

新さっぽろ  
町内会

## 5月資源回収日 のお知らせ

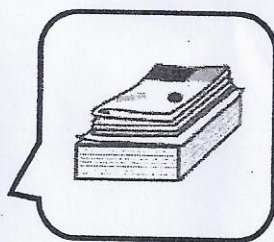
◎5月14日（土）8時30分まで ※第2土曜日です。

|        |                                            |
|--------|--------------------------------------------|
| ・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<br>・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<br>・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<br>・戸建て住宅は、玄関前歩道 |
|------|-------------------------------------|

品目ごとに「ひも」で縛ってください！

### 新聞



チラシやコピー用紙も  
一緒に出せます！

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1.5万円（古新聞1.1万余、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5.2万円となっています。

# 5 月 お知らせ

(令和 4 年 4 月 17 日)

新さっぽろ町内会 女性部

## ペタンクゲーム

- 1 日 時      5 月 24 日 (火)    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 マスク着用・飲み物持参でお願いします

## 手 芸 サークル

- 1 日 時      5 月 14 日 (土)    13:00~15:00
- 2 場 所      厚別老人福祉センター    2 階    教養 1・2
- 3 内 容      うさぎのマスコット

裁縫セット (はさみ・鉛筆)

材料は用意しています

マスク着用で参加をお願いします

- 4 問い合わせ      かのまた  
鹿股 (☎ 892-1643)

川島 (090-1524-4266)

## “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目指しています。月に2回の予定です。

5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）

2 5月の予定

1) さわやか体操 おしゃべり 脳トレ ゲーム など

ア 日 時 7日（土）10時～12時

厚別老人福祉センター 教養室

イ 参加費 無料（飲食できませんので）

2) 楽々ヨガ おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）

北海盆唄を楽しむ

ア 日 時 15日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

イ 参加費 100円

3) 問合せ先 樋田（894-5126）

\* マスクの着用をお願いします。

\* 新型コロナウイルス対策で、厚別老人福祉センター が閉館の場合にはそれぞれ中止とします。



2022年（令和4年）5月 センターだより

SAPPORO

# おあしす5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

5月の休館日 3日(火)憲法記念日 4日(水)みどりの日 5日(木)こどもの日

## 5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  | 9   | 16 | 23     | 9:30~10:30  |
|           | 健康ヨガB |    |     |    |        | 10:50~11:50 |
|           | 水彩画A  |    | 9   | 16 | ←第2・3  | 10:00~11:30 |
|           | 水彩画B  |    |     |    |        | 13:00~14:30 |
|           | 絵手紙   | 火  | 10  | 17 | ←第2・3  | 13:00~14:30 |
|           | 茶道    | 水  | 11  | 18 | 25 ←第4 | 13:00~14:15 |
|           | 骨盤体操  |    | 11  | 18 | 25 ←第4 | 13:00~14:00 |
|           | 書道    | 金  | 13  | 20 | 27 ←第4 | 13:00~14:30 |
| 申込制講座（定員） | 健身操A  | 月  | 16  | 30 | ←第5    | 13:00~14:00 |
|           | 健身操B  | 月  | 9   | 23 |        | 13:00~14:00 |
|           | 舞踊    | 火  | 10  | 17 | 24     | 13:00~14:00 |
|           | フラダンス | 土  | 7   | 21 |        | 13:30~14:30 |

| ロビ－          | 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。

## 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。

## 機能回復訓練室、囲碁・将棋、卓球のご利用について

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 9:00~14:30）  
一度にご利用は16名まで（盤は囲碁7・将棋1）
- 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

## 職員異動のお知らせ

4月1日付で、副館長の加渡琢磨が清田老人福祉センターへ異動となり、東区社会福祉協議会より、黒牧大樹副館長が着任いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

| 4月 |    | 5月 |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  |
| 休館 | 開館 | 開館 | 開館 | 休館 | 休館 | 休館 |

## 5月の卓球利用日

|   |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|
| 火 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| 金 | 6  | 13 | 20 | 27 |
| 土 | 14 | 28 |    |    |

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。

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

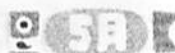
男性4名 女性4名

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 | ⑬ | 17 | ⑮ | 19 | ⑳ | 21 |
| 22 | ⑳ | 24 | ㉑ | 26 | ㉒ | 28 |
| 29 | ㉓ | 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  
いただく場合があります。

## 「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。





# はぐくみ新聞



## あそびの広場 【11月20日(土)】

～子どもたちの運営による遊びがいっぱい～



「しなの未来キッズ」によるあそび場運営

毎年、しなの児童会館を会場に開催している『あそびの広場』。22回目となる今回も、昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、放課後児童クラブの子どもたち約60名を対象に、3回に分けて開催しました。

会場では、児童館の子ども運営委員会である『しなの未来キッズ』の司会進行や運営により、「射的」や「輪投げ」「ストラックフリスビー」のほか、オリジナル遊びの「ぴよんぴよんがえる」をして、みんなで楽しみました！



各あそびのコーナーでは、結果ごとにポイントが与えられ、獲得ポイントの合計に応じて、育成委員会と子ども会が提供した景品から自分の好きな物をもって、みんな大喜びしていました！

## カルタの集い 【1月18日(火)】

～熱い戦いがあちこちで～

今回で28回目となる『カルタの集い』。コロナの影響から、今年も、しなの児童会館の放課後児童クラブの子どもたち約70名を対象に「百人一首」をして楽しみました！

児童会館では、日ごろから「百人一首」に取り組んでおり、みんなこの日のために、たくさん練習を重ねてきたので、熱い戦いがあちらこちらで繰り広げられていました！



熱戦が続いた「百人一首」

終了後には、育成委員会、子ども会、町内会連合会からの参加賞（お菓子）が全員に手渡され、勝ち負けに関係なく、みんな大喜びしていました！





# スノーフェスティバル 【2月2日(水)～4日(金)】

～スノーキャンドルがたくさん～

今回で49回目となる『スノーフェスティバル』。本来は、ひばりが丘西公園を会場に多くの子どもたちと冬遊びを楽しむところですが、コロナの影響により、今回も、昨年に引き続きしなの児童会館で放課後児童クラブの子どもたち総勢70名が「スノーキャンドル」をつくってくれました！



寒さ撃退「キャンドルづくり」



大雪の中、子どもたちは寒さにも負けず、たくさんキャンドルをつくり、最終日の4日(金)には、育成委員と一緒に点灯式を行い、最後に、育成委員会と子ども会からの景品（お菓子）をもらって、みんな大喜びしていました！

## 《各種パトロール》

青少年育成委員会では、防犯や非行防止のため、定期的に以下のパトロールを実施しています。

### ▼ 放課後防犯パトロール

小学校の下校時間に合わせた防犯パトロール

### ▼ 環境浄化パトロール

有害な環境の把握や排除のためのパトロール

### ▼ 夜間パトロール

夏休みに合わせた青少年の非行化防止のためのパトロール

### ▼ 神社祭典パトロール

神社の祭典に合わせた青少年の非行化防止のためのパトロール



※ 写真はイメージ

## 《青少年育成委員の主な活動》

▼ 5月～11月：放課後防犯パトロール（月2回）

▼ 7月：環境浄化パトロール

▼ 8月：夜間パトロール

▼ 8月：夜間パトロール

▼ 9月：神社祭典パトロール

▼ 9月：ミステリーバス

※ 令和3年度はコロナのため中止

▼ 10月：あそびの広場

▼ 1月：カルタの集い

▼ 2月：スノーフェスティバル



※ 会場等の都合により、日程が前後する場合があります。

## 《育成委員募集中》

現在、厚別中央地区青少年育成委員会は、男性10名、女性8名の合計18名の委員で活動していますが、一緒に活動してくれる方を4名募集しています。

未来を担う子どもたちの健全育成のため、一緒に活動しませんか！！

～ご理解・ご協力願います～





# 地域安全ニュース



## 令和4年4月号

☆ウイルス警告＋電話番号に注意！！☆

パソコンの画面に「ウイルス警告」と「電話番号」が表示されたら詐欺の可能性あります!!

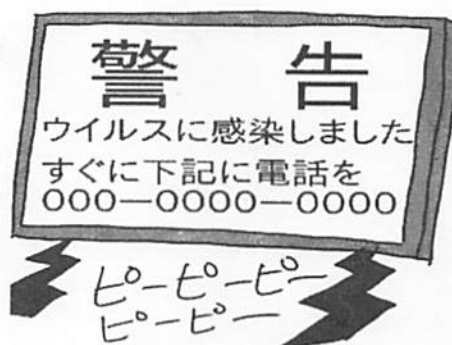
パソコン画面に警告メッセージと電話番号が表示



電話をかけると、片言の日本語を話す者が応対



ウイルス除去手数料として、コンビニエンスストア等での電子マネーの購入を指示される



～電子マネー購入の前に、警察に相談を！～

### ☆なから見守りの推進！☆

新入学の季節となりました。  
何かをしながら登下校中の子供たちを見守る活動「なから見守り」をしてみませんか？

～なから見守り～

- ◆家の前で掃き掃除をしながら
- ◆花に水をやりながら
- ◆犬の散歩をしながら
- ◆通勤しながら



### ☆厚別警察署事件簿☆

#### 犯罪発生状況(2月末暫定値)

- 窃盗～43件
- 粗暴犯～11件(暴行、傷害等)
- 知能犯～2件(詐欺、横領等)
- 風俗犯～7件(わいせつ等)
- その他刑法犯～3件(器物損壊等)

厚別・北広島防犯協会連合会

厚別警察署

896-0110





# あつべつ防火通信

2022 春



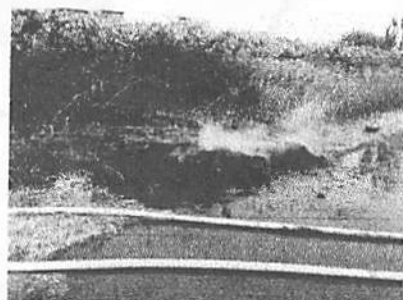
## 春の火災予防運動



4月20日（水）から4月30日（土）まで、全市一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。これからの時期は空気が乾燥し強い風が吹くため、火災が発生すると近くの建物などに延焼する危険があり、被害が大きくなります。火の取扱いには十分注意しましょう。

また、雪解けとともに野火火災も発生しやすくなりますので、たばこのポイ捨てやごみ焼きは絶対に行わないようにしましょう。

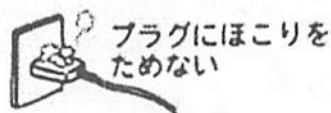
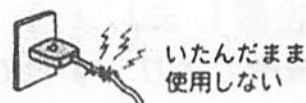
野火火災のようす ▶



## 電気火災が出火原因の第1位です！！

令和3年中に札幌市で発生した火災は383件でした。出火原因で最も多かったのは電気関係によるもので、平成30年から令和3年まで4年連続で第1位となっています。特に電気コードに起因した火災が増えておりますが、ちょっとした心がけで防ぐことができますので、ぜひ実践してみましょう。

- ・ 電気コードに重いものをのせない。
- ・ 傷んだ電気コードを使用しない。
- ・ 電気コードをきつく束ねない。
- ・ 電気プラグにほこりをためない。
- ・ タコ足配線をしない。



発行：札幌厚別区防火委員会  
事務局：札幌市厚別消防署内（厚別区厚別中央1条5丁目）  
電話：011-892-2100 FAX：011-271-0686



# あつべつ火災マップ（令和3年中の火災発生状況）



## ●町内会（自治）連合会別火災件数

| 厚別中央 | 厚別南 | 厚別西 | もみじ台 | 青葉町 | 厚別東 | 計  |
|------|-----|-----|------|-----|-----|----|
| 3    | 6   | 5   | 2    | 0   | 3   | 19 |

## ●主な火災原因

| こんろ | 電気関係 | ストーブ | たばこ | 放火(疑い) | その他 |
|-----|------|------|-----|--------|-----|
| 7   | 3    | 2    | 1   | 1      | 5   |

## 住宅用火災警報器の 2つのポイント！！

### ①設置しましょう！

法令により、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。（自動火災報知設備等が設置されている住宅は除きます。）

### ②維持管理（交換）しましょう！

「いざ」という時にきちんと作動するように、日ごろから点検とお手入れを心がけましょう。

また、住宅用火災警報器本体は、センサーなどの寿命により交換が必要です。おおむね10年を目安に新しい住宅用火災警報器に交換しましょう。

設置義務です  
住宅用火災警報器



## 札幌市民共済生活協同組合

私ども札幌市民共済は安全・安心な暮らしを守る地域に密着した火災共済事業を行っています。その他、当組合をご利用の方が加入できる各種「賠償保険」、近年増加傾向にある自然災害を補完する「火災共済補完火災保険」、ケガや病気による通院・入院・手術を補償する「医療保険」などを取扱っています。

### ご加入できるエリア

札幌市・石狩管内（江別市・千歳市・恵庭市・北広島市・石狩市・当別町・新緑津村）及び小樽市にお住まいか、区域内の住居を貸家としている方が対象となります。

### 火災共済の年額掛金

1,000万円ご加入の場合  
旧掛金 9,600円  
新掛金 8,000円

### 耐火住宅の年額掛金

1,000万円ご加入の場合  
旧掛金 4,800円  
新掛金 4,000円

最高加入限度額 4,000万円・1,500万円

見直しませんか？  
火災共済の  
令和3年  
8月からお安く  
なりました！



札幌市北区北20条西4丁目2-12（レンセイカビル3階）  
お問合せ時間は 平日午前9:30～午後4:30まで 資料の請求はホームページからもできます。公式WEBサイト最上見取りはコチラから  
TEL 011-700-2011  
北海道知事認可37社第2672号商令





# 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」

○たくましい心身 ○強い意志 ○豊かな情操 ○優れた知性をもつ生徒



## 日々の積み重ねを、かけがえのないものに

校長 木原 英俊

札幌市立もみじ台中学校に入学する百二十一名の新入生の皆さん、入学おめでとうございます。皆さんの本校への入学を心からお祝いします。また、この佳き日に保護者の皆様のご臨席を賜る中、第四十八回、そして、本校ともみじ台南中学校が統合しての記念すべき第一回入学式を挙行できますことが、何よりも大きな喜びです。2年間に及ぶ両校の統合に向けての準備を経て、本校は今年度より新たな学校としての歩みを始めます。

さて、新入生の皆さん。いよいよ新生もみじ台中学校1年生としての生活が始まります。大きな希望を胸に、今日からの日々を楽しみにしていたと思います。また、その一方で、様々な不安もあるのではないのでしょうか。ですが、心配することはありません。安心してください。これから、先生方の「ねがい」を皆さんにお伝えします。それは、今日のこの日の出会いを大切に、これから始まる毎日の生活が、皆さんにとってかけがえのない日常になってほしい。そのために、皆さんと一緒に一日一日を大切に積み重ねていきたい。これが先生方の「ねがい」です。では、かけがえのない日常とは、いったいどんなことでしょうか。何も特別なことをする必要はありません。小さなことに幸せを感じることができることです。「いつでも友達と、笑顔で話ができる」「お腹が空いたら、温かいご飯が食べられる」「寂しいと思ったら、隣にいてくれる人がいる」…。どんな小さなことでも、毎日の生活の中で「嬉しい」「ありがたい」と思えることが散りばめられている。それが、本当に幸せなことだと、私は思います。「当たり前の日常を、当たり前に積み重ねていく」ことは、決して一人でできることではありません。周囲の人との関わりを大切にしてください。そうすることで、温かな人と人との心のつながりを、感じられるようになるはずです。

昨日の始業式では、皆さんの先輩方にも同じように、先生方の「ねがい」を伝えました。二つの学校が統合して、大きく環境が変わることに不安がないわけではありません。ですが、新しい仲間との出会い、懐かしい仲間との再会を、とても楽しみにしていました。代表生徒の言葉からも、新しい学校を、自分たちが仲間と共に創っていきける。そんな機会に巡り合えたことに感謝しているという思いが、強く伝わってきました。ですから、皆さんは決して一人ではありません。だから、安心してほしいのです。今日からはじまる中学校生活は、「大変だな」「難しいな」と思う時があるかもしれませんが、自分が一人ではないと感じられれば、きっと前を向いて乗り越えていけます。当たり前の日常を、一つ一つ積み重ねることができれば、困難な状況になったときに、以前よりも成長している自分自身を感じることができます。その経験は、皆さんが夢をもって前に進むための、大きな力になります。

これからの世界は、急激な技術革新や社会構造の変化により、予想が困難な時代になると言われています。そんな時代だからこそ、本校の学校教育目標でもある「夢をもち 地域と共に生きる生徒」として、一步一步着実に成長してほしいと願っています。最後になりますが、本校の教育に対する、保護者の皆様、並びにご家族の皆様、地域の皆様のご理解とご協力を賜りますことをお願い申し上げ、式辞といたします。

(第48回・統合第1回入学式 式辞より)



## 新生もみじ台中学校スタート～生徒代表より

### 3-1 石田 優菜

みなさんこんにちは。今日から新しいもみじ台中学校がスタートします。

私は今、新しい仲間との出会いへの喜びにあふれています。また、小学校時代の友人と再び一緒に学べること、学校生活を送れることがとても楽しみです。

それぞれの学校の伝統を引き継いで、励まし合い、競い合って、新しいもみじ台中学校を共に作っていきましょう。

統合という経験は誰もがすることではありません。今このときに、もみじ台中学校に通うことを大切にしたいと思います。

人数が増えることによって、新しい風が吹き、行事も勢いづいて、より一層活気あふれる思い出に残るものとなるでしょう。

私たちは今本当の実力を試されているのだと思います。いまこそ、私たちの全員の力を結集し、生まれ変わったもみじ台中学校の日々を作らなければならないときだと思います。

3年生は新しいもみじ台中学校の「顔」になります。残された1年で新しい仲間達とたくさんの思い出を作りたいです。互いに刺激されることも大いにあると思いますので、それも糧に受験勉強に励んでいきましょう。

これからたくさんの変化が訪れると思います。自分の大切な信念は貫きつつも、統合を機会に自分をより良くしていきましょう。一人ひとりの頑張りで学校の未来を作っていきましょう。

### 3-3 佐々木梨琴

もみじ台南中学校は、四十三年間続いた歴史に幕を閉じ、三月に閉校となりました。そして、もみじ台中学校と統合となり、新たな学校生活のスタートラインとして、今日始業式を迎えることができました。

環境が変わり、不安なこともあります。それ以上に懐かしい友人との再会や新しい仲間との出会い、学校行事などの楽しみも多くあると感じています。人数が増えたことによって、今までに経験したことのない新しい発見があったり、成長することもできるでしょう。

今年は受験生です。受験生という自覚をしっかりとち、楽しむことだけではなく、勉強に対する意欲も高めていきたいです。そして後悔のない結果を残せるように頑張りたいです。

新しいもみじ台中学校の幕開けの年に通うことができ、嬉しく思います。一期一会を大切に感謝の気持ちを忘れず、生活したいと思います。

## 新生もみじ台中学校スタート～新入生代表あいさつ

### 1-1 中城 結仁

暖かな春の訪れとともに、ぼく達は今もみじ台中学校の入学式をむかえることとなりました。本日は、このような立派な入学式を行っていただき、大変感謝しています。中学は三年間ということで、きっとあっという間に過ぎていくことと思います。なので一日一日悔いのないように大切に過ごしていきたいです。勉学にはげむことはもちろん、みんなと協力して行う学校行事もがんばりたいです。そして、生涯付き合っていけるような友を作ることができたらなと思っています。

先生方、それからご来ひんの方々これからきびしいご指導のほどよろしくお願いします。時にはごめいわくをおかけするかもしれませんが、その時は優しく力を貸していただけるとうれしいです。

学校ホームページは定期的に更新していますので、ぜひ御覧ください。

<http://www.momijidai-j.sapporo-c.ed.jp/>



## ～新生もみじ台中学校・教職員の紹介～

|         |                   |
|---------|-------------------|
| 木 原 英 俊 | 校長先生 (厚別北中学校より)   |
| 佐 藤 元 基 | 教頭先生 (もみじ台中学校より)  |
| 渋谷 啓 一  | 主幹教諭 (もみじ台南中学校より) |
| 鹿野内 美由紀 | 教諭 (北都中学校より)      |
| 佐 藤 尋 之 | 教諭 (もみじ台中学校より)    |
| 佐々木 知 子 | 教諭 (八条中学校より)      |
| 喜多山 航   | 教諭 (新採用)          |
| 平 田 陽 介 | 教諭 (信濃中学校より)      |
| 新 保 まりの | 教諭 (もみじ台中学校より)    |
| 坂 本 至   | 教諭 (もみじ台南中学校より)   |
| 相 良 浩 之 | 教諭 (もみじ台中学校より)    |
| 坂 谷 千 春 | 教諭 (もみじ台中学校より)    |
| 本 庄 拓 矢 | 教諭 (藻岩中学校より)      |
| 加 藤 俊 明 | 教諭 (もみじ台中学校より)    |
| 大 泉 力 也 | 教諭 (札幌中学校より)      |
| 細 川 豪   | 教諭 (もみじ台中学校より)    |
| 渋谷 希 依  | 教諭 (札幌中学校より)      |
| 藤 野 航 太 | 教諭 (平岡緑中学校より)     |

|         |                        |
|---------|------------------------|
| 永 沼 研 伍 | 教諭 (真栄中学校より)           |
| 亀 山 穂 波 | 教諭 (新採用)               |
| 木 村 明 里 | 教諭 (もみじ台中学校より)         |
| 北 澤 久美子 | 教諭 (もみじ台南中学校より)        |
| 内 海 悠 季 | 教諭 (もみじ台中学校より)         |
| 羽 生 大 志 | 教諭 (もみじ台中学校より)         |
| 今 井 学   | 教諭 (陵北中学校より)           |
| 小 川 美 和 | 養護教諭 (もみじ台中学校より)       |
| 藤 原 恵   | 事務職員 (もみじ台中学校より)       |
| 鈴木 学    | 用務員 (もみじ台中学校より)        |
| 鎌 田 麻優美 | 校務助手                   |
| 嶋 田 智 美 | 学校司書 (もみじ台中学校より)       |
| 三 原 彩絵子 | スクールカウンセラー (もみじ台中学校より) |
| 荒 友 子   | 学びのサポーター (もみじ台南中学校より)  |
| 鈴木 恵 子  | 福祉補助員 (もみじ台中学校より)      |
| 池 田 雅 子 | 相談支援パートナー (もみじ台中学校より)  |
| 小 関 容 子 | 相談支援パートナー (もみじ台中学校より)  |
| 遠 間 幸 江 | 相談支援パートナー (もみじ台中学校より)  |

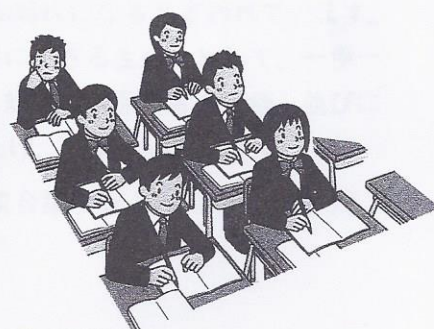
### 令和4年度の行事予定・テスト日程

#### 行事予定

|             |           |
|-------------|-----------|
| 4月 6日       | 始業式・着任式   |
| 7日          | 入学式       |
| 12日         | 新入生歓迎会    |
| 5月 25日～26日  | 2学年宿泊学習   |
| 27日         | 2学年休業日    |
| 31日         | 1学年校外学習   |
| 6月 6日～8日    | 3学年修学旅行   |
| 9日          | 3学年休業日    |
| 7月 25日      | 1学期終業式    |
| 8月 25日      | 2学期始業式    |
| 9月 30日      | 学校祭       |
| 10月 28日     | 合唱フェスティバル |
| 12月 19日～22日 | フリースロー大会  |
| 23日         | 2学期終業式    |
| 1月 13日      | 3学期始業式    |
| 3月 15日      | 卒業証書授与式   |
| 24日         | 修了式・離任式   |

#### テスト日程

|         |                |
|---------|----------------|
| 4月 15日  | 全学年学力テスト (TSP) |
| 19日     | 3学年全国学力学習状況調査  |
| 9月 1日   | 第1回定期テスト①      |
| 2日      | 第1回定期テスト②      |
| 14日     | 3学年学力テストA      |
| 10月 13日 | 3学年学力テストB      |
| 11月 10日 | 3学年学力テストC      |
| 12月 14日 | 3年第2回定期テスト①    |
| 15日     | 3年第2回定期テスト②    |
| 2月 14日  | 1、2学年第2回定期テスト① |
| 15日     | 1、2学年第2回定期テスト② |







## 「子どもたちの成長した姿に寄せて」

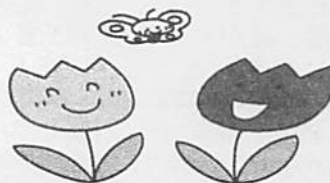
校長 荻澤 吐夢

3月23日に、54名の卒業生が巣立ち、とても感動的な卒業式を終えることができました。今年も感染予防対策のため、在校生の参加は残念ながら叶いませんでした。式の中では、緊張しながらも堂々と卒業証書受け取り、きれいな歌声を響かせていたその姿が目に残っています。本校で過ごした思い出と感動は、何年先もずっと色褪せることなく、鮮やかに記憶に残ることでしょう。

私は式辞で、2曲の歌についての話をしました。

誰もが口ずさんだことがある歌「チューリップ」

咲いた 咲いた チューリップの花が 並んだ  
並んだ 赤白黄色 どの花見てもきれいだな。



一つ一つの花には 違いはあるけど、どれもきれいな花であるというこの歌には、「一人一人、それぞれのよいところがある」というメッセージが込められています。少し幼い曲ではありますが、私は、皆さんの姿を見ながらこの歌を思い出していました。

皆さんも知っている「世界に一つだけの花」

そうさぼくらは、世界に一つだけの花  
一人一人違う種を持つ その花を咲かせることだけに  
一生懸命になればいい。



在校生の皆さんは、6年生の素敵な姿をしっかり見て学んでいます。皆さんが去られた後も大丈夫です。皆さんが築いたものに、新しい種をまき、素敵な花をさかせてくれることと思います。

6年生の皆さんは、4月からの中学校で、自分の素敵な花を咲かせるために、仲間を大切にしながら一生懸命頑張ってください。

私からは、みなさんに この2曲の歌を送りたいと思います。きれいな花を見た時や この曲を聞いたら、自分も仲間もかけがえのない大切な存在であることを思い出してください。そして、自分の夢の実現に向け、大きな花が咲くよう、いろいろなことに一生懸命に挑戦してください。

令和3年度は、1年生から5年生の子どもたちも、素敵な一面をたくさん見せていました。そして、令和4年度も、職員一同、保護者・地域の皆様とともに、子どもたちが素敵な花を咲かせることができ、笑顔がきらりと輝く学校づくりに邁進いたします。

今日は1年間の最後を締めくくる大切な日となりました。離任式では、離任される職員とのお別れをし、1年間過ごした教室で担任や仲間に感謝の言葉や挨拶を交わして下校しました。少し、寂しさを感じますが、教育活動が滞りなく無事に終えようとしております。

感染予防対策による学校教育活が停滞したこともありました。しかし、子どもたちが健やかに育っているのは、保護者・地域の皆様のお力添えのお陰と職員一同、心より感謝しております。

今後も、一層のご支援をよろしくお願いいたします。



<<転出・退職職員のご紹介>>

TT 担当 大谷和明 (再任用退職)

再任用で3年間お世話になりました。明るく元気な子どもたちとの生活で、とても素敵な時間を送ることができました。大変お世話になりました。

TT 担当 木戸 孝一 (再任用退職)

3年間、元気な子どもたちと楽しく過ごすことができました。お世話になりました。

2年1組担任 鹿野 沙織 (新札幌わかば小)

ひばりが丘小学校は、子どもたちも、保護者の方も、地域の方も、みんなが優しく温かくて、とっても幸せな5年間でした。毎日楽しかったです。どうもありがとうございました！

3年1組担任 鈴木 史夏 (厚別西小学校)

7年間、大変お世話になりました。ひばりが丘小の、キラリと輝く子ども達の成長を支えることができ、毎日とても幸せでした。保護者の皆様、地域の皆様、温かいご支援・ご協力を賜りまして、本当にありがとうございました。

4年2組担任 北名 真紀子 (退職)

11月から4か月間、大変お世話になりました。優しい子どもたち、温かい保護者の皆様に支えられ、毎日楽しく過ごすことができました。短い間でしたが、たくさんの思い出ができました。ありがとうございました。

通級指導室担当 倉内明子 (星友館中学校)

2年間、ひばりが丘小の通級指導室を担当させていただきました。ひばりが丘小のお子さんだけでなく、厚別区内のたくさんのお子さんと保護者の皆様にお世話になりました。本当にありがとうございました。

用務員 渡邊一雄 (再任用退職)

再任用期間満了での退職となりました。3年間でしたが、ありがとうございました。

副担任 柄尾幸弘 (退職)

ありがとうございました。お元気で。

安全な春休みにするために

■感染症対策

※まだまだ、安心できない状況です。

- ・密室、密集、密接になるような場所をなるべく避け、注意して行動しましょう。
- ・手洗いや手指消毒を励行し、マスクの着用を心がけましょう。

■不審者対策、不審電話にご注意

※季節の変わり目に現れやすいので、気を付けましょう。

- ・行き先や帰宅時刻を必ず家の人に伝えておきましょう。
- ・ゲームセンターなどの遊戯施設は、子どもだけでは利用できません。
- ・日暮れの時刻にはすでに帰宅しているようにしましょう。また、外出、帰宅のときは、できるだけ人通りの多い道路を利用しましょう。
- ・不審者に遭遇した場合は、防犯ブザーを活用したり、近くの家・お店等に助けを求めたりして素早く避難し、できるだけ早く110番通報しましょう。
- ・普段から、子ども110番や安全の確保できそうな場所を調べておきましょう。
- ・知らない人からの電話は、児童だけでは対応しないようにしましょう。
- ・個人情報聞き出すような電話には、一切答えないようにしましょう。

「新年度学級編成について」

新6年生については、学年意識、所属感や一体感の高まり、個々の学びの状況など、総合的に検討を行った結果、学級編成を実施しないことにいたしました。その他の学年は学級編成を実施します。ご承知置きください。

<↓学校の休業日中の緊急連絡先↓>

学校代表メールアドレス

hibarigaoka-e@sapporo-c.ed.jp



○学校メールでの連絡は、緊急時のみにお願いします。

○急な転校、事件事故に遭った時(まず110番)には、必ず学校への連絡をお願いします。

○利用の際には以下の3点をご確認ください。

- ・メール送信の際、件名には学年・組、児童氏名を入れてください。
- ・本文には緊急な要件と電話連絡先を必ず入れてください。
- ・折り返しの電話連絡には、時間がかかることも考えられますのでご了承願います。

# もみじだい

学校教育目標 『夢を抱き 未来に向かって たくましく生きる人』  
○真理を究める ○心を育てる ○体を鍛える



## 3学期修了式 学校長あいさつより

校長 兼間 昌智

全校の皆さん、おはようございます。令和3年度の最後の式になります。一同に集まって行う式は、久しぶりですね。

さて、令和4年度から、もみじ台中学校ともみじ台南中学校の統合により、新たなもみじ台中学校が誕生します。それに伴い、学校教育目標も新しくなります。

新学校教育目標

### 『夢をもち、地域と共に生きる生徒の育成』

たくましい心身 強い意志 豊かな情操 優れた知性をもつ生徒

としました。

札幌市で、これほど大きな中学校の統合は初めてです。少子高齢社会は、日本全体で取り組む課題です。札幌市の人口は、ここ数年のうちに減少局面に転じ、人口構造に変化が生じることが見込まれます。(令和3年1月札幌市姿勢概要令和2年版、秋本克広札幌市長あいさつから引用) もみじ台地区も例外なく、もみじ台中学校の生徒数は激減し、昭和62年と令和3年を比較すると、1,152人から238人で、実に79%減少したことになります。(令和3年10月 札幌市教育委員会規模適正化資料より)

今後、札幌市内の中学校統合による規模適正化が、一層進むことが予想されます。

すなわち、このもみじ台中学校ともみじ台南中学校の統合が、これからの札幌市が目指す学校創りの指針ともなります。私たちは、この機を札幌市が令和の学校教育が目指していく姿を具現化する、絶好のチャンスである、と思っています。

では、この地区の住む生徒に何が必要なのでしょう。これが、学校教育目標で示された、『夢をもち、地域と共に生きる生徒の育成』であると考えます。

私たちが住むこのもみじ台地区は、先人達が北国の厳しい自然に打ち勝ち、開拓した大地の上にあります。決して生半可な気持ちで開拓したものではありません。将来、この大地に立つ若人が、未来に向かってたくましく生きる姿を願い、個性豊かな人間愛にあふれた人になるよう、夢を託されたのです。そのために、たくましい心身、強い意志、豊かな情操、優れた知性をもつ生徒に育つことを願い、この学校目標を設定しました。

一昨日の「統合セレモニー」と合同学年集会を経て、いよいよ統合です。新たな一步を踏み出しましょう。



学校ホームページは定期的に更新していますので、ぜひ御覧ください。

<http://www.momijidai-j.sapporo-c.ed.jp/>



# ～離任される先生方からのメッセージ～

## 兼間 昌智 校長先生（満職）

校長として3年、教員として6年、計9年もみじ台中学校にお世話になりました。教員として教えていた子たちが親になり、その子がもみじ台中学校に通うというケースも多くあり、懐かしい出会いもたくさんありました。校長となっても、当時のような生徒中心主義を守り、学校運営ができたのも、皆さんのおかげです。本当にありがとうございました。私は定年退職となりますが、またどこかでお会いできることを楽しみにしております。

## 渡辺 千明 先生（平岡中央中学校へ）

もみじ台中学校では6年間勤務しました。もみじ台中学校は、先生方の指導を信じてその言葉通り努力する素直な生徒ばかりでした。校外に出る活動でも、一般市民の方々に迷惑をかけるのではと心配することほとんどありませんでした。どの学年も3年生になると3年生の顔になり、学校のリーダーの役割を果たしていました。皆さんももみじ台南中学校の新しい仲間と手を取り合って新しいもみじ台中学校をつくっていくと信じています。

## 角田 道紀 先生（あやめ野中学校へ）

1年での異動となりました。鈴木先生の代理で、2年生も授業をすることができ、全学年全学級と関わることができました。自分にとって初めての経験で、とてもうれしく思います。自分の授業を受けて、社会科が好きになってくれた生徒が一人でも増えたなら、自分がもみじ台中学校に赴任した意味があったと自慢できると思います。お世話になりました。

## 山田 友理 先生（あいの里東中学校へ）

もみじ台中学校では、1年間大変お世話になりました。怪我をした頃から、リハビリに入った現在まで、教職員の皆様や生徒のみなさんに助けていただきました。心よりお礼申し上げます。「なにか持ちますか？」など優しく声を掛けてくれた生徒の皆さんに何度も救われました。また、チャレンジ精神が多く、何事にも取り組もうとする姿勢がある、遅しさも持ち合わせていましたね。そんな皆さんのことを陰ながら応援しています。

## 谷本 智理 先生（札苗中学校へ）

もみじ台での4年間はあっという間でした。もみじ台は本当に居心地が良くて、「4月からは…」と考えてしまうと寂しいです。みなさんも4月からは今までとは違う学校生活を送ることでしょう。私も同じです。その「違い」「変化」に恐れずに、負けずに生活してください。私も頑張ります。今までありがとうございました。

## 佐々木 圭太 先生（幌東中学校へ）

もみじ台中学校での4年間は、あっという間でした。年を取るごとに、1年が過ぎる体感速度に加速がかかっているのを実感します。その中でも様々な事があり、どれもが良い思い出です。今までありがとうございました。

## 笹原 寿生 先生（真栄中学校へ）

もみじ台の子どもたち・保護者の皆さんにたくさん助けていただき、たくさんのことを学びました。たった3年間でしたが、もみじ台は思い出深い場所になりました。ありがとうございました。

## 佐藤 収市 先生（札幌中学校へ）

もみじ台中学校では10年お世話になりました。1年間だけ1学年の所属で、あとの9年は3学年の所属でした。なので3年生と一緒に9回修学旅行に行きました。最初の1年は東日本大震災の関係で道東への旅でしたが、楽しく思い出に残っています。その後は東北秋田、青森方面です。私自身も初めてなまはげを体験したり、新鮮な感動がありました。皆さん、どうもありがとうございました。お世話になりました。

## 多田 康史 先生（手稲東中学校へ）

中学校で働くのが初めてだった自分にとって、もみじ台中学校では、様々な新しい経験をすることができました。3年間という短い間ではありましたが、素直で明るい挨拶のできる生徒、保護者の皆様の支えがあって、充実した時間を過ごすことができました。3年間大変お世話になりました。ありがとうございました。

## 中山 葉摘 栄養士（発寒小学校へ）

2年間という短い間でしたが、大変お世話になりました。給食を通じて、もみじ台中の生徒のみなさんと関わり、毎日楽しく過ごすことができました。給食時間においては、コロナ禍ということもあり、たくさんの我慢や制限があったと思いますが、きちんとルールを守っていた姿はとても立派でした。今後も生徒のみなさんの健やかな成長を願っています。保護者のみなさまにも大変お世話になりました。ありがとうございました。

## 富塚 文華 校務助手（信濃小学校）

1年間という短い間でしたが、大変お世話になりました。まず初めに、皆さんの挨拶には驚きました。立ち止まり、しっかり目を見て頭を下げ、元気に挨拶をしてくれるもみじ台中の皆さんにとっても元気をもらいました。これからは勉強や部活、趣味や遊びも全力で楽しみ、頑張ってください。応援しています。保護者のみなさまにも大変お世話になりました。ありがとうございました。

[illegible]

これからも、地域、保護者との連携し子どもを育てていくという視点を大切にして、子どもたちに豊かな心を育成する取組を行っていきます。



## 『変わらぬ地域力』～もみじの森小学校～

毎年地域の方のお力をいただいて活動することが本校の貴重な文化となっています。校舎横のピロティを花いっぱいにする「森のガーデン」、地域の畑をお借りしておこなわれる「メイプルファーム収穫」、そして、貴重な植生が豊富な地域の公園で活動する3年生による「熊の沢探検」。どの活動も地域の方の力を借りて実施しています。社会情勢が厳しい中、今年度も例年同様に活動できたのはひとえに地域のお力添えあってのことと感謝いたします。コロナ禍での条件が制限される中で、地域と学校とが繋がりを切らずに活動ができたことは本校にとっても貴重な財産となっています。

次年度は更に、地域の方の指導のもと校区内にある桜並木の保全活動でも交流を深めていきたいと思っています。地域の方たちや自然に触れる活動を通して、今後も本校児童に「共生」や「自然愛護」の意識を育んでいきたいと思っています。



## 『地域・家庭と育む「丘っ子」の豊かな学び』～もみじの丘小学校～



今年度、新型コロナウイルス感染症への対策を十分に行之、教育ボランティアとして保護者の方々のご支援を受けながらスキー遊び・学習を実施し、充実したものになりました。

グラウンドでのスキー遊び・学習へのサポートは、全学年で延べ64名、2年生と3年生の滝野スノーワールド、4年生から6年生のダイナスティースキーリゾートにおけるスキー場でのサポートには、19名の保護者の方々にご協力いただくことができました。

小学校で初めてスキーに取り組む1年生の学習では、保護者の方々にスキー用具の準備に始まり、スキー靴のはき方、スキーの装着など、スキーの基礎的なことを、懇切丁寧に声をかけてくださり、子どもたちは、自力でできるようになってきました。後日、「スキー板を三角のような形にして山を滑るんだよ。」「転んでも、すぐに立てるようになったよ。」など、スキー学習の時の様子を、家庭で楽しそうに話していたことを1年生の保護者から教えてもらいました。

保護者の方々のお言葉や励ましが、子どもの意欲につながっていることがうかがえます。これからも、家庭や地域との連携を大切にして、丘っ子の豊かな心を育成する取組を行っていきます。

## 『役員チームの熱量』～もみじ台中学校 生徒会～

今年度、全校生徒にChromebook（一人一台端末）が貸与され、授業や学校生活全般での活用を進めているところです。生徒会活動においても、役員チームが率先して活用していますが、新しいものを吸収し、自分たちの活動に取り入れるスピードは大人の想像を超えていました。

役員チームはあっという間にChromebookをフル活用した生徒会活動を構築していきました。全校生徒クラスルーム(電子掲示板)を利用した日常的な連絡や報告、生徒協議会での提案プリントや議事録の電子化、学校祭シンボルマークのオンライン投票、生徒会ホームページの立ち上げ、生徒総会議案書のオンライン化、行事後のオンラインアンケート。見事に活動が効率化されました。

「生徒会活動に対する役員チームの熱量」がコロナ禍とコロナ後における生徒会活動の在り方を構築してくれたのです。

この春から統合されるもみじ台南中学校とも役員同士のリモート交流会を行い、準備を進めているところです。





# 厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS



発行：厚別公園競技場

令和4年4月号

vol.47

春  
の  
厚  
別  
公  
園  
で

運  
動  
し  
よ  
う

- ✓ トレーニンググループ情報
- ✓ 4月からの新運動教室
- ✓ 厚別公園競技場陸上速報!

厚別公園

検索





# 厚別公園競技場

## ◎厚別公園試走・足型測定会!

～シューズ選びであなたをサポートします～

様々なメーカーの  
シューズで試走できる!

1人ずつ個別に  
相談・測定ができる!

ミズノなどの  
スパイクで試走できる!

4月16日(土) 13:30～17:00 (シューズ)

4月17日(日) 第1部 10:30～12:00 (スパイク) 先着10名

第2部 13:00～14:30 (スパイク) 先着10名

第3部 15:00～16:30 (スパイク) 先着10名

場所: 厚別公園競技場エントランスホール

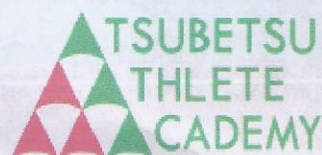
※17日(日)のみお電話にて事前予約制

予約申込: 札幌スポーツ館本店

TEL: 011-222-5151 担当: 櫻間(さくらま)

自分に合ったシューズやスパイクを見つけて

春からのスタートダッシュをきろう!



お電話または  
窓口にて  
お申し込み

011-894-



# 場の陸上速報!

## ◎AAA 陸上クラブ無料体験会!

～2022 年度陸上クラブ生募集中～

4月16日(土)

場所:厚別公園競技場,役員室,屋内走路

U-9 (小学1年～3年) 9:00～ 9:55(先着 20名)

U-12(小学4年～6年) 10:05～11:00(先着 20名)

U-15(中学1年～3年) 11:10～12:30(先着 20名)

北海道唯一の**第一種陸上競技場**で

**元アスリートが指導**してくれる陸上クラブを体験しよう!!

### 女性アスリート講習

① 9:45～10:10

② 10:55～11:20

③ 12:05～12:30

場所:厚別公園会議室 B

女性特有の症状によるアスリートが悩んでいることを  
スポーツドクターによる講習会で解決しましょう!

### 子どものための栄養学

① 9:10～ 9:40

② 10:15～10:45

③ 11:20～11:50

場所:厚別公園会議室 A

スポーツをしている子どもになにを食べさせればいいのか。  
トップレベルを目指すための食事法をお伝えします!

### 足型測定会

(体験会参加者限定)

9:00～12:30

場所:厚別公園

### エントランスホール

陸上シューズの専門家があなたに合ったシューズをアドバイスします!

4月1日(金)～募集開始

同時募集 楽しく体を動かすことが目的の陸上教室。

あつべつらんらん  
ジュニア

10名  
限定

小学4年～6年  
毎週木曜日の放課後

走ること・運動が苦手でも大丈夫!かけっこを通じて運動の楽しさを伝えます!!

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 開催日時 | 毎週木曜日17:00～18:00                  |
| 対象   | 小学4年生～6年生                         |
| 講師   | 今井 里砂(厚別アスリートアカデミー担当)             |
| 活動場所 | 厚別公園競技場                           |
| 参加料  | 1,000円/回(月単位でお申し込みください)           |
| 募集期間 | 令和4年4月1日より定員になり次第終了               |
| 申込   | 厚別公園受付窓口まで直接申込<br>又はお電話で申し込みください。 |



1144

厚別公園競技場管理事務所/  
札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1

[https://www.sapporo-park.or.jp/atsubetsu\\_AAA/](https://www.sapporo-park.or.jp/atsubetsu_AAA/)



Web



Facebook



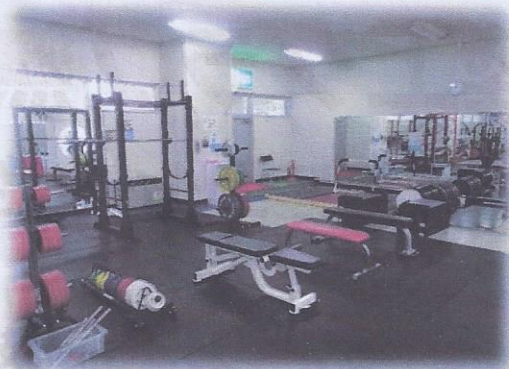
Instagram



# コロナ禍で運動不足の方は今すぐトレーニングルームへ！

## 感染対策

- 1人1人の消毒用タオルがある
- マシン間にパーテーションがあり  
空間がしっかり確保されている！
- 適度に喚起をしているので  
空気がこもらない！
- 検温の実施



## マシン

- 初心者の方でも使いやすい  
マシンが勢揃い！
- トレーニーや、アスリートも  
大満足なフリーウエイトの数！
- プレートもたくさんあり高重量  
トレーニングも可能！！

## ケア

- トップアスリートも使用する  
ケアグッズが使える！
- マッサージチェアが使い放  
題！身体を癒しましょう！
- ストレッチスペースもしっ  
かり確保できる！



4月から新たな教室がスタートします！

## カラダすっきりストレッチ

日時：毎週月曜日 13:30～15:00

講師：山本 里佐

5年前と比べて食べる量は変わっていないのに体重は増えてしまう…そんなことはありませんか？

コロナ禍による自粛生活で運動不足の方など、ウォーキングで程よく汗をかき、ゆっくりストレッチを行い太りにくい丈夫な身体をつくっていきましょう！

受講料・申し込みについて

受講料：月謝制（700円/回）  
月によって開講回数変動

申し込み：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。

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！

この他にも様々な教室がございます！詳しくはホームページをチェック！

ホームページはこちら

アクセス

## 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

営業時間 8:30～21:00 駐車場無料

