避けて、人通りの多い明るい道を通るようにしましょう。
↓
不審者は暗い夜道を1人で歩く女性を狙っています！！
- イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作しながら歩かないようにしましょう。
↓
何かをしながら歩いていると、注意力が散漫になり、不審者の接近に気が付きにくくなります！！
- 帰宅時には、玄関に入って施錠するまで周囲に十分注意しましょう。
↓
不審者に遭遇するのは外だけとは限りません！
自宅に入る前には、周囲を見て、不審者がいないことを確認しましょう！
- 防犯ブザーなどの防犯グッズを携帯しましょう。
↓
大きな音を出すことで周囲の人に知らせることが出来ます！！

☆ 自転車にはツーロック！ ☆

施錠の基本はツーロックです！
大切な自転車が盗まれないように、駐輪する時には、必ずツーロックしましょう。

※ 自転車を購入した時には防犯登録を忘れずに！！



☆ 厚別警察署事件簿 ☆

犯罪発生状況(9月末暫定値)

- 窃盗～291件
- 粗暴犯～60件(暴行、傷害等)
- 知能犯～15件(詐欺、横領等)
- 風俗犯～24件(わいせつ等)
- その他刑法犯～71件
(器物損壊等)

令和3年11月号

新札幌交番

厚別警察署
011-896-0110
新札幌交番
011-891-0632

冬の交通安全運動の実施

～夕暮れ時 あなたを守る 反射材～

運動期間

11月13日(土)～

11月22日(月)の10日間

○ ドライバーの皆さんへ

- ・ 歩行者、自転車の動きに十分注意して、思いやりのある運転をしましょう。
- ・ 早めに冬用タイヤに交換して、急な降雪や凍結路面に対応できるよう準備しましょう。
特に山間部や峠等を通行する際は、必ず冬タイヤを装着しましょう。
- ・ 日陰や橋の上、トンネルなどでは、路面が凍結している場合があるので、路面状況をよく確認して慎重な運転をしましょう。

○ 歩行者の皆さんへ

- ・ 外出時、明るい服装や反射材を身に付け、ドライバーから目立つようにしましょう。
- ・ 横断歩道を利用し、信号機を守りましょう。
- ・ 道路横断前と道路横断中は常に左右の安全確認をしましょう。



自転車盗難防止

新札幌駅周辺

自転車盗難
被害多発!



自転車には
ツーロック

新札幌交番 管内事件発生状況

【令和3年1月1日～9月30日】

- ・ 窃盗犯94件 (自転車盗36件等)
- ・ 粗暴犯11件 (暴行9件等)
- ・ 風俗犯 3件
(盗撮2件、公然わいせつ1件)
- ・ その他11件 (器物損壊7件等)

【令和3年8月31日～9月30日】

- ・ 窃盗犯10件
(自転車盗5件、万引き5件)
- ・ 粗暴犯 2件 (傷害1件、暴行1件)

ひとりでお悩みではありませんか

警察の犯罪被害相談窓口

性犯罪被害110番 #8103(ハートさん)

※上記番号で繋がらない方はこちらへ 電話 0120-756-310

暴力団相談電話 電話 011-222-0200

少年相談110番 電話 0120-677-110

遺言相談センター(各警察署) #9110

警察以外の犯罪被害相談窓口もあります

北海道被害者相談室 電話 011-232-8740

性暴力被害者支援センター北海道(SACRACH)

#8891(はやくアストブ)

※上記番号で繋がらない方はこちらへ 電話 050-3786-0799

北海道警察

性犯罪被害者相談電話
全国共通ダイヤル



飲酒運転の根絶



「飲酒運転をしない、させない、許さない」

北海道警察ホームページ上に、飲酒運転情報や根絶に向けた対策をメールで提供を受けるシステム「飲酒運転ゼロボックス」を開設しております。



上記QRコードからアクセス↑

北海道から飲酒運転をなくしましょう!

指名手配被疑者の 発見にご協力を

北海道警察では、凶悪事件などで指名手配した被疑者の発見に全力を挙げています。

よく似た人を知っている、よく似た人を見かけた...
ピンときたら110番～逃げ得を許さない!!～
皆様のご協力をお待ちしております。

北海道警察





札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
電話予約制！

午後
2時

《演題》

これからの介護予防
～活動をふやそう！～

《講師》

ケア付き住宅徳洲会 施設長

菊地 由晃

午後
3時

《演題》

医療費について
～窓口負担を抑えるためには～

《講師》

医事課課長補佐

柏木 真志保

日
時

12月15日(水)

要予約
参加人数
制限あり
(先着順)

会
場

厚別区民センター 2階 視聴覚室

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 (担当:金田)

◎講演日前日までに電話にて予約してください。(TEL受付時間 平日13時～16時)

※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きますのでご了承下さい。



札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
電話予約制！

午後
2時

《演題》

息苦しい？
これって気胸？

《講師》

外科部長

斉藤 琢巳

午後
3時

《演題》

特別養護老人ホームは
終の棲家？

《講師》

特別養護老人ホーム コスモス苑 介護課長

新井 元規

日
時

12月20日(月)

要予約
参加人数
制限あり
(先着順)

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 (担当：金田)

◎講演日前日までにお電話にて予約してください。(TEL受付時間 平日13時～16時)

※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きますのでご了承下さい。

With コロナ時代 病気を引き寄せず若返る！

こころとからだの整え方

～自然療法(アロマ・ハーブ)とマッサージ・ウォーキング～

約2年前から始まった感染防止と暮らし。私たちが本当に望んでいることは
制限された暮らしではなく、心も体も自由でありたいという思い。

小さく固まってしまった体や心を自由に広げて、一緒に楽しい時間を過ごしませんか？
前向きになれる心の整え方、気の滞りを解消し未病のための健康方法をお伝えします。

皆様のご参加をお待ちしております。 *軽い運動ができる服装でお越しください

講座内容

心の健康とは、ストレスチェック、
心が前向きになる生活のコツ、自然療法の活用法

内蔵から免疫を高めるセルフマッサージ、
脳が喜ぶウォーキングレッスン

講師プロフィール

看護師 中山 賀代子

札幌看護医療専門学校:実習指導員、講師
JAAアロマコーディネーター、予防医学のアロマコーディネーター
潜在意識リーディング協会会員、
統合医療学会会員、自然療法・Kスタイル代表

看護学校指導員の傍ら、2014年に統合医療の視点から代替療法の「アロマ・ケア」を始める。
個人セッションから個人コンサルティングに形を変えながら、予防医学と合わせて「こころ、からだ、魂」のサポートを行っている。



保健師 八木 知美

札幌看護医療専門学校:実習指導員
葉善～統合ヘルスケア・自然療法の保健室～代表、
公衆衛生学修士、JAMHAハーバルプラクティショナー、
英国パッチ財団登録プラクティショナー

行政保健師として12年間従事した後、2008年オーストラリアに留学し、公衆衛生学を修学。帰国後、東京のグリーンフラスコで植物療法による健康づくりや介護講座を実践。2017年に札幌で「葉善」を開業し、看護学校指導員として従事しつつ、自然療法による健康維持の支援や統合ヘルスケアの普及に取り組む。



日時 **12/11** (土)
10:00～11:00

参加費 **無料** 要予約 定員 **40名**

場所 **札幌看護医療専門学校**
5F カンファレンシアター
(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]

FAX ☎ **011-801-8345**
●こころとからだの講話 ●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。・当日は、講話の様子を撮影させていただく場合があります。

※ お申込み締切：12/9(木)定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

停車場通信

令和3年(2021年)11月10日発行

マイナンバーカードの出張申請を行います！

※身近な場所に出張します!! ※ 手続き簡単! 10分程度!!

事前予約制 マイナンバーカード出張申請所

出張申請所でマイナンバーカードの手続きが簡単にできます。
必要書類をご持参いただいた方には、
完成したマイナンバーカードを後日郵送します。

※出張申請期間は11月21日(日)～11月24日(水)10時～17時

※電話予約 011-600-2323

※厚別中央まちづくりセンター 厚別信濃会館 集会室
(厚別信濃会館4階273号室)

※11月21日(日)～11月24日(水)10時～17時

※万全の感染症対策でお待ちしています!

※出張申請には以下必要書類を必ずお持ちください。

※必ずご持参ください。本人確認書類 (以下から2点)

- 運転免許証
- 運転経歴証明書
- パスポート
- 健康保険証
- 年金手帳
- 介護保険証
- 学生証
- 母子保健手帳

※顔写真は会場で撮影します!

※お持ちの古いカードも回収いたします。

※札幌市役所 総務局スマートシティ推進部住民情報課

マイナンバーカードをまだお持ちでない方、ぜひこの機会に申請しませんか? 顔写真は、当日会場で撮影します。
必要書類をご持参いただいた方には、完成したマイナンバーカードを後日郵送します。 **事前予約制**

★日 時 11月21日(日)～11月24日(水)10時～17時

★場 所 厚別信濃会館 集会室

★持ち物 本人確認書類2点

- ・運転免許証・運転経歴証明書・パスポート
- ・健康保険証・年金手帳・介護保険証・学生証
- ・その他お問い合わせください。

※有効期限内で住所・氏名が住民票と同じである必要があります。

★ご予約は前日までの受け付けとなります。

【ご予約・お問い合わせは】

札幌市マイナンバーカードコールセンター

☎ 011-600-2323 まで

[受付時間] 平日9:00～20:00/土日祝9:00～17:00

みなさまのお越しをお待ちしています!

↓WEBからも



厚別区介護予防センターで
ウォーキングを行いました!



とっても気持ちの
いい秋晴れでした♪



厚別区介護予防センターで、9月7日にウォーキングを行いました。

まずは準備体操! 秋晴れの爽やかなお天気に恵まれ、ピンゴをしながら約2kmの道のりを楽しく歩きました!

札幌市電子回覧板研修会



厚別中央振興会は、厚別区を代表して、札幌市の電子回覧板モデル町内会として、毎月研修会を開催しています。

第3回目の研修が10月7日に開催され、町内会役員の皆さんにお集まりいただきました。

今回は「LINE」を活用した事務連絡、日程調整等を勉強しました。

スマホ片手に四苦八苦…。皆さん熱心にお勉強していますが果たしてその成果は?

乞う、ご期待です!

厚別区・札幌市	厚別中央地区
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) 18日 子育てサロンびーちくパーク（ひばりが丘小学校） 25日 すこやか倶楽部（厚別信濃会館）
12月	12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	16日 子育てサロンびーちくパーク（ひばりが丘小学校） 23日 すこやか倶楽部（厚別信濃会館） 29日～1月3日 厚別中央まちづくりセンター休み
1月	1月
9日 厚別区新成人のつどい 令和4年厚別区新年互礼会 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。	20日 子育てサロンびーちくパーク（ひばりが丘小学校） 27日 すこやか倶楽部（厚別信濃会館）



令和4年 厚別区新成人のつどい

日時 令和4年1月9日（日）

※開始時間などの詳細は、11月中に厚別区役所ホームページでお知らせします。

会場 ホテルエミシア札幌（厚別中央2条5丁目）

対象 厚別区に住民登録がある新成人

（2001年4月2日～2002年4月1日生まれの方）

その他・対象の方には12月上旬に案内状を郵送予定

・厚別区に住民登録のない方も出席可

※住民登録のない方の参加方法は、11月中に厚別区役所ホームページでお知らせします。

詳細 厚別区役所地域振興課 ☎ 895-2442



令和3年度女性に対する暴力をなくす運動

国は毎年11月12日～25日を「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定めており、厚別区では以下のとおり広報・啓発を実施します。

日時 令和3年11月12日（金）～11月25日（木）

場所 地下鉄新さっぽろ駅構内他

協力 札幌市交通局・厚別図書館

主催 厚別区役所地域振興課

◆編集後記◆（所長のつぶやき）

緊急事態も解除され、まちセンが少しずつ賑やかになってきました。

元気な皆さんの顔を拝見することができ、ワクワクしています♪

このままコロナウイルスが終息に向かうことを願い、まずは感染対策をしっかりと！

色づいた木々たちもそろそろ冬支度…コロナ禍で外出の機会も減り、ついつい運動不足になりがちですが、体調万全にして冬を楽しみましょう！



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
R3-2-317

厚別公園 競技場だより



発行：厚別公園競技場

令和3年12月号

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

vol.43

冬が来る前に
運動を始めよう！

あなたに合った運動教室が見つかる！

- ✓ 厚別公園オススメの運動教室
- ✓ 厚別公園からのお知らせ

厚別公園

検索



厚別公園オススの運動教室



爽快！骨盤改善教室！

開講日時：月曜日 13:15～14:45

担当講師：野田 美香

講師より…

日常生活で偏った動きの癖を正し、筋肉・関節を正しい位置で動かすために様々なアイテムを使用します！ご自分のペースを維持しながら“爽快！愉快！”になれるように、心身の安定・姿勢の改善をともに目指していきましょう！



骨盤調整ヨガ®

開講日時：火曜日 18:00～19:30

担当講師：上田 未央

講師より…

男女問わず何となく不調を感じている方、体のかたい方、普段あまり運動する機会がない方も安心してご参加いただけます。“骨盤”を中心に全身の調整を行い、ご自身の体と向き合ってみましょう！



いきいきエアロ&ストレッチ

開講日時：金曜日 11:00～12:00

担当講師：廣瀬 武啓

講師より…

音楽に合わせて体を動かした後は、ゆっくりストレッチをして、体力・柔軟性を高めていく教室です。運動が終わった後のスッキリ感を実感してみませんか？短時間でじっくり体を動かしていきましょう！



バランスコーディネーション

開講日時：金曜日 19:00～20:30

担当講師：斉藤 千鶴子

講師より…

このプログラムは、凝り固まった筋肉やできない動きにアプローチして、日常生活の動作が“楽”になることが特徴です！筋肉の緊張を取り除き、体のバランスを整えていきましょう！



受講料・申込に関して

受講料：月謝制（700円／回）月によって開講回数変動

申込：開講月の前月 21 日から初回開講日まで。

競技場窓口またはお電話にて先着順で受け付けいたします。なお定員に達し次第、募集を締め切らせていただきますので、予めご了承ください。

その他：無料見学受け付け中！お電話にてお気軽にお問い合わせください！

この他にも様々な運動教室があります！
詳細はホームページで検索！



厚別公園 Atsubetsu park

札幌市厚別区上野幌 3 条 1 丁目 2-1 電話：011-894-1144

受付時間 8:30～21:00 駐車場無料

ホームページはこちら

アクセス



スタッフ大募集!!

◆ 勤務場所

厚別公園

◆ 職種

受付スタッフ

◆ 業務内容

利用者対応、簡単な書類作成(Word・Excel 等)
各種イベント対応

◆ 募集人数

2名

◆ 雇用期間

2021年12月1日～2022年3月31日(予定)
※70歳定年

◆ 出勤形態

4週12休(週4回程度の勤務、土日祝出勤有、シフト制勤務)

①8:15～15:00(休憩45分) ②8:15～16:45(休憩45分)
③13:00～19:45(休憩45分) ④14:45～21:15(休憩30分)

※早出・残業有

◆ 賃金

時給 890円

◆ 優遇条件

小売業等接客業経験者、近隣から通勤できる方

◆ 待遇

通勤手当(車通勤可)、有休休暇、雇用保険、労災保険
※就業評価優秀者は次年度雇用継続可能性あり

応募方法及び選考方法

募集期間：2021年10月29日(金)～2021年11月20日(土) 書類選考：2021年11月21日(日)

筆記試験・面接試験：2021年11月23日(火・祝) 9:00～

※書類選考通過者へ筆記面接試験の案内を電話にて連絡いたします。面接は筆記試験終了後に行います。

※試験応募や厚別公園への交通費等については、実費負担をお願いします。

連絡先：健康スポーツ緑化コンソーシアム構成団体 公益財団法人札幌市公園緑化協会 厚別公園管理事務所

〒004-0033 札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1 電話 011-894-1144 担当 山本・菊池

アツベツ ハンドメイド

～ クリスマスリースを作ろう～

◇ 日時

2021年11月27日(土) 10:00～12:00

13:00～15:00

◇ 場所

厚別公園競技場

◇ 申込

11月13日(土) 8:30よりお電話、または受付窓口
にて申込受付

◇ 定員

各回先着10名(定員になり次第受付終了)

◇ 参加費

1,000円(保険料込み・当日支払い)



世界に1つだけ!

オリジナルのリースを作ろう!

※小学生低学年以下のお子さまが参加される場合は、必ず保護者の方の同伴をお願いいたします。