

新さっぽろ
町内会

1月資源回収日 のお知らせ

◎1月8日(土) 8時30分まで

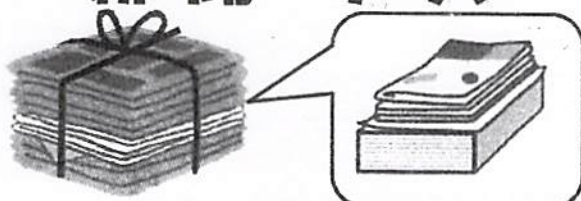
・アルミ缶	・ビール、コーヒー、ジュース等
・金属	・鍋(鉄、アルミ、銅製)、フライパン、アルミホイール
・新聞	・折込チラシ ・宅配や美容室等のチラシ ・会社、学校からのプリント、コピー用紙
・雑誌	・通販カタログ、パンフレット ・広報さっぽろ等の冊子・使用済ノート等
・ダンボール	・箱に差込まず全てたたんで紐で縛る
・紙パック	・箱を開いて洗い紐で縛る
・びん	・ビール瓶(国内メーカー)

◎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

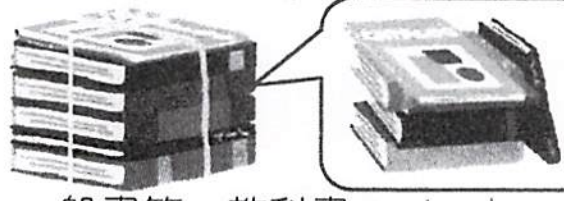
紙類

新聞・チラシ



折込等のチラシやコピー用紙も一緒に出してください。

雑誌・本



一般書籍・教科書・ノート・カタログ・パンフレット類も一緒に出してください。

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。

1月 お知らせ

(令和3年12月19日)

新さっぽろ町内会 女性部

手 芸 サークル

1 日 時 1月22日(土) 13時～15時

2 場 所 厚別老人福祉センター

3 内 容 鳩のマスコット

持ち物・・・裁縫セット

4 問い合わせ 麗股 (☎ 892-1643)

川島 (090-1524-4266)

*マスク着用で参加お願いします

“さわやかサロン開催のご案内”

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。

1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 1月の予定

1) さわやか体操、ゲーム

* 15（土） 10時から12時 厚別老人福祉センター教養室

お正月なのでゲームは双六、坊主めくりなど予定しています。

令和4年の運だめしで楽しめます。

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

* 23日（日） 10時から12時 厚別老人福祉センター大広間

北海盆唄で身体も気持もリフレッシュしましょう！！

マスク着用、バスタオル持参（ヨガで使う）飲物

参加費 1回 100円

2021年度 新さっぽろ町内会 雪中運動会

各区回覧用

新さっぽろ町内会

昨年度、コロナ禍によりできなかった雪中運動会、および室内ゲームですが、今回は、雪中運動会のみ実施します。密を避けるため分散開催となりますが、皆様のご参加をお待ちしております。

記

日 時 2022（令和4）年1月16日（日） 9：30～11：00

荒天の場合は、代表者で構いませんので、景品を受け取りに来てください。

▲東区域（町内会のほぼ東側） 9：30～

グラントハイツ・ミサワホーム・ロジェ・松井ビル・ジーボスクエア・プレジデント

▲西区域（町内会のほぼ西側） 10：30～

1～7区・シティハウス・アカシヤコート・カーサ・下の匂・クレアホームズ・ペーニャ・プレミスト

場 所 新札幌東公園

※参加希望の皆さんは、参加申込書にお名前の記入をお願いします。

参加される大人の方も、お名前の記入をお願いします。

小さいお子さんは必ず保護者同伴でお越しください。（保護者の記名を！）

※中学生のお手伝いを募集しています。お名前を記入してください。

中学生も、8：30に公園内受付へ来てください。

※受付をした方から順に、準備体操をし、競技に参加し、景品をお受け取り下さい。

※密を避け、マスクの着用をお願いします。

※公園内での飲食は、おやめください。

参加申込書に記名し、地区でまとめて下記へ提出（ポスト投函も可）ください。〆切：12月中

提出・問い合わせ先

体育部 本 吉 （ミサワホーム） ☎894-2254
曾 根 （クレア1105） ☎302-1185 （FAX 同）



2021年度 新さっぽろ町内会 雪中運動会 参加申込書

地区名

氏 名	地区名（マンション名）	○を付けてください		
		幼児	小学生	高校生・大人

中学生でお手伝いをしてくれる方はこちらへ記入願います。

氏 名	地区（マンション）名

大人の参加者も

ご記名願います！



地区でまとめて下記へ提出（ポスト投函も可）ください。

参加者がいない場合も、空欄にその旨明記し、提出ください。 〆切：12月中

問い合わせも下記へ

体育部 本 吉（ミサワホーム） ☎894-2254

曾 根（クレア1105） ☎302-1185 （FAX 同）

第42回厚別中央地区演芸発表会を中止します

令和4年2月に実施予定をしておりました「第42回厚別中央地区演芸発表会」につきましては、会場となる厚別区民センターが、新型コロナウイルスワクチンの接種会場となり使用できなくなったこと、また、新種のコロナウイルスによる参加者及び来場者への感染の危険性などを考慮し、本年度の開催を中止することといたしました。

開催を楽しみにしていただいた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解のほど何卒よろしくお願いいたします。

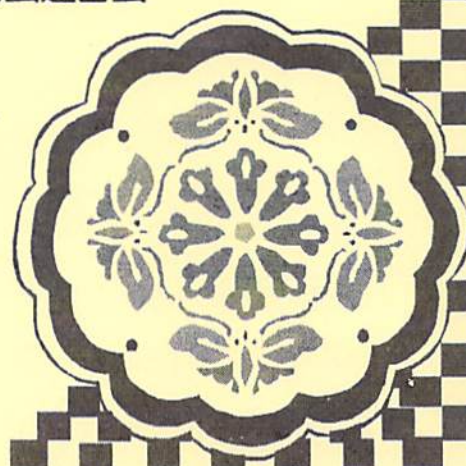
主催・問い合わせ先

【主催】

厚別中央地区社会福祉協議会・厚別中央町内会連合会

【問い合わせ先】

厚別中央まちづくりセンター 891-3907



2022年（令和4年）1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1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

1月の休館日 12/29(水)～1/3(月) 1/10(月)成人の日

1月講座予定表

開放状況

2022

	講座名	曜日	講座日				時間
定員制講座	健康ヨガA	月	17	24	31	←第3 4・5	9:30～10:30
	健康ヨガB						10:50～11:50
	水彩画A		17	24	←第3・4		10:00～11:30
	水彩画B						13:00～14:30
	絵手紙	火	11	18	←第2・3		13:00～14:30
	ペン習字		12	19	26	←第4	10:30～12:00
	茶 道	水	12	19	26	←第4	13:00～14:15
	骨盤体操		12	19	26	←第4	13:00～14:00
申込制講座（定員）	書 道	金	7	14	21		13:00～14:30
	健身操 A	月	17	←1回のみです			13:00～14:00
	健身操 B	月	31	←1回のみです 第5			13:00～14:00
	舞 踊	火	11	18	25	←第4	13:00～14:00
	フラダンス	土	8	15	←第2・3		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。あらかじめご了承下さい。

遺言セミナー募集のお知らせ

令和4年1月と3月に行政書士による
遺言セミナーを開催いたします。

●開催日時

①基礎編

1月26日(水) 13:30～14:00

②実践編

3月23日(水) 13:30～14:00

●定員 30名（先着順）

●申込受付

1月4日(火)より、窓口にて
お申込みください。

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（娯楽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

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



12・1月の卓球利用日

12月	21(火)	24(金)	25(土)
1月	7(金)	11(火)	14(金)
	18(火)	21(金)	22(土)
	25(火)	28(金)	29(土)

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・木の閉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。

① 13:00～13:40

男性4名 女性4名

② 14:00～14:40

男性4名 女性4名

③ 15:00～15:40

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。

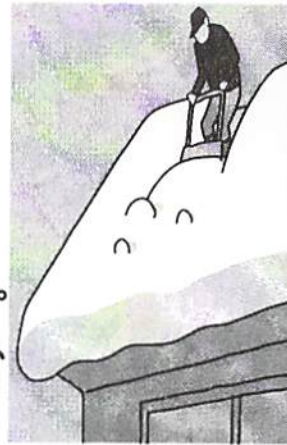


落氷雪、除雪等作業中の事故防止！

例年、屋根からの落氷雪による事故や、屋根の雪下ろし、除雪機による作業中の事故が発生しています。

◎ 事故防止のために！！

- ・早めの雪下ろしを。
- ・危険な軒下には近づかない。
- ・屋根の雪下ろしは複数で。
- ・転落防止の措置を。
- ・除雪時は、作業に適した服装を。
- ・除雪機のエンジンを掛けたまま、雪詰まりの除去作業をしない。



厚別警察署

TEL 896-0110

新札幌交番

TEL 891-0632

作成者 瀧澤水美

スリップ事故の発生が予想されます。



本格的な寒さを感じる季節になり、スリップ事故や吹雪による視界不良が原因の多重事故の発生が予想されます。

事故の予防には、天候や路面の状況に合わせた運転をすること、急ブレーキ等の「急」のつく運転をしないことが重要になります。

飲酒運転の根絶！！

飲む前に ハンドルキーパー 決めたかな

- ・飲酒は運転に必要な判断能力を低下させる
- ・判断能力の低下は重大な交通事故を招く
- ・重大な交通事故は人の命を奪う
- ・奪われた命は戻らない

そうなる前に・・・



飲酒運転しなくても罰せられます！

- ・同乗罪・酒類提供罪・車両提供罪

新札幌交番管内発生状況

【令和3年10月1日～10月31日】

- ・窃盗犯13件（自転車盗4件、万引き8件等）
- ・粗暴犯 1件（暴行1件）

【令和3年1月1日～10月31日】

- ・窃盗犯107件（自転車盗40件等）
- ・粗暴犯 12件（暴行11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）

★ 交番からのお知らせ ★

「携帯電話を持ってATMへ行って」は詐欺です！

11月、新札幌交番管内で詐欺の予兆電話がありました。

役所職員をかたり、医療費や保険料金などの還付に必要な手続きを装って、被害者にATMを操作させ、お金をだまし取ろうとしています。

在宅時であっても、常に留守番電話に設定し、電話の相手を確認することが被害防止に有効です。



「火の用心だより」



ファイヤーデーモン
火をモチーフにした
札幌市消防局の
マスコットキャラクター

第81号(令和3年12月)

発行：札幌市消防局予防部予防課

火災危険大捜査線！～あなたのお家は大丈夫？～

皆さん、新年に向けて大掃除の時期がやってきました。

ゴミと一緒に、**お家に潜む火災危険**をお片付けもしませんか？

大掃除しながらチェックシートを確認し、お家に潜む火災危険をチェック！！

『大掃除と一緒に火災予防！火災危険チェックシート』

※ 1つでもチェックがあると危険ですので改善しましょう！

① 電気



- ・コンセント周辺にほこりがたまっている ☐
- ・たこ足配線をしている ☐
- ・複数もしくは長いコードを束ねている ☐
- ・コードの上に家具を配置している ☐

② こんろ



- ・こんろやレンジフードが油まみれ ☐
- ・こんろ周りに物が置いてある ☐
- ・こんろの火が壁に接している ☐
- ・ガスのゴムホースに損傷がある ☐

③ ストープ・加熱部分や空気取り入れ口にホコリがたまっている



- ・給油する燃料の容器を近くに置いている ☐
- ・衣服やタオルを近くに干している ☐

④ スプレー及びガス缶



- ・こんろや暖房器具周辺で保管している ☐
- ・こんろやストーブの周辺、密閉空間でガスを抜いている ☐

⑤ 住宅用火災警報器



- ・点検ボタン（ヒモ）を押しても（引いても）音がしない。 ☐
- ・住宅用火災警報器にホコリがたまっている。 ☐
- ・住宅用火災警報器を設置してから10年以上経過している。 ☐

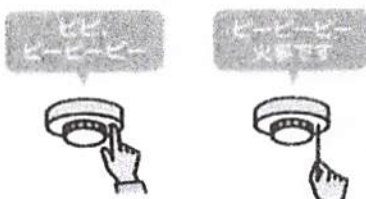


購入から10年以上経過している場合、**内蔵部品や電池が劣化している可能性**があるため、交換を推奨しているぞ！

点検時の反応

※点検方法は機種により

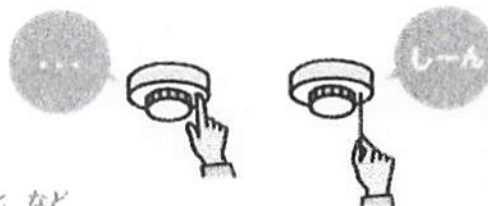
- ①ボタン式 があります。
②ひも式



正常

異常

- ・電池切れ
- ・内蔵部品の劣化 など



市民が主役の火災予防

- ① 火災予防行事・活動に参加しよう
- ② 火災予防の知識・行動要領を身につけよう
- ③ 消火器などの防災機器を備えよう
- ④ 防災品を使用しよう
- ⑤ 放火されない環境をつくりよう
- ⑥ 火災から高齢の方などを守りよう

発行：札幌市消防局予防部予防課

〒064-8586 札幌市中央区南4条西10丁目

☎011-215-2040

SAPPORO





地域安全ニュース



令和3年12月号

☆ 詐欺被害が多発！ ☆

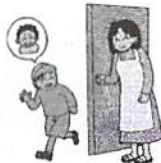
- 携帯電話のSMS(メール)に「NTTファイナンス」など実在する企業をかたが「料金の支払いがない」「ご利用料金の確認がとれていない」などの案内がくる
ことがあります。これは詐欺です！
SMS(メール)に記載の連絡先へは、絶対に連絡しないで下さい！！
- 「ATMでお金が戻る」は詐欺です！
行政機関職員(区役所職員など)のふりをした者から「払いすぎた保険料が戻る」「医療費を還付します」などと自宅に電話がかかってくるケースが増えています。
ATMで保険料などの返還手続きはできません！
このような電話を受けた時には、すぐに警察に通報して下さい。
- 警察官はキャッシュカードの提出を求めません！
警察官をかたが「犯人を捕まえたらあなたのキャッシュカードを持っていた」などと言う電話が自宅にかかってくる場合があります。
「キャッシュカードは渡さない」「暗証番号は教えない」を合言葉に、詐欺の被害に遭わないよう注意して下さい！！

☆ 小学生のお子様を持つご家庭の皆様へ ☆

日が暮れるのが早い季節になりました。

下校後に、お子様が1人で外出する時には必ず行き先(例:誰と、どこで遊ぶか等)を確認するようにしましょう。

学校で決められている帰宅時間を守るなど、外出する際のルールを決めておく事が大切です。



☆ 厚別警察署事件簿 ☆

犯罪発生状況(10月末暫定値)

- 窃盗～321件
- 粗暴犯～67件(暴行、傷害等)
- 知能犯～16件(詐欺、横領等)
- 風俗犯～26件(わいせつ等)
- その他刑法犯～84件
(器物損壊等)

クラブ活動について

児童活動部 川上暢子

11月8日は今年最後のクラブ活動でした。年度当初はコロナ禍のため、異学年で集まることはできないのではという心配もありました。人数の制限、換気、活動の工夫をする中で無事実施することができました。子どもたちからは「回数が少なかったのが残念でしたが、楽しく活動できました。」「少しでも練習できて、技術が向上して良かったです。」「同じ趣味の友達ができて嬉しかったです。」などの声が聞かれ、安心して今年度のクラブ活動を終えました。

ひばりが丘小学校におけるクラブ活動のねらいは「同好の児童が所属する集団の生活を豊かなものにしようとする意図の下に、共通の興味関心を追及する活動を自発的・自治的に行うことによって自主的社会性を養い、個性の伸長を図る。」です。このねらいに基づいて、まず前年度の3月に5年生のクラブの設置希望調査をします。子どもたちがやりたいと思えることを、できる限り反映させていきます。児童活動部が担当の教員や活動場所などを考えて実施可能なクラブを決定し、人数の調整をします。今年度は手芸・プログラミング・ゲーム・マンガイラスト・ダンス・バトミントン・屋内競技・屋外競技の八種類のクラブが開催されました。

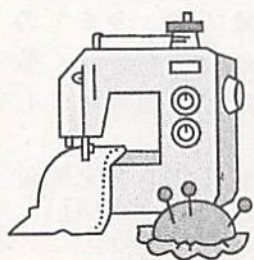


新年度になってからすぐに6年生が放送、ポスター等でクラブのプレゼンテーションをして、4・5年生に呼びかけます。特に4年生は初めてのクラブ活動なので、期待に胸を膨らませながら6年生の声に耳を傾けます。4・5年生は、第一希望のところに入ることは難しいのですが、少なくとも第三希望にまでは入れるように調整します。どのクラブ活動も、スタートしてからは、活動の目当てを決め、活動内容もみんなでも話し合って決定していきます。部長・副部長を中心に6年生が主体的に活動を進めていきます。

クラブ活動の良さは、なんと言っても「共通の興味関心を追及する」中で、学年を越えて友達ができることです。そしてそれが時には、教室とはまた違う居場所の一つになったり、ゆったりとした気持ちで過ごせる時間になったりするのではないかと思います。大学生になった私の娘に、小学生の時のクラブ活動について尋ねると、「ア

ウトドアクラブだったよ。段ボールでそりすべりをしたり、流しそうめんをしたりして楽しかったなあ。」と即答しました。楽しかった思い出は、しっかりと心に刻まれているようでした。

来年度のクラブ活動も、子どもたちの学校生活をより豊かに充実させる活動となるように、工夫して計画、実施していきたいと思っています。



12月の行事予定



【12月】

- 1日(水)キラリたてわりプロジェクト計画
- 2日(木)学習発表参観懇談・2年
- 3日(金)学習発表参観懇談・5年・ひばり
- 6日(月)学習発表参観懇談・4年
- 7日(火)学習発表参観懇談・1年
学活・冬休みの過ごし方S
キラリ打ち合わせ(4校時)
- 8日(水)学習発表参観懇談・3年
- 9日(木)学習発表参観懇談・6年
ひばりお話の会(8時25分～8時55分)
~~キラキラコンサート~~・ひばり(中止)
- 10日(金)キラリたてわりプロジェクト(2～4校時)
- 13日(月)返本週間～20日
児童委員会
- 14日(火)SC来校日
- 15日(水)学力テスト(2～3校時)
- 16日(木)たてわり給食、きらり昼休み、ぴーちくパーク
- 20日(月)ALT、中縄チャレンジ・高学年
- 21日(火)ALT、中縄チャレンジ・中学年
冬休み図書貸出・高学年
- 22日(水)中縄チャレンジ・低学年
冬休み図書貸出・中学年、
- 23日(木)冬休み図書貸出・低学年
- 24日(金)2学期終業式(4校時)
- 25日(土)冬季休業～1月18日
- 27日(月)冬休み学習サポート(10時～11時30分)
諸費引き落とし日
- 29日(水)年末年始休業～3日



【1月】

- 4日(火)冬季休校日
- 5日(水)冬季休校日
- ※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
- 10日(月)成人の日
- 11日(火)PTA 資源回収
冬休み学習サポート(10時～11時30分)
- 14日(金)サタデースクール(仮日程)
- 19日(水)3学期始業式(2校時)
学活・挨拶指導S、スキー搬入開始
- 20日(木)学活・かぜの予防、ぴーちくパーク
- 21日(金)キラリ中休み⑥



○学習発表参観懇談○

通常の参観懇談日を拡張し、ミニ発表会的な内容を盛り込んでお見せしたいと考えております。どうぞ学校へ足をお運びいただき、子どもたちの学習の成果を、ご覧ください。

なお、マスク着用や入り口での検温、手指消毒などの感染症対策につきましては、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

※スリッパ共用を避けるため、履き物を各自でご持参ください。外靴置場は、体育館連絡通路ブルーシートをご利用ください。



日程

- 12月2日(木) 5校時・2年生(体育館)
- 3日(金) 5校時・5年生(体育館)
ひばり学級(しらかば)
- 6日(月) 5校時・4年生(体育館)
- 7日(火) 5校時・1年生(体育館)
- 8日(水) 6校時・3年生(体育館)
- 9日(木) 6校時・6年生(体育館)

○卒業アルバムについて○

6年生の卒業記念アルバムは、一昨年度から、授業時数確保のため、卒業文集(一人一人の作文、学年・学級のページなど)は作成せず、写真のみのアルバムとなっています。ご理解をお願いいたします。

○冬休み学習サポート日○

冬休み学習サポート日を設定しました。

- 12月27日(月) 10:00～11:30
- 1月11日(火) 10:00～11:30

全校児童の希望者が対象です。今までの学習の中で、分からないところや詳しく教えてほしいところを、集中して勉強しましょう。

後日、申込用のお知らせプリントを配付します。2学期までの復習をしっかりと行い、3学期を元気にスタートしましょう。

“ 児童の交通安全啓発について ” (お願い)

新さっぽろ町内会 安全部

新さっぽろ町内会は、交通安全運動の一環として、町内会のひばりが丘
小学校通学児童の登校時の交通安全を図るため、町内会の有志をもって交
通安全街頭啓発をしています。4月の新学期5日間で延56名、
また、5月の連休明けの2日間、夏休み明けの2日間に、延30数名の方々
のご協力を頂きました。

引続き、冬休み明けに、下記の要領で交通安全啓蒙活動を計画しました
ので、ご協力をお願いします。

記

1. 日時 1月19日(水) 20日(木)

毎日 7時40分から8時15分

(地下鉄4番入口周辺に7時35分集合して下さい)

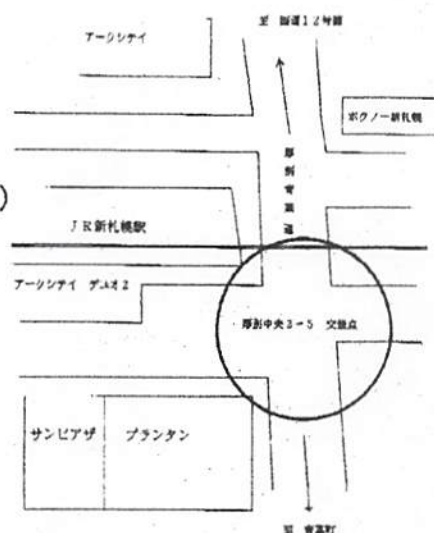
2. 場所 厚別青葉通

厚別区厚別中央2条5丁目交差点周辺

3. 参加協力予定数 毎日 3名以上

4. 活動要領 交差点の交通信号に応じた交通ルールの啓蒙

5. 参加者



「転んだら終わり」って本当？

「転んだら終わりだからさ…」よく聞く言葉です。

転倒による **骨折** などで活動レベルが低下することの表現ですね。

普段なにげなくおこなっていたことが難しくなったり
最悪の場合、寝たきりになることもあります。

高齢者が転倒したときに骨折しやすい部位は、
大腿骨頸部・上腕骨頸部（腕の付け根、肩の部分）
橈骨遠位端部（手関節の部分）があります。

もちろん、転んでも人生が終わりになるわけではありません。
転んで骨折したり、頭に大ケガをしても適切な治療とリハビリ
を行えば回復できます。でも自分の人生の中では一大事に違いは
ありませんし、治療・回復には長い期間が必要になるかもしれません。

冬道で転ばない為に、歩き方のコツを振り返ってみましょう。

とうこつえんいたんぶ
橈骨遠位端部

上腕骨頸部

大腿骨頸部

冬道、歩き方のコツ

■小さな歩幅で歩く



歩幅が大きいと足を高く上げる必要があるため重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。

■靴の裏全体をつけて歩く



重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

■急がずに焦らずに余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちになります。冬は夏より移動に時間がかかることは仕方がないと思って「余裕をもって」行動し、「急がず、焦らず」に歩くことが大事です。



💡ワンポイントアドバイス 歩きはじめと、歩く速さを変えるときには要注意

横断歩道などで止まっている状態から歩き始める時や、歩いている途中で急ぎ足になったり、急に速度を遅くするなど、歩く速さを変える場合には転びやすいので注意が必要です。

『転倒は冬道だけじゃない!』裏面の転ばない身体づくりについてもご覧ください



転ばないからだづくり

転倒による緊急搬送は、屋内で起きているケースが意外と多い事をご存じですか？
屋内では物を持って歩いたり、障害物をよけながら歩いたり転倒リスクがたくさんあります。転倒予防の為に筋力と脳の働きを高めるトレーニングをお勧めします！

①毎日のストレッチ



柔軟性をアップして
身体能力の低下を防ぐ

②週3回ほどの筋トレ



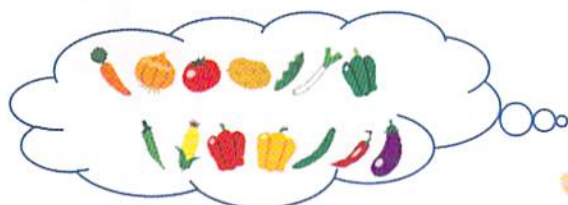
スクワットやかかと上げて
足の筋肉を鍛える

③太陽の光を浴びる



ビタミンDが合成され骨が
丈夫になり筋肉も活性化

④二重課題(デュアルタスク)のトレーニング



足踏みをしながら、
・野菜の名前を声に出す
・年齢に3つつ足して声に出す など

日本転倒予防学会では転倒予防川柳を
毎年公募し優秀作品を表彰しています。
(二〇一四年 福島 洋子さんの作品)



=すこやか倶楽部 日程表=

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。

場所	住所	時間	曜日	1月	2月	3月
厚別信濃会館	厚別中央4-3-3-6	13:00~	第4木曜	27日	24日	24日
ひばりが丘東集会所	厚別中央1-4-3-1	13:30~	第4火曜	25日	22日	22日
新さっぽろ集会所	厚別中央1-5-5-10	10:00~	第4火曜	25日	22日	22日
青葉会館	青葉町3丁目2-26	13:30~	第1金曜	7日	4日	4日
青葉南集会所	青葉町6丁目3-10	10:00~	第4木曜	27日	24日	24日
オンライン教室	パソコン・スマホ	15:00~	毎週水曜			

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。

ご連絡お待ちしております。



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)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 もんぜん いしざき

札幌徳洲会病院

医療講

参加無料！
電話予約
制！

午後
2時

《演題》

足の静脈瘤

～新しいレーザーで痛みの少ない手術～

《講師》

外科部長

城田 誠

午後
3時

《演題》

そけいヘルニア(脱腸)も 腹腔鏡手術で！！

《講師》

外科部長

城田 誠

日
時

1月7日(金)

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。

1月

医療講演開催予定表

-札幌徳洲会病院-

日	曜日	時間	演 題	講師名	場 所
6	木	13時30分～	新春特別企画 北海道「睡眠」スタイル コロナ時代の睡眠 ～免疫力・生活習慣病からみた睡眠・睡眠時無呼吸症候群を考える～ 注意 開始時間にご注意下さい！	札幌徳洲会病院 院長 後平 泰信	札幌徳洲会病院 (8階 講堂)
		14時00分～	生活習慣を見直そう！～セルフチェックで病気がわかる！？～	看護師 副主任 村上 奈美	厚) 大谷地東1丁目1-1
7	金	14時00分～	脚の静脈瘤～新しいレーザーで痛みの少ない手術～ 注意 10日の講演は道民カレッジの連携講座ではありません	外科部長	厚別区民センター (2階 視聴覚室)
		15時00分～	そけいヘルニア(脱腸)も腹腔鏡手術で！！ 注意 10日の講演は道民カレッジの連携講座ではありません	城田 誠	厚) 厚別中央1条5丁目3-14
12	水	14時00分～	食事で健康！糖尿病予備群から自分を守る食事	管理栄養士副主任 北村 雄治	野幌公民館 (2階 研修室5)
		15時00分～	事前に知って！病院受診～医療費のお話～	医事課課長 田中 伸弥	江別市野幌町13-6
13	木	14時00分～	「腰椎圧迫骨折」ってわかりますか？	副看護部長 竹島 裕美	大森公民館 (2階 研修室3)
		15時00分～	乳がんについて～検診から手術・再建まで～	外科・乳腺外科部長 長尾 知哉	江別市大森中町26-7
14	金	14時00分～	認知症について	徳洲苑しろいし 施設長 岡本 尚士	西の里会館 (2階 学習室2)
		15時00分～	女性に多い尿トラブル～骨盤底筋をきたえよう！～(※女性限定)	助産師 師長 澤田 和美	北広島市西の里南1丁目2-2
17	月	14時00分～	息苦しい？これって気胸？	外科部長 齊藤 琢巳	札幌徳洲会病院 (8階 講堂)
		15時00分～	高齢者の施設・住宅の選び方のポイントを教えます！	徳洲苑しろいし 住宅室長 増本 千恵	厚) 大谷地東1丁目1-1
18	火	14時00分～	知っておきたい薬の知識！高血圧と薬のお話	薬剤師 主任 竹内 正真	白石区民センター (5階 視聴覚室)
		15時00分～	これからの介護予防～活動をふやそう！～	ケア付き住宅徳洲会 施設長 菊地 由晃	白) 南郷通1丁目南8
19	水	14時00分～	医療費について～窓口負担を抑えるためには～	医事課課長補佐 柏木 真志保	大森公民館 (2階 研修室3)
		15時00分～	意外と知らない顔面神経麻痺後遺症 ～残さないための心得と残った後のこと～	形成外科 部長 大野 健太郎	江別市大森中町26-7
21	金	14時00分～	動脈硬化予防の食事	管理栄養士主任 工藤 萌絵未	野幌公民館 (2階 研修室2)
		15時00分～	抗菌薬が効かなくなる！？～「耐性菌」にご用心！～	薬剤師 副主任 星 貴薫	江別市野幌町13-6
24	月	14時00分～	とりますか？とりませんか？「胆石」のお話	副院長 外科主任部長 紀野 泰久	青葉会館 (1階 会議室3)
		15時00分～	歯を失った後の治療法～いろいろな補綴物について～	歯科衛生士 副主任 山内 美希	厚) 青葉町3丁目2-26
26	水	14時00分～	脚の静脈瘤～新しいレーザーで痛みの少ない手術～ 注意 26日の講演は道民カレッジの連携講座ではありません	外科部長	西の里会館 (2階 学習室2)
		15時00分～	そけいヘルニア(脱腸)も腹腔鏡手術で！！ 注意 26日の講演は道民カレッジの連携講座ではありません	城田 誠	北広島市西の里南1丁目2-2
31	月	14時00分～	理学療法士がどうしても伝えたい腰痛の基本	リハビリテーション科 副主任・理学療法士 垣見 尚宏	青葉会館 (1階 会議室3)
		15時00分～	乳がんについて～検診から手術・再建まで～	外科・乳腺外科部長 長尾 知哉	厚) 青葉町3丁目2-26

※ 救急患者様や緊急手術により、急遽、講師の変更または中止とさせて頂く場合がありますので、ご了承下さい。
 << 当講演は道民カレッジ連携講座でもあり、登録者(受講生)の方は1演題につき1単位が付与されます。 >>

ご自宅からのe-Tax申告のご案内

申告書の作成・送信は
国税庁ホームページ から



確定申告



確定申告書等作成コーナーなら
自宅でいつでも申告♪

書き方や計算が分からない…



入力がめんどろ…



会社が休めない…



自動計算

画面の案内に沿って入力
すれば税額まで自動計算



自動入力

マイナポータル連携や
過去の申告データを
利用して自動入力



自宅から

マイナンバーカード
とスマホでe-Tax!



さらに！e-Taxなら早期還付されます

＼相談はチャットボットや電話でもできます！

▶ チャットボットでの相談

※令和4年1月中旬公開予定



税務職員ふたば

ご質問を入力いただければ、AIを活用した「税務職員ふたば」が
お答えします。

▶ お電話での相談

e-Taxの使い方
(操作方法等)

申告書の作成に
当たってのご不明点等

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
(全国一律市内通話料金)

0570-01-5901

札幌東税務署 個人課税部門
(011) 897-6341

 札幌東税務署

(裏面もご覧ください)

令和3年分（令和4年1月以降）からはさらに便利に！

ICカードリーダライタ無しでe-Tax！

パソコンの画面に表示された2次元バーコードをスマホ
（マイナンバーカード読取対応）で読み取れば、
マイナンバーカードを使ってe-Taxで送信できます！

※ WindowsのMicrosoft Edge、Google Chrome、macOSのSafari、
いずれにも対応。

ICカードリーダライタ
がなくてもOK



スマホのカメラで源泉徴収票を自動入力

スマホのカメラで給与所得の源泉徴収票を撮影すれば、
金額や支払者情報などが自動で入力されます！



スマホ専用画面の対象範囲が拡大

スマホ専用画面の対象範囲
（NEW は令和4年1月から対応予定）

【対象所得】

- 給与所得
- 雑所得
- 一時所得
- 特定口座年間取引報告書 NEW
（上場株式等の譲渡所得等・配当所得等）
- 上場株式等の譲渡損失額（前年繰越分） NEW

【各種控除等】

- すべての所得控除
- 政党等寄附金特別控除
- 災害減免額
- 外国税額控除 NEW
- 予定納税額
- 本年分で差し引く繰越損失額

確定申告書の作成方法は動画でチェック！

確定申告書等作成コーナーを利用した入力方法などの
動画をご案内しています

動画で見る確定申告



・このチラシには開発中の画面が含まれておりますので、実際の画面と異なる場合があります。
・Google Chromeの名称は、Google LLCの商標または登録商標です。
・Windows、Microsoft Edgeの名称は、米国及び他の国々で登録された米国Microsoft Corporationの商標です。
・macOSの名称は、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。

今年も雪対策にご協力をお願いします

「かき分け除雪」へのご理解とご協力をお願いします。

玄関前の雪は
ご家庭で処理を道路への雪出し
はやめましょう路上駐車は
やめましょうごみ出しは
収集日の朝に

除雪ボランティアのための用具をお貸しします！

札幌市では、地域で行う除雪ボランティアの支援として、除雪用具の貸出しを行っています。詳しくは土木センターまでお問い合わせください。

①対象となる除雪ボランティアは

- 道路の除雪・個人宅の間口除雪
- ・消火栓やごみステーション周辺の除雪

②貸出しする除雪用具は

- スコップ・スノーダンプ・そりなど

③貸出しする対象は

- 札幌市内を主たる活動区域とする
- ・町内会・学校・NPO・企業などの団体

除雪ボランティアの取組をご紹介します！！

- これまで4つの学校（中学校、高校）に貸出しており、消火栓やバス停、道路などの除雪をしていただいております。
- その中には、今年で惜しまれながら統合・閉校となるもみじ台南中学校の生徒さんも活動していました。
- 皆様も地域で除雪ボランティアを試みませんか！！



除雪情報をテレビやLINEでお知らせします

雪かきや道路状況の目安として、札幌市で提供している情報をご活用ください。

テレビ



放送局:

HTB、NHK、HBC、UHB

放送期間: 令和3年12月1日(水) ~

令和4年3月18日(金)

LINE

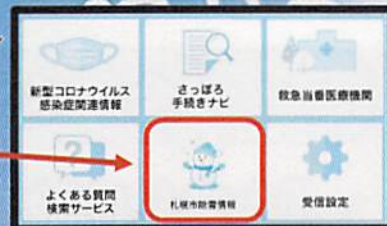
配信期間: 令和3年12月1日(水) ~
令和4年3月18日(金)



①友だち登録
をして...

②設定を
すると...

③除雪情報が
届きます!



配信内容
一覧

●作業状況など
・作業予定あり
・作業終了
・緊急除排雪作業中

※札幌市雪対策室のホームページでも、除雪情報を提供しています。

公園を雪置き場として利用するには手続きを

公園を雪置き場として利用することは原則禁止ですが、町内会と市との間で「覚書」を交わし、ルールを守ることによって、利用することができます。

〈原則〉

子どもたちの事故、
遊具・樹木の損傷
の恐れがあるため、
公園には原則、雪を
置くことができません。



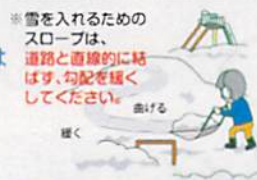
〈公園を利用する場合〉

覚書を交わす



公園を雪置き場にする場合のルール・注意点

- ◎パトロールを行う
- ◎遊具・樹木の周りには雪を置かない
- ◎重機での雪入れはしない
- ◎春の清掃を行う



砂まき活動にご協力を

厚別区では、希望する町内会・自治会やお店に、コロバースボトルを配布していますので、ぜひご活用ください。



コロバースボトル
(砂入りペットボトル)

※札幌養護学校中学部の生徒の皆さんが製作してくれています。



河川に雪を捨てないで

河川への雪捨てによる雪山により、地域の浸水被害や河川への転落事故が発生する恐れがありますので河川への雪捨てはおやめください。



写真: 投雪された河川の様子

札幌市から地域の皆さまへ

札幌市が道路の除雪で寄せた雪を含め、玄関や車庫の前など、**出入口部分**の雪の処理は皆さまにお願いしています。



① まとまった降雪があったとき ⇒ 新雪除雪

【札幌市】

人や車の通行幅を確保するため、かき分け除雪作業により、**道路脇へ一律に**雪を寄せます。

【地域の皆さま】

玄関や車庫の前など、出入口部分の雪の処理をお願いします。



出入口部分の雪の処理は、皆さまにお願いしています。

【作業方法】

朝のラッシュ時までの限られた時間に、対象となる全ての道路を除雪し、通行幅を確保するため、道路の雪を左右にかき分けます。

玄関や車庫の前などの出入口部分、ロードヒーティングや民間排雪サービスなどの利用により雪がない場所にも一律に雪を寄せます。

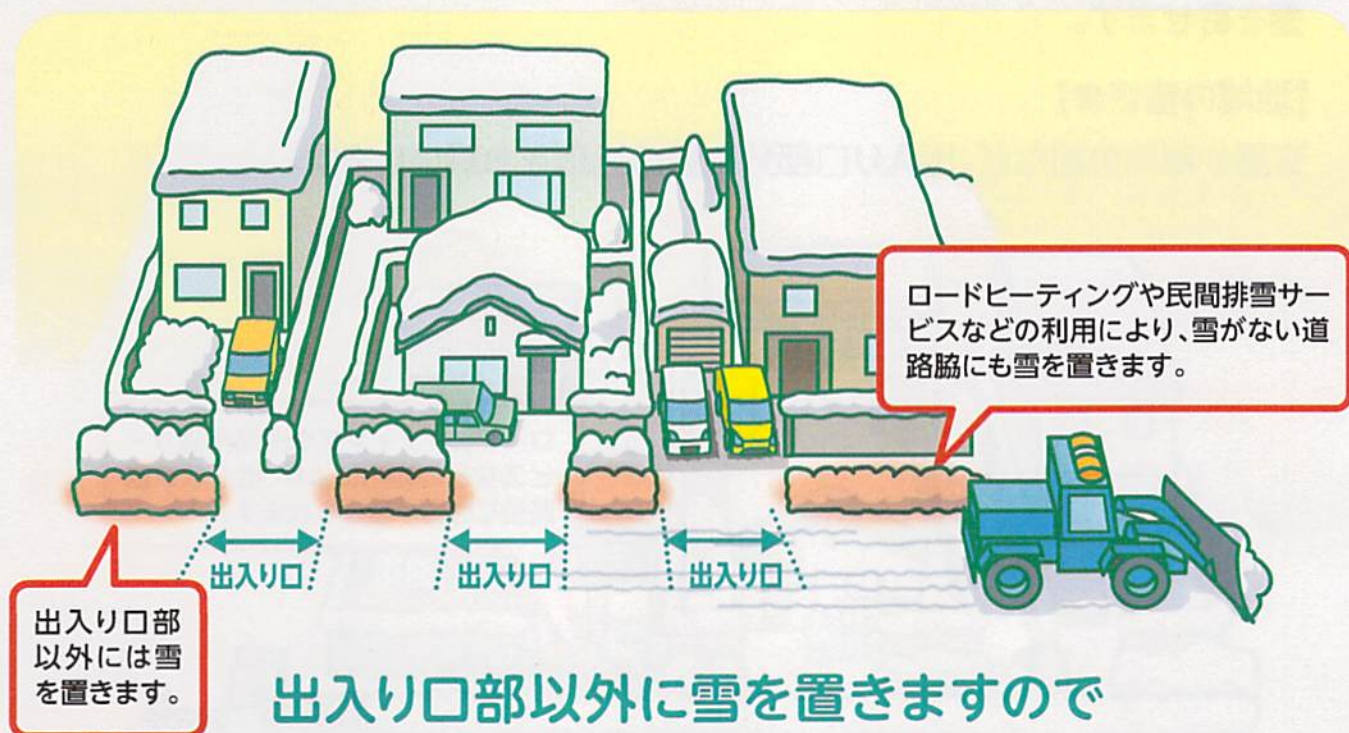
② 道路がザクザクになったとき ⇒ 路面整正

【札幌市】

路面の雪を削る作業により、固くて重たい雪が生じるので、可能な限り**出入口**に雪を残さないよう、**道路脇**に雪を置きます。

【地域の皆さま】

ロードヒーティングや民間排雪サービスなどの利用により雪がない場所も含め、出入口部以外への雪置きに**ご理解をお願いします**。



**出入口部以外に雪を置きますので
ご理解をお願いします。**

【作業方法】

道路のザクザクや段差などの解消のため、路面を削る作業を行うと、新雪除雪とは異なり、**固くて重たい雪や氷の塊**が生じます。そのため、**ロードヒーティングや民間排雪サービスなどの利用により雪がない場所を含め、出入口部以外の道路脇に雪を置きます**。

出入口部へ置く雪の量を低減するため、それ以外の場所の雪山は大きくなります。

【お問い合わせ先】 厚別区土木センター

TEL:897-3800

【発行元】 建設局土木部雪対策室計画課

TEL:211-2682