

新さっぽろ
町内会

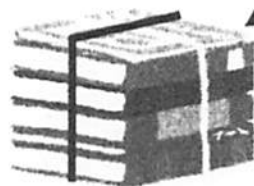
10月資源回収日 のお知らせ

◎10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
・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
------	-------------------------------------

雑誌



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。

“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ています。月に2回の予定です。

10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 10月の予定

* 1日（土） 10時から12時 厚別老人福祉センター教養室

さわやか体操、ゲーム、ドミノに挑戦、今月の運だめし など

* 16日（日） 10時から12時 厚別老人福祉センター大広間

楽々ヨガ、民謡体操、おしゃべり

バスタオル持参（ヨガで使う）

参加費 1回 100円

3 毎年恒例の少し早目の忘年会 を計画しています。

11月5日（土曜日）保養センター駒岡

参加費 2000円

厚別老人福祉センター前集合9時30分～15時30分帰着

参加希望の方は 樋田まで申込下さい。

4 問合せ先 樋田（894-5126）

10月 お知らせ

(令和4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(火) 13:00~15:00
- 2 場所 新さっぽろ東公園
- 3 その他

服装は身軽で動きやすいもの、靴はかがとの低いもの

◎ 今年最後のゲームとなります。参加賞も用意しています

*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 10月8日(土) 13:00~15:00
- 2 場所 厚別老人福祉センター
- 3 内容 ピエロのブローチ

材料は用意しています

持ち物(裁縫道具)

マスク着用で参加をお願いします

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

2022年（令和4年）10月 センターだより

SAPPORO

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

おあしす10月号

10月の休館日 10日（月）スポーツの日

10月講座予定

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	17	24	31	←第5	9:30~10:30
	健康ヨガB						10:50~11:50
	水彩画A		3	24	←第4		10:00~11:30
	水彩画B						13:00~14:30
	絵手紙	火	4	18			13:00~14:30
	茶道	水	5	12	19		13:00~14:15
	骨盤体操		5	12	19		13:00~14:00
	書道	金	7	14	21		13:00~14:30
申込制講座（定員）	健身操A	月	3	17			13:00~14:00
	健身操B	月	24	31	←第5		13:00~14:00
	舞踊	火	4	11	18		13:00~14:00
	フラダンス	土	1	15			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1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・エアロバイク等・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 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

骨盤体操講座（後期）の方へ

10月5日（水）13:00~
開講式があります。10分位前に
1階大広間へお越しください。

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。
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）



10月の卓球利用日

火	4	11	18	25
金	7	14	21	28
土	8	22	29	



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・換気を行います。
終了次第ご案内します。

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	⑱	20	⑳	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

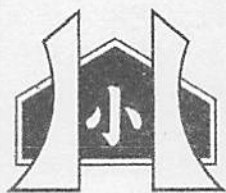
みなさまが安全にご利用いただくため、「利用確認書」により確認いたしますので、記載へのご協力をお願いします。

※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。





ひばりが丘

学校だより

(令和4年度 第6号)

令和4年8月31日発行

札幌市立ひばりが丘小学校

2学期に向けて

校長 荻澤 吐夢

私の小学生時代の夏休みはどうだったのかを思い出していました。東京の小学校に通っていた私は、長期の休みになると、毎年、祖母の家があった北海道（支笏湖）に遊びに来ていました。北海道は東京にはない自然が多いこと、夜空に輝く星、可愛いエゾリスやキタキツネ、従妹や親戚の方との対話、おいしい料理、何もかもが楽しく、東京に帰るときは、毎回、陸を離れるフェリーから流れる「ほたるのひかり」を聴きながら「帰りたくない」と泣いていました。



一番思い出として残っていることは、なんといっても、満天に輝く星空です。支笏湖畔に寝そべり、夜空を見上げると、煌々と輝く星やチラチラと点滅している星、オレンジ、黄色、白い星がいっぱい。星と星を結んで自分の星座を作って楽しんだことが思い出されます。流れ星だ！願い事は「・・・」覚えていませんが、多分、買ってほしいものを願っていたような気がします。

湖で小海老がたくさん捕れました。でも、料理をしてフライパンで小海老が跳ねている様子にショックを受け、しばらく海老を食べることができなくなりました。その時は、「残酷だ！なんて可哀そうなことをするのか」と思っていました。今は、美味しくいただくようになりました。



昨年、取り壊された支笏湖ユースホステル（残念でした）のペアレントを叔母がしていたことから、宿泊客と仲良くなり、踊ったり、歌ったり、ジンギスカンを食べたり、毎日楽しく過ごしていたのを今でも思い出します。

新学期が始まる直前に涙しながら東京に戻り、宿題や自由研究に取り掛かれず、辛いと感じたことがほとんどでした。なかなか切り替えられず、ずっと北海道にいたいと思ったこともありましたが、学校が始まるとたくさんの友達が目の前にいました。一緒に活動することや遊ぶことの楽しさは、そんな思いをかき消してくれました。

2学期が始まって1週間が過ぎました。子どもたちの夏休み気分は少しずつ取れてきたのではないのでしょうか。子どもたちは、長い休みは〇〇をして楽しかった、友達と過ごす機会が少なくて少し残念だった、ゲームをいっぱいして楽しかった・・・など、様々な思いがありました。中には、まだ夏休みであってほしいという気持ちをもつ子もいましたが、学校が始まってからは、学校モードに切り替え、友達と活動したり、遊んだり、学習したり、話をしたり、時には喧嘩をしたりするなどの姿もあります。このような関わる姿や学び合う姿は、子どもたちの成長過程でとても重要なことでもあります。2学期は、大きな行事やたくさんの活動が予定されていますが、子どもたちの関わり合う姿を大切にしながら、この時期でしかできない経験と学びを実りあるものにしていきます。



今学期も、学校教育活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



9月の行事予定



- 1日(木) 後期教科書配付
市電事業所見学(ひ)
- 2日(金) スーパーマーケット見学(3年)
- 5日(月) クラブ活動④
ダスキン出前授業(1年)
- 7日(水) 修学旅行1日目(6年)
- 8日(木) 修学旅行2日目(6年)
タグラグビー出前授業(ひ・3年)
- 9日(金) 修学旅行振替休業日(6年)
タグラグビー出前授業(ひ・3年)
- 12日(月) クラブ活動⑥
タグラグビー出前授業(ひ・3年)
- 13日(火) 避難訓練③(中休み) 防災教育
タグラグビー出前授業(ひ・3年)
学校研修日のため5時間授業(14:25 下校)
PTA 資源回収
- 14日(水) PTA 臨時役員会
- 15日(木) 円山動物園現地学習(2年) ※お弁当持参
- 16日(金) スクールカウンセラー来校日
水族館探検(1年)
席書大会
- 19日(月) 敬老の日
- 21日(水) 円山動物園現地学習予備日(2年)
びーちくパーク
- 22日(木) キラリ中休み④
- 23日(金) 秋分の日
- 26日(月) 児童委員会⑦・代表委員会
ALT⑪
- 27日(火) なわとび検定会②(1・3・5年)
ALT⑫
諸費引落し日
- 28日(水) なわとび検定会②(ひ・2・4・6年)
- 30日(金) 全校朝会②
前期通知表配付
- 10月3日(月) クラブ活動⑥ 避難訓練
- 4日(火) 個人懇談(～7日)



○後期教科書について(9月1日)○

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、それま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) |

○個人懇談について○

期間 10月4日(火)～10月7日(金)

個人懇談期間は、短縮5時間授業となり、13時50分下校となります。

詳しくは、後日配布いたします「個人懇談のご案内」でお知らせいたします。

前期通知表配付

9月30日(金)に、前期の通知表が配付されます。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。

【返却について】

クリアファイルから「学習の様子」「行動の記録」(裏表1枚になったもの)は家庭で保管していただき、通知表の見方に押印の上、クリアファイルごと10月7日(金)までにご返却ください。

サタデースクール

10月15日(土)に、ダンス教室を開催します。詳しい内容につきましては、配布されたプリントをご覧ください。

<↓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。メールは教頭に転送されます。

○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ください。

2学期を迎えるにあたって

校長 木原 英俊

今年の夏は涼しい日が多かったものの、記録的な豪雨が続くなど気候の変動が大きく、体調管理が難しい毎日だったのではないのでしょうか。この夏季休業中、本校では学校統合に関わる改修工事や環境整備を進めてまいりました。用務員さんは学校中の廊下をピカピカにしてくださりましたし、今学期中には学校図書館や多目的室、会議室などがリニューアルされ、新しい「学校教育目標」も校内に掲示できる予定です。2学期からも全校生徒が少しでもよい環境の中で生活できることを願いながら、今日の始業式を迎えることができました。

さて、つい先日ですが、小中一貫教育に向けた取組として、一足先に新学期を迎えているもみじの丘小学校を会場に、授業の様子を見せていただく機会をいただきました。元気いっぱいに学習活動に取り組んでいる、小学生の生き生きとした姿がとても印象的でしたし、授業後はもみじの森小学校の先生方も含めた3校の先生方が、お互いの顔を合わせながら様々な視点から交流を深めることができました。子どもたちのためにも「直接お会いしてお話をする事」はかけがえのない機会です。今後もしることから一つずつ進めていきたいと考えています。

2学期は1年間の中で最も充実した時期といわれています。学校祭や合唱フェスティバル等の行事や日々の授業や学級活動はもちろんですが、部活動も1、2年生を中心とした新体制での活動となりますし、3年生はそれぞれの進路選択に向けて自分自身と向き合っていく時期になります。言葉を変えると、目標に向かって時間をかけて積み上げていくことで、目指したい「かたち」に紡いでいくことです。ですが、これは必ずしも順調に進むことばかりではありません。お互いの思いがすれ違ったり、時にはぶつかって苦しくなることがあるかもしれません。そんなときはどう考えたらよいのでしょうか。私は、1学期に本校で「命を弄ぶ男ふたり」を上演してくださった、劇団イレブンナインの納谷さんのアフタートークの言葉がとても印象に残っています。納谷さんは「役者になって一番良かったことは何ですか？」という質問に「人を嫌いにならなくなったこと」とお答えになり、次のようなお話しされました。

「いろいろな役をいただく中で、時には嫌われ者や怒っている人を演じることもあります。私はその時、その人になりきる努力をします。そうすると、どんな言葉や行動にも、必ずその人なりの理由があることに気が付いて、その人が理解できました。そうすると不思議なもので、人を嫌いになることがなくなりました」

私は目からうろこが落ちる思いでした。謙虚さや他者を大切にすることがにじみ出る人柄を感じましたし、そのことが自分自身の心の豊かさにつながっているような気がします。今日から約4か月間の2学期が始まりますが、子どもたちには、様々な活動を通して周囲との関りの大切さを経験することで、自分自身の成長を実感してほしいと願っています。保護者・地域の皆様におかれましては、今後ともご理解とご協力の程をよろしくお願いいたします。

1、2 学年 助産師による性に関する講演道徳

夏休み直前の7月22日(金)本校では助産師による性と命に関する道徳教育を実施しました。「いのちからのメッセージ～思春期をむかえたあなたへ」をテーマに、北海道助産師会・思春期事業部の岩間麻実子さんによる講話が行われました。性というのは自分とパートナーの「心」と「身体」と「命」を大切に守る事から講演が始まり、男女の肉体的性質の違いから精神的性質の違い、女子は「異性と親しくしたい」と考える一方で男子は「異性に触れてみたい」と考えるなど男女間で差があることを生徒たちは真剣に話を聞いていました。また、「正しい男女交際」から「SNSの安全な使い方」について岩間助産師より具体的な説明がされ、生徒のみなさんも理解を深めることができたのではないのでしょうか。



中体連全道大会結果報告 (8月25日現在)

○陸上部 (中体連全道大会 会場・北見市)

谷田 煌里 (3-3)	女子 100m 準決勝進出	女子 200m 4位
田村 心 (3-1)	男子 200m 予選敗退	男子 400m 予選敗退
松村 幸弥 (2-2)	男子 100m 予選敗退	男子走幅跳 6位
五十嵐爽太 (2-2)	男子 110m ハードル 予選敗退	
葛西 秀哉 (3-3)	男子 110m ハードル 準決勝進出	
五十嵐、田村、杉本、葛西	男子 400m リレー 予選敗退	
佐藤、谷田、高井、阿部	女子 400m リレー 予選敗退	

○新体操部 (中体連全道大会 会場・江別市野幌)

<女子個人戦> 岩崎七海 (1-1) クラブ 3位 リボン 10位 総合 7位

学校祭のお知らせ

テーマ「奏(そう)」

9月30日(金)、統合第1回、第47回学校祭が開催されます。テーマの「奏(そう)」には、一人一人から音色を集めきれいな旋律を奏でるように、新しいもみじ台中学校の学校祭を全校生徒の力を集めて成し遂げようという意味が込められています。

コロナ禍の影響により、昨年度同様、今年度もライブ放送による開催ですので、生徒たちの生の姿をお見せすることは出来ませんが、生徒一人一人が自分でできることに精一杯取り組みますので、御期待いただければと思います。なお学校祭の様子は次号で掲載予定です。

就学援助制度について

6月末より今年度の就学援助申請の受付を開始しました。毎年この時期に一斉に申請しますが、この制度は一年中いつでも受け付けています。御家庭の状況に変化があった場合や申請漏れなどありましたら、遠慮なく担当者へ御相談ください。ただし、申請を受付けた時点からの支給となります。担当：事務職員 藤原
Tel 897-4584

特殊詐欺に警戒を！

北海道内の特殊詐欺認知状況（令和4年7月末） ※暫定

被害件数 183件

被害総額 約7.3億円



厚別警察署管内でも、厚別警察署員や市役所職員等を騙り、キャッシュカードを騙し取ろうとする詐欺の電話が連続で発生しています。

警察官
かたり

「あなたのキャッシュカードが偽造されている」

「キャッシュカードを保管する」

「これから担当者に向かわせる」

市職員
かたり

「通付金がある」

「暗証番号を教えて」

「担当者に通帳とキャッシュカードを渡して」

身に覚えのない怪しい電話が来たら、すぐに
警察相談ダイヤル（#9110）に電話してください。
留守番電話サービスの利用も効果的です。

厚別警察署

TEL 896-0110

新札幌交番

TEL 891-0632

作成者

木下 公平

秋の全国交通安全運動の実施

運動期間：令和4年9月21日（水）から

9月30日（金）までの間

- ・子供と高齢者を始めとする

歩行者の安全確保

- ・夕暮れ時と夜間の歩行者事故の

防止及び飲酒運転の根絶

- ・自転車の交通ルール遵守の徹底

- ・スピードダウンと全席

シートベルトの着用



横断歩道は 正しく渡りましょう！

横断歩道を横断するときは、横断歩道を歩いて、歩道からの斜め横断はやめましょう。

歩道から斜めに横断すると、横断歩道を通過する車両が、歩行者に気がつくのが遅れて、事故へとつながる危険性があります。

青信号が点滅の時は、次の青信号まで待ちましょう。

（新札幌交番前の横断歩道）



新札幌交番管内の犯罪発生状況

令和4年1月1日から同年7月31日までの間

粗暴犯 8件（暴行4件等）

窃盗犯 69件（自転車盗35件、万引き26件等）

その他 8件（器物損壊4件等）

令和4年7月1日から同年7月31日までの間

粗暴犯 3件（暴行2件等）

窃盗犯 15件（自転車盗8件、万引き6件等）

その他 2件（器物損壊1件等）

JCHO札幌北辰病院 市民公開講座

～がんの治療を知って、 自分らしく生きる～

入場無料
完全予約制

もしもの時にどのような医療を受けたいか
どのような人生を送りたいか
大切な人と人生会議※をしませんか？

来場者全員に
病院オリジナル
エコバック
プレゼント！

日 時 2022年10月1日 土
9:30～11:30 (受付・開場9:00～)

会 場 札幌学院大学 303教室
(新さっぽろキャンパス)
札幌市厚別区厚別中央1条5丁目1-1

申込方法 お電話にてお申込みください
☎ 011-893-3000 (平日 9:00～16:00)



講演内容

肺がんについて



呼吸器内科 医長
梅田 泰淳

胃がんについて



消化器内科 医師
高橋 徹

大腸がん治療と ACPについて



外科 診療部長
下國 達志

※人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合う取り組みです。

主催  JCHO札幌北辰病院

病院HP



厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第25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 かりふ・あつべつ内

電話896-1475

介護予防センターは札幌市の委託を受け介護予防事業を行っています。

マンション駐車場での介護予防教室から

「プリンス体操サロン」が誕生！

厚別中央地区のマンション「プリンスハイツ新札幌第2」で5月から2か月間介護予防教室を開催しました。駐車場の空きスペースや玄関ホールを利用して週に1回、タオル体操・楽笑体操・脳トレなどを理学療法士の指導を受け実施し、教室初日と終わりに体力測定を行い効果を確認しました。「教室終了後もみんなで週に一回集まろう！」「マンションで長く住み続けるためにも身体づくりをしよう！」とマンション住民対象の「プリンス体操サロン」が誕生しました。

平均参加者…5名



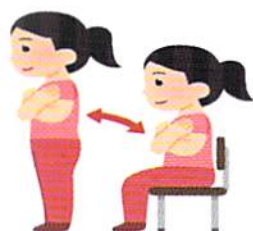
マンション内でサロン活動ができる利点

- ・自宅から近い（マンション内）
- ・住民同士の顔なじみの関係づくりが出来る
- ・マンション内外の情報交換が出来る
- ・励まし合いながら、互いの身体づくりが出来る

介護予防センターではサロンの土台となる短期教室の開催やサロン活動の体操指導・講話など、色々な角度から皆さんを応援しています。

秋は足腰の筋力強化に取り組みましょう！！

椅子スクワット



ゆっくりと4カウントで立ち上がり
4カウントで座ります。

無理せず出来る回数から
始めましょう！！

週に3日くらいやってみよう！

椅子かかと上げ



ゆっくりと4カウントで
かかとを上げ
4カウントで戻します。

新しい職員の紹介です



こんにちは！
10月から配属になります、**ニキ ヨウスケ** 要介 です。
地域の皆様とご一緒に、いつまでも元気に暮らせる地域づくりが出来ればと考えています。
宜しくお願いします。

裏面は
すこやか
倶楽部の
ご案内です。

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、楽笑体操などの転倒予防体操や、コグニサイズ・ラダー運動など認知症予防の活動を月に1回行っております。

参加は自由です。動きやすい服装で、好きな開催場所にお越しください。

無料です!!

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 第1部 13:00~14:00

第2部 14:30~15:30

※水分補給の飲み物をご持参ください。

10月27日	11月24日	12月22日	1月26日	2月休み	3月23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。

10月25日	11月22日	12月20日 第3火曜日	1月24日	2月28日	3月28日
--------	--------	-----------------	-------	-------	-------



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 第1部 13:30~14:30

第2部 14:30~15:30

※水分補給の飲み物をご持参ください。

10月7日	11月4日	12月2日	1月6日	2月3日	3月3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。

10月25日	11月22日	12月20日 第3火曜日	1月24日	2月28日	3月28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。

10月27日	11月24日	12月22日	1月26日	2月休み	3月23日
--------	--------	--------	-------	------	-------



オンライン介護予防教室

✉ yobousenta-@karipu.jp

参加者募集中!!

題名に「オンライン教室参加希望」と書いて空メールを送ってください。URLを返信します。スマホでも参加できます。

《開催場所》 ZOOM

《開催日時》

毎週水曜日 15:00~15:20



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も行っております。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



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。特にこの時期は雨が多くなる時期です。自分の身を守るためにも、日ごろから防災について考えておくことが重要です。

警報や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。
- 避難情報等を確認しましょう。

浸水や川の氾濫の危険を感じたら

- 川には決して近づかず、早めに避難をしましょう。

アンダーパスの通行時には要注意

- 冠水部分を通行すると、自動車が故障して動けなくなる危険性があります。
- 「水深表示」や「冠水情報盤」をご確認ください。



水深表示



この白線まで雨水に浸かっていたら、
この先、アンダーパス内の最大水深が10cm
という意味です。



< 増水した厚別川の様子(平成26年9月11日) >



< 冠水した上野幌アンダーパスの様子(令和2年10月23日) >



冠水情報盤

<水深 10cm 以上>

黄色灯 が点滅！

冠水注意

<水深 20cm 以上>

赤色灯 が点滅！

冠水

通行止



道路等の異常を見つけたら、
土木センターにご連絡ください。

【国道の場合】
道路緊急ダイヤル：#9910

札幌市防災アプリ「そなえ」のご紹介



札幌市では、防災情報を集約した
スマートフォン用アプリを配信しています。

<主な機能(一例)>

- ・気象情報や避難情報を表示
- ・周辺の避難場所を表示
- ・安否情報の確認
- ・各種ハザードマップ閲覧
- ・AR(拡張現実)を活用し、現実風景に避難場所の方向や距離、浸水想定などのアニメーションを重ねて表示

札幌市 危機管理局 危機管理部
「札幌市防災アプリ」(愛称そなえ)のページ
<https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/apri.html>



「さっぽろ防災王クイズ」にチャレンジ！

札幌市では、防災に関するクイズ動画「さっぽろ防災王クイズ」を公開しています。



札幌市 危機管理局 危機管理部
「さっぽろ防災王クイズ」のページ
<https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/kuizu.html>



草刈りのお知らせ

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。



< 草刈り作業前の植樹帯の様子 >



草刈りは景観のためだけではなく、**見通しを良くし公園や道路の安全を守る**ためにも行っております。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

地域の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了承ください。

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、土木センターまでご連絡ください。



このようなときには・・・

- × 夜間に点灯していない
- × 昼間も点灯したまま
- × 点灯したり消えたりする

①**管理番号** (4～5ケタの番号)

②**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は、町内会が管理している場合があります。

除雪ボランティア活動のための用具をお貸しします

札幌市では、市民・学校・企業等と行政の協働による除排雪を推進しており、地域で除雪ボランティアを行う町内会、学校、企業、NPOなどの団体に対し、除雪用具の貸出し(無償)を行っています。

貸出しの対象となる除雪ボランティア活動

道路やその周辺において、地域の方々のために行う以下のような除雪ボランティア活動が対象となります。



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

お貸しする除雪用具の例



スコップ



スノードンプ



そり

お申込みや詳しい制度内容については、土木センターまでお問い合わせください。

札幌市 建設局 雪対策室

「地域除雪ボランティア活動への除雪用具の貸出し」のページ

<https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/seido/yougu.html>



編集・発行

札幌市 厚別区 土木部 維持管理課

〒004-0007 札幌市厚別区厚別町下野幌45-39 TEL: 897-3800 / FAX: 897-3856

<https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/doboku/>



さっぽろ市
02-Q02-22-1033
R4-2-766

停車場通信

令和4年(2022年)9月10日発行

子育てサロンピーちくパークに絵本を揃えました



『いないいないばあ』『だるまさんが』など、子どもたちが大好きな絵本を揃えました♪まだ 20 冊ですが、自由にご覧いただけますのでみなさんぜひ遊びに来てくださいね。
コロナ対策も万全にして皆さんのお越しをお待ちしています!



ピーちくパークは、毎月第 3 水曜日
午前 10 時～11 時 30 分まで
ひばりが丘小学校で開催しています♪



日頃から避難所の確認を!

厚別中央地区の小中学校において、学校の先生、厚別区役所職員、通学区域の町内会の皆さんと顔合わせを行い、避難場所となる学校の備蓄庫などを見学しました。皆さん真剣です!

※その他の小中学校でも実施しています。

信濃中学校では、学校の先生、厚別区役所職員、通学区域の町内会の皆さんと避難所運営研修を行いました!

また、学校内の備蓄庫なども見学しました。

信濃小学校



厚別南中学校

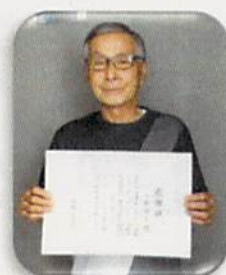


信濃中学校



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、上坂道夫さん(厚別中央振興会)に感謝状が贈られました。いつもありがとうございます!



地区カレンダー

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどの予定が変更・中止となる場合があります。
(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 1日～30日 みんなの！新さっぽろフォトコン作品募集期間 9日～10月1日 さっぽろオータムフェスト2022(大通公園)	9月 14日 福まち健康サロン(厚別信濃会館) 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) 21日 子育てサロンぴーちくパーク (ひばりが丘小学校) 22日 すこやか倶楽部 (厚別信濃会館)
10月 2日 第47回札幌マラソン(真駒内公園発着)	10月 12日 福まち健康サロン(厚別信濃会館) 19日 子育てサロンぴーちくパーク (ひばりが丘小学校) 25日 すこやか倶楽部 (厚別信濃会館)
11月 22日～12月25日 第42回さっぽろホワイトイルミネーション(大通会場)	11月 9日 福まち健康サロン(厚別信濃会館) 11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) 16日 子育てサロンぴーちくパーク (ひばりが丘小学校)

第13回 みんなの！新さっぽろフォトコンテスト



親しみのある“新さっぽろ”や“厚別区内”の
魅力あふれる写真作品を募集しています！

- ◎募集内容 厚別区内で撮影した写真。テーマは自由
- ◎募集期間 令和4年9月30日(金)まで(消印有効)
- ◎応募部門 年齢別・4部門

※応募条件や方法、応募先などについては、
ホームページや区役所などで配布中の
チラシをご確認ください。



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防止の
観点から、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(厚別区地域振興課)

◆編集後記◆(所長のつぶやき)

コロナ禍で・・・『マスクをしましょう』と、元気いっぱいの子もたちがマスクを着け続けました。
今、マスクを外せない子がたくさんいます。マスクを着けた大人しか見ていないからコミュニケー
ションが上手にとれない赤ちゃん・・・子どもたちはどんな景色を見ていたのでしょうか。たくさん遊
んでおもしろい笑って・・・そんな子どもたちの姿を取り戻さなくてはいいけませんね。



厚別区マスコットキャラクター
「ピカッくん」

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

SAPPORO



さっぽろ市
02-Q01-22-385
R4-2-298