

新さっぽろ
町内会

7月資源回収日 のお知らせ

◎7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

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1.5万円（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5.0万円となっています。

7月 お知らせ

(令和5年6月18日)

新さっぽろ町内会 女性部

ペタンクゲーム

1 日 時 7月18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 7月8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 カエルのぬいぐるみ

裁縫セット (はさみ・鉛筆)

フェイスタオル1枚持参下さい

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)

2023(R5)年度

納涼まつい・花火大会

各区回覧用

新さっぽろ町内会

今年度も、部分開催ではありますが、コロナに負けないよう感染予防をしっかりとした上で開催します。
多数の参加をお待ちしております。

記

日 時 2023年8月6日(日) 18:00～ 縁日
18:30～ 子供ビンゴ大会(小学生以下)
19:00～20:00 花火大会

雨天中止 ※中止の際の連絡はしません。参加賞を受け取りに来場して下さい。

場 所 新さっぽろ東公園

※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。



ヨーヨーが復活!!
新企画!ビンゴ大会

参加される大人の方・保護者の方も、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。(参加申込書に保護者の記名を!)



※受付をしたお子さんに花火とお土産を、保護者の方にお土産をお渡しします。

※途中、実行委員による打ち上げ花火もあります。



※飲食にかかわる模擬店(ラムネ・ポップコーン)は、今回も実施しません。

※公園内での飲食は、節度をもってお願いします。

菓子袋等のゴミはお持ち帰りください。

※中学生・高校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・高校生は、17:00に公園内受付へ来てください。

小学校入学時に「入学のお祝い」を受けたお子さん、あるいは、子ども会行事(過年度までの「納涼まつり花火大会」「秋のミニ運動会」「雪中ゲーム」など)に参加(参加名簿に記入)したお子さん(現在、小中学生)は、年度初めに、安全共済会に登録してあります。

詳細は、今枝まで問い合わせください。(下記連絡先)

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:7月16日まで

※希望者がいない場合も、その旨、連絡してください。

提出・問い合わせ先

体育部 今 枝 (シティハウス 503) ☎090-1307-6422
吉 田 (グランドハイツ B405) ☎090-9450-4952

2023新さっぽろ町内会 納涼まつり花火大会 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、高校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

・保護者の方も

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。〆切：7月16日まで

問い合わせも下記へ

※希望者がいない場合も、その旨、連絡してください。

体育部

今 枝 （シティハウス 503）

☎090-1307-6422

吉 田 （グランドハイツ B405）

☎090-9450-4952

夏休み子供ラジオ体操

新さっぽろ町内会 総務部

1 期 間（夏休み中）

※ 7月26日（火）～8月20日（日）

2 時 間

※ 午前6時30分

※ ～午前6時40分

3 場 所

※ 新さっぽろ東公園

4 その他

※ 子供さん（小学6年生以下）には
最後の日（8月20日）に、ごほうび
があります。

※ 大人の方も、元気な子供さん達
と体操を楽しんで下さい

※ 雨天の場合は、中止します

※ マスクの着用は自由です

照会先 勝 田（電話600－8810）

田 中（電話895－8061）

林 （電話896－6406）

“さわやかサロン開催のご案内”

“さわやかサロン”ではサロンの楽々ヨガと共に町内会のペタンク、ラジオ体操などの参加を勧めて体調の保持をめざしています。

また、散歩の折に楽しんでいただけたらと河川敷の小さな花壇に折々の草花を植えています。

7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 7月の予定

1) さわやか体操、ゲーム、今月の運だめし

七夕祭り（七夕飾りを作り老人福祉センターに飾る）など

* 1日（土） 10時～12時 厚別老人福祉センター教養室

参加費 なし

2) 楽々ヨガ、おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）

唄に合わせて踊りとリズムを楽しむ

* 16日（日） 10時～12時 厚別老人福祉センター大広間

参加費 1回 100円

3 さわやかサロンへ参加されて皆様に楽しまれますか？

お気軽に参加ください。お待ちしております。

問合せ先

樋田（894－5126）

2023年（令和5年）7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7月号

7月の休館日 17日（月）海の日

7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	10	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	31	←第5		13:00~14:00
	健身操B	月	10	24			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。

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。

- 機能回復訓練室（開放時間 9:00~16:30）
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 9:00~16:30）
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）
9:00~11:45 13:00~15:45

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



発声系と接触系について

現在、中止しております発声系と接触系の講座・サークルは、7月以降、準備が整い次第再開の予定です。詳細が決まりましたらお知らせいたします。

7月の卓球利用日

火 4 11 18 25
金 7 14 21 28
土 8 22

入館受付の際には、必ず
登録証をご提示ください。



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。

●高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております

●手指消毒や手洗い（活動前、活動後、トイレ使用后）

石鹸で手洗いをして、こまめに手指消毒をしましょう。

のどがかわいてなくても
こまめに水分補給を
しましょう！
1階・2階にある給茶機も
ご利用ください。



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6名 女性6名

② 14:00～14:40

男性6名 女性6名

③ 15:00～15:40

男性6名 女性6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。

6月より 4名→6名に変更いたしました

入浴カレンダー

入浴日○

日	月	火	水	木	金	土
2	③	4	⑤	6	⑦	1/8
9	⑩	11	⑫	13	⑭	15
16	17	⑮	⑯	20	⑰	22
23	⑳	25	㉑	27	㉒	29
30	㉓					

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)



入館方法について

高齢者施設のため、マスクの着用を
お願いしております

①入館受付

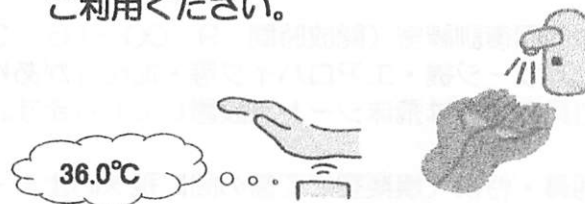
登録証
(カード)

登録証を提示して
入館受付表に記入

②靴をシューズボックスに 入れて鍵をかける



受付時の職員による検温は終了しました。
検温器と消毒液を設置しておりますので、
ご利用ください。



しばらくの間、当センターでは、これまで
同様に、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。







二輪車の事故防止



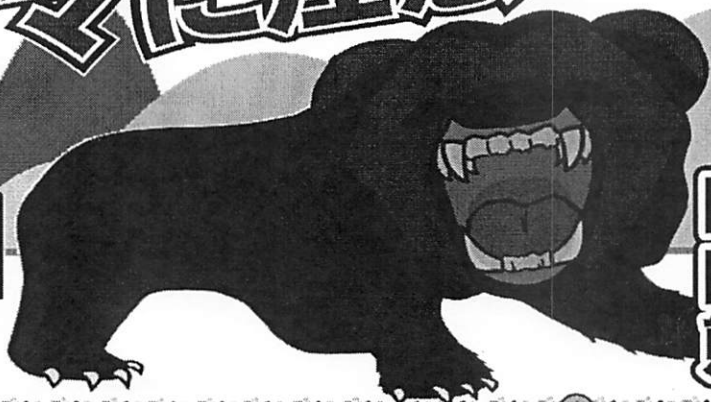
令和4年、北海道では、二輪車の交通事故で**21人の方が命を落とし、167人の方がケガ**をしています。安全運転に努めましょう。



新札幌交番

厚別警察署
896-0110
新札幌交番
891-0632
作成者
高橋 伽果有

クマに注意!



山菜採りや登山で
山に入る際は、
熊に注意しましょう

「禁物、ダメ、絶対。」

大麻

覚醒剤

麻薬



外国人による犯罪の防止

- ① 不法に入国したり、在留期限が切れても出国しないで**不法滞在**している外国人
- ② 不法滞在しながら**不法に就労**して収入を得ている外国人



おかしいな、と思ったら110番通報を!

新札幌交番からのお知らせ

特殊詐欺の被害が相次いでいます!

- ☑ **キャッシュカードと暗証番号は渡さない!**
- ☑ **電子マネーカードの番号は教えない!**



詐欺電話が来たら
「#9110」へ電話を!

交番管内の発生状況

- 令和5年4月1日～令和5年4月30日
窃盗犯: 16件(自転車盗8件等)
粗暴犯: 2件(傷害1件等)
その他: 3件(無銭飲食1件等)
- 令和5年1月1日～令和5年4月30日
窃盗犯: 50件(自転車盗10件等)
粗暴犯: 7件(暴行4件等)
その他: 9件(名誉毀損1件等)

厚別警察署ホームページ

厚別警察署ホームページの
2次元バーコードはこちら! →





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」

「新生」もみじ台中学校の教育課程について

教務部 加藤 俊明

5月11日に実施いたしました学校教育説明会では、御多用な中にも関わらず、多くの保護者の皆様に御参会をいただきました。学校だより第2号では、説明会での話を基に、具体的な内容の要点をお伝えいたします。また、説明会の資料につきましては、ホームページに掲載していますのでご確認ください。

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



学校運営の重点

「開校50周年に向けた 継続的な教育活動の推進」

～日々の集積による意識向上と良質な習慣定着の往還による、生きる力の育み～

- 1 学ぶ力の育成
- 2 豊かな心の育成
- 3 健やかな体の育成
- 4 札幌らしい特色ある学校教育
- 5 信頼される学校の創造
- 6 働き方改革の推進

札幌市学校教育の包括的重点

- (1) さっぽろっ子「学び」のススメの活用
「まほうのかいわ」で習慣づくりを、学校も、家庭も
- (2) 「小中一貫した教育」の推進
もみじの森小学校、もみじの丘小学校、もみじ台中学校の三つの学校で取り組んでいます。
- (3) ICTを活用した教育の推進
Chromebook を、主体的な学びのためのツールとして活用していきます。
- (4) 人間尊重の教育
子ども一人一人が「自分が大切にされている」と実感できるように。

「新生」もみじ台中学校の教育課程

上記の学校教育目標、学校運営の重点、札幌市学校教育の包括的重点、及び旧もみじ台中学校・旧もみじ台南中学校の教育課程を参考に、学習指導要領(平成29年告示)に基づき編成しました。

1 日課

朝読書を8時40分から毎日行うようにしています。(札幌らしい特色ある学校教育)

2 週あたりの授業時数

週あたり 29 時間の授業(基本は金曜日のみ5時間日課)を行います。全学年数学、1・2年英語、2・3年理科は、TT(ティームティーチング)を行っています。

国 社 数 理 音 美 保 体 技・家 英 (9教科)

特別の教科道徳、学活、もみじの時間(総合的な学習の時間)

3 学習評価

令和3年度から、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点で評価しています。3観点をそれぞれA、B、Cで評価し、3観点の評価を総括して5段階の評定とし、家庭に通知表でお知らせします。詳しくは、先日 HP 上に保護者限定で公開した「もみじ台中学校の評価評定【令和5年度版】」を御参照ください。

4 各観点の見取りの例

(1) 知識・技能

ペーパーテストの他、教科により、「文章による説明」「観察・実験」「式やグラフで表現」など、実際に知識や技能を用いる場面を設定して評価します。重要語句を暗記し、テストでそれを書くことができればよいというわけではありません。

(2) 思考・判断・表現

ペーパーテストの他、論述やレポートの作成、発表、グループでの話し合い、作品の制作や表現等の多様な活動を見取り、評価します。難解な問題(いわゆる応用問題)が解ければよいというわけではありません。

(3) 主体的に学習に取り組む態度

ノートやレポート等における記述内容、授業中の発言内容、自己評価や相互評価等の状況などを見取り、総合的に評価します。ですから、次のような「先生の話をしっかり聞いている。」「たくさん発言をしている。」「提出物を期限までに出した。」「板書を丁寧にとっている。」「授業の振り返りを毎回書いている。」等を見取るものではありません。

5 学習評価の家庭への通知 (もみじ台中学校の評価評定【令和5年度版】参照)

前期・後期の2期制になります。それに伴い、定期テストは前期1回、後期1回の合計2回となります。

※5教科は 45 分間、100 点満点 音、保体は、30 分間、50 点満点

※5教科は、試験範囲が広くなりすぎないように調整します。また、定期テストに入らなかった範囲は、小テスト・単元テストで対応します。

6 評価から評定への考え方

前期に通知した評価は、その後の取組により、資質・能力の向上が見られた場合、上方に修正します。したがって、「前期の評定が低かったので、後期にどんなに努力しても前期の影響で評定が上がることはない」というわけではありません。努力を認め、資質・能力の向上を見取り、それを適切に反映いたします。

また、定期テストの扱いについては、あくまでも評価資料の一つとして捉え、1年間を通して、身に付ける資質・能力の状況の評価します。

7 学校評価

本校の教育活動の成果や課題を明らかにすることを目的に、「7月中旬」「12 月後期」の計2回、「生徒」「保護者」「職員」に分けて、アンケートを実施します。

アンケート結果を分析し、本校の教育活動の改善を進めるとともに、その過程を保護者や地域社会に説明し、開かれた学校づくりを進めます。

中間の結果 → 後期の学校運営に活用 後期の結果 → 来年度の学校運営に活用

8 生徒支援

子どもの「困り」に寄り添う支援を行います。

◇教育相談の充実

年3回(3年生は2回)、事前に教育相談に関するアンケートをとり、担任が話を聞く機会を設けます。また、日常的に相談活動を行います。

◇相談室登校の併用

生徒一人一人の状況に応じて、教室で過ごすのがきついときなど、柔軟に対応します。相談支援パートナーやスクールカウンセラーと連携をとりながら、寄り添う支援を行います。

◇生活のきまりの見直し

変化の激しい現在の状況に応じた対応を心掛け、「人間尊重」と「ジェンダー平等」の観点から校則を見直します。また、生徒と共に学校生活を考える機会を設けることで、生徒自ら自分たちの生活を見直し続けるようにしていきます。

9 年間行事

知・徳・体にわたる「生きる力」を育むため、実施時期や各行事と行事の間隔、学習面と文化的な活動のバランスを考えて計画しています。また、「去年がこうだったから今年も」ということではなく、PDCA サイクルの効果的な運用を心掛けます。年度途中でも柔軟に対応していく予定ですので、お気づきの点があれば、遠慮なく学校へお知らせください。



各学年の旅行的行事についての紹介

1年生 校外学習 6月2日(金)

円山動物園、大通公園周辺

主な活動：班単位での自主研修(ウォークラリー)



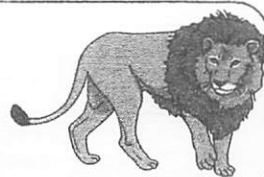
1年生は、地下鉄に乗って、午前中は円山動物園の見学、午後は大通公園周辺におけるウォークラリーを実施するという内容です。まだまだ入学して2か月弱ですが、自分たちの役割に責任をもって取り組んでいる姿が見られます。それだけではなく、周囲を見て、自分たちで考え、判断し、自分の係以外の活動を行ってくれる人がいます。各係の準備活動や班での話し合い、事前学習などを通して、学級・学年の絆を深めて、今後の学校生活を充実させてほしいと願っています。最後に、当日、私たち職員は、子どもたちを全力で守ります。いくら私たちが守ろうとしても、肝心のみんなが守られてくれなければ、守りきることができません。生徒には、「守られてください」とお願いしました。教師、生徒、保護者の方、皆で一致団結して、実りのある時間にしていきたいと思います。

(1年1組担任 坂谷 千春)

2年生 宿泊学習 5月24日(水)～25日(木)

旭川市、深川市、滝川市 <ネイパル深川>

主な活動場所：旭山動物園、旭川市科学館サイパル、B&G 滝川海洋センター



宿泊学習の目標として、「集団の中でどのように考え行動するのか」「学年の絆を深める」「北海道を知る」の三つを意識した活動に取り組んでいます。北海道に生息する動物や北海道の美しい自然など、学校の中だけでは学べないことを学ぶことになります。健康、安全に十分に配慮した上、充実した研修となること、また中学校時代のよい思い出になるように努めてまいります。

(2年1組担任 永沼 研伍)

3年生 修学旅行 6月6日(火)～6月8日(木)

宮城県、岩手県 <作並温泉 La 楽リゾート・グリーン・グリーン、繋温泉 ホテル紫苑>

主な活動場所：仙台うみの杜水族館、青葉城跡、仙台市内班別自主研修

中尊寺、盛岡手づくり村



6月6日から、二泊三日で東北方面(宮城・岩手)に出発します。修学旅行では、活動を通して望ましい人間関係を形成し、集団への所属感や連帯感が深まることを目標としています。3年生になり進路を意識した取組とともに、修学旅行に向けた準備を生徒が主体となり進めているところです。事前事後、当日の活動を通して、生徒にとってより良い経験、かけがえのない思い出になることを願っています。健康、安全に十分配慮して、取り組んでまいります。教員、旅行者、保護者と連携し、生徒にとって実りある時間にできるよう御協力お願いいたします。

(3年1組担任 大泉 力也)

5月-6月のおもな行事予定(詳しくは別紙の行事予定をご覧ください)

5月22日(月) PTA 花植え①

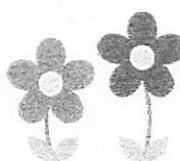
5月29日(月) 学校徴収金引落日(前期)

5月31日(水) PTA 花植え②

6月13日(火) 札幌教研事業(3時間日課、給食なし)、避難訓練

6月16日(金) 芸術鑑賞

6月16日(金)～22日(木) 教育相談日



学校ホームページ



がん検診のご案内

みなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、例年実施しております無料送迎バス利用による『がん検診』を、今年も下記の日程で実施することになりました。

検診ご希望の方は、下記の方法でお申込ください。尚、男性の方も受診可能です。

<代表者> 環境部長 吉 仲 義 男

※ 料金等のお問い合わせは『北海道対がん協会』までお願い致します。(TEL 748-5522)

記

- ◇検診日 **2023年8月4日(金) 午前・午後**
- ◇集合場所 **セイコーマート新札幌店 前(厚別中央1条7丁目)**
- ◇出発時間
午前：7時45分出発 (7時40分集合)
※直接検診センターへ来所の方は、午前の受付は11時までです
午後：12時35分出発 (12時30分集合)
※直接検診センターへ来所の方は、午後の受付は1～2時までです
- ◇検診会場 公益財団法人 『北海道対がん協会』札幌がん検診センター
札幌市東区北26条東14丁目1-15
地下鉄東豊線「元町駅」下車②出口より徒歩7分

◆◆ お申込み方法 ◆◆

以下のうち、お申込みしやすい方法をどれか1つお選び下さい

- 回覧用紙2枚目の「検診申込用紙」にご記入いただく

区長さんは申込書を取りまとめましたら、**7月7日(金)** までに環境部長 吉仲 迄
お届け願います。

- 北海道対がん協会 予約専用電話 **748-5522** へご連絡いただく
(平日8時30分～17時15分 第1第3土曜日8時30分～12時05分)

- 回覧用紙3枚目の「FAX送付表」をコピーし必要事項をご記入の上、
北海道対がん協会 **FAX 748-5526** へお送りいただく

令和5年(2023年)6月佳日

樋田 並久 様

札幌市立ひばりが丘小学校

校長 小松 直毅

運動会のお礼

初夏の候、樋田様におかれましてはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。また、平素より本校の教育活動につきまして、深いご理解と温かいご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、このたび2023運動会に際しましては、ご臨席並びに過分なるご芳志を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで、4年ぶりに全校が一堂に会し、笑顔あふれる運動会を実施することができました。

今後とも、本校教育のためより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、略儀ながら書面をもちましてお礼のご挨拶にかえさせていただきます。



厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第28号

2023年6月発行

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

人生100年時代！！

いつまでも自分の足で歩く為に、今からできること

その1. 姿勢を意識してみましょう！



猫背は、**足の付け根の筋肉**や**胸の筋肉**が縮んでしまったために起こります。猫背が続くと、膝が曲がり、アゴが前に突き出るような高齢者特有の姿勢になり、結果的に膝痛や腰痛の発生につながってしまいます。



「反った姿勢」も、間違った姿勢です。原因は**お腹の筋肉が弱い**、もしくは**腰の筋肉**が過剰に働くことによって、お腹が突き出てしまうためです。この状態では腰部の筋肉、腰椎に大きな負担をかけてしまい、腰痛につながります。

このままの姿勢で
ウォーキングに励んでも
悪い影響はドミノ式に・・・



その2. 正しい立ち方を実践しましょう！

「正しい立ち方」を実践するだけで立つための筋肉が鍛えられます。

- ①おしりの筋肉を意識して肛門を締める
- ②肩の力を抜く
- ③下腹に力を入れる



耳の後ろから肩をとおり、くるぶしまでが一直線

その3. 正しい立ち方で歩いてみましょう！

「正しい立ち方」ができれば歩いてみましょう。

歩き出す際、前足はかかとからつき、後ろ足は母趾(足の親指)でしっかり蹴りだすことを意識してください。

また視線は遠くをみるようにすると自然と背筋、膝が伸び、疲れにくい歩きが実現します



背筋を伸ばす

腕は自然に振る

膝を伸ばす

かかとから着地

母趾はしっかり蹴り出す

脈拍の話

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動ですが、どのようなペースで歩いていますか？
目安の一つに心拍数があります。

※有酸素運動に最適な心拍数の計算式

最大心拍数 = (220-年齢) × 0.6~0.75

(例) 年齢**80歳**の場合 220-80 = 140

140 × 0.6 = 84 140 × 0.75 = 105

1分間の脈が**84~105**の範囲になるように
歩くスピードを調整すると良いと言われています。

やってみよう

脈拍の測り方

手首や首のつけ根など、脈を感じられる場所に指を置いて、15秒間の脈拍の数を数えます。

その値を4倍にすると1分間当たりの脈拍数となります。



高齢者の安静時の脈拍数は
50~70回/分です。



活動量計の
活用もGOOD!!

チャレンジ脳トレ！

ひらがな穴埋めクイズ

四角に一字入れて、
3文字の単語にしてください。

① は

う ぎ
み

※ヒント
縦は文房具
横は動物

② く

た い
げ

※ヒント
縦は海の生物
横は洗濯で使う物

漢字組み立てクイズ

③

大
戸

④

苺
田

穴あきしりとり

⑤

< し →

ん →

き き

こ →

ど →

も →

介護予防センターキャラクター

か よ る ん



すこやか倶楽部《日程表》



すこやか倶楽部にご参加の際は、
マスクの着用をお願いしています。

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プログラムを行っております。
7月はウォーキング企画です。定員制となっておりますので、お電話でお問い合わせください。

	7月	8月	9月	10月	11月	12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	27日	24日	28日	26日	休み 勤労感謝の日	21日 第3木曜日
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	25日	22日	26日	24日	28日	26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 ①13：30～14：30 ②14：30～15：30	7日	4日	1日	6日	休み 文化の日	1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	25日	22日	26日	24日	28日	26日
いきいき青葉南すこやか倶楽部 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	7日	24日	28日	26日	休み 勤労感謝の日	21日 第3木曜日
オンライン介護予防教室 ZOOM開催	毎週水曜日 15：00～15：20					

※クイズの答えはこちらです

① 文房具 ② 動物 ③ 大戸 ④ 苺田 ⑤ かんきき ⑥ ことど も かよるん

介護予防センターは地域の皆様の通いの場、サロン、老人クラブ、サークル活動の立ち上げや活動継続のお手伝いをしています。お気軽にお声がけください。

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 仁木 石崎



水遊び場がある公園はこちら！

7月から区内公園の水遊び場の運用を開始します。暑い夏を楽しく元気に過ごしましょう！

科学館公園（厚別中央1条5丁目）

水深が3cm程度の「歩ける噴水」があります。
噴き出しパターンが3種類あります。

【開放時間】

7月1日～8月31日
9時30分～16時30分

※毎週火曜日は清掃により休止



上野幌西公園（上野幌3条2丁目）

頂上から水が緩やかに流れる
噴水があります。

【開放時間】

7月1日～8月31日
9時30分～16時30分



小野幌くりの木公園（厚別東3条5丁目）

水深が10cm程度の池があり、
噴き出し口からシャワー状に
水が出ます。

【開放時間】

7月1日～8月31日
9時30分～16時30分



青葉中央公園（青葉町5丁目）

長さ約16m、高さ約5mのウォータースライダー
と、その下に続く遊水池があります。

【開放時間】

7月3日～8月21日
9時30分～16時30分

※雨天日は休止



厚別西公園（厚別西3条3丁目）

水深が10～30cm程度の遊水
路があります。

【開放時間】

7月1日～8月31日
9時30分～16時30分



【お問合せ先】

青葉中央公園：もみじ台緑地管理事務所 ☎897-7805
それ以外の公園：厚別区土木センター ☎897-3800

各公園の詳細や、他区の公園の情報については
「札幌市公園検索システム」から検索することが
できます。

<札幌市公園検索システム>

https://www2.wagmap.jp/sapporo_koen/Portal



いかく
カラスの威嚇にご注意ください

春から初夏にかけて、カラスは子育てのために神経質になり、巣やヒナに近づく人間を威嚇することが増えてしまいます。

巣はそっと見守りましょう

巣を撤去されたカラスは、**近い場所にすぐに巣を作り直す**
ことがあります。また、撤去することで人への敵対心が強
まり、その後の**威嚇がより激しくなる**場合もあります。
可能な限り、ヒナの巣立ちまでそっと見守っていただきま
すようお願いいたします。

威嚇をされたときには

- ・ **走らず**にその場を離れる。
- ・ 巣の下で **立ち止まったり見上げたり**しない。
- ・ **石を投げたり**棒を振り回したりしない。
- ・ **帽子**をかぶって頭を守る。
- ・ 頭、肩を覆うように **傘**をさす。
- ・ **腕をまっすぐ上げたまま**ゆっくり通過する。

⚠ カラスからの威嚇シグナル ⚠

<レベル1> <レベル2> <レベル3> <レベル4> <レベル5> <レベル6> <レベル7>

じっと見る
大きな声で鳴く

警戒声

「カッカカッ」

威嚇鳴き

「ガーッガーッ」

接近・追跡

葉や枝を
突いたり折る

すぐ近くで
飛び回る

後ろから
後頭部を蹴る

見どころたくさんの「陽だまりロード」でお散歩・サイクリング

「陽だまりロード」とは、白石区から北広島市まで続く道道札幌恵庭自転車道線のうち、厚別区部分の愛称です。ルールを守って気持ちよくお散歩・サイクリングしましょう。



通行ルールを守りましょう！



【歩行者】 **右側** 通行（路肩寄りに）

【自転車】 **左側** 通行（中央寄りに）

※4/1から、自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されています。
※交通ルールを守り、安心・安全な通行をお願いします。

【参考】警察庁ホームページ
＜交通安全のための情報＞

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/koutsuuanzenzenjyouhou.html>



見どころを一部紹介します！



＜虹の橋＞

厚別区と白石区をつなぐ、七色で彩られた車輪マークが特徴の橋です。



＜しらかばトンネル＞

地域住民、近隣の大学や小学校などの皆さんが協力して制作したモザイクタイルアートがあります。



＜旭町トンネル＞

地域力を結集して制作されたモザイクタイルアートのほか、周辺小学校の児童が描いた絵を焼き付けたタイルが掲げられています。



＜上野幌トンネル＞



＜厚別南緑地＞

陽だまりロード沿線には多くの公園がありますが、特に厚別南緑地は自然豊かな空間が続きます。

雨水枡清掃のご協力のお願い

雨水枡（車道端の網目状の排水溝）に土砂や枯葉が詰まると、**道路冠水につながる恐れ**があります。

土木センターでは、道路パトロールを通して雨水枡の状態を確認し、必要に応じて清掃等を実施しています。

地域のみなさまへのお願い

- ◆ 雨水枡の詰まり等を発見した際には、土木センターまでご連絡をお願いします。
- ◆ 大雨の際には、枯葉等の除去にご協力をお願いします。



今年度の工事情報はこちら

厚別区内をはじめ、市内の道路や公園等の工事情報を下記ホームページに掲載しています。

工事期間中はご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

札幌市建設局ホームページ
＜工事情報公開Webサイト＞

<https://www3.city.sapporo.jp/kensetsu/map/>



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-Q02-23-1063
R5-2-751

令和5年6月から、申込の受付を開始します。

札幌市 避難情報等 電話サービス

市内在住の65歳以上で携帯電話を持っていない方がご利用できます。



携帯電話を持っていないから、
市内の避難情報などは
自宅の電話に知らせてほしい！

このようなご要望にお応えし、
ご自宅の**固定電話**に、**避難情報**の
音声案内を**無料**で**配信**します。

こちらは札幌市です。
土砂災害の危険性があるため、〇時〇分に、
△△区の一部地域に高齢者等避難を発令しました。
避難対象地域はテレビ等でご確認ください…



サービス 内容

以下の情報を、自動音声(コンピューターで合成された音声)でお知らせします。

- ・札幌市が発令する大雨、土砂災害による避難情報(避難指示など)
 - ・国が発信する国民保護情報(日本の領土・領海内にミサイル落下の可能性がある場合など)
- ※本サービスでは緊急地震速報は配信しません。0570-095-999(発信専用)からおかけします。

利用希望者は、裏面の登録申込書を下記お問合せ先まで、FAXまたは郵送でご提出ください。
チラシの余部が欲しい方には、下記お問合せ先、各区役所、各まちづくりセンターで配布して
おります。(チラシの裏面をコピーし、記入した場合も受付可能です。)

お問合せ先

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
札幌市危機管理局 危機管理課 防災情報担当係
電話 011-211-3062 FAX 011-218-5115
メールアドレス kiki_joho@city.sapporo.jp

札幌市避難情報等電話サービス 登録申込書

令和 年 月 日

(あて先) 札幌市長

申込者氏名

私の世帯は、札幌市からの避難情報等電話サービスの利用を希望しますので、確認事項を確認し同意のうえ、下記のとおり申し込みます。

記

利用者情報 世帯内の65歳以上の方1名の情報をご記入ください。	フリガナ	
	氏 名	
	住 所	〒 - 札幌市 区
	登録電話番号 (固定電話に限る)	011 - -
確認事項 全てに当てはまることを確認してください。	・利用者は65歳以上であり、携帯電話またはスマートフォンを持っていません。 ・利用者は下記の「利用規約」を確認し、その内容について同意します。 ・代理記入者が申込書を記入する場合、利用者へ説明を行い、登録の同意を得ています。	
代理記入者 利用者本人以外が記入する場合は、ご記入ください。	フリガナ	
	氏 名	(利用者本人との関係:)
	連絡先 電話番号	- -

利用規約	1 個人情報の取扱い 本申込書に記載された氏名、住所及び電話番号については、本サービスによる避難情報等の配信のみに使用し、他の目的のために使用することはありません。 2 料金 本サービスの登録または利用にあたり、登録料や通話料はかかりません。 3 配信時間帯等 本サービスによる避難情報等は、夜間や不在時などであっても、時間帯を問わず配信されます。また、居住区以外の市内で発令された避難情報等も配信されます。 4 登録の抹消 記載された電話番号について、不通等により複数回にわたり配信ができなかった場合には、登録情報を抹消することがあります。 5 免責事項 本サービスを利用した結果として、直接的または間接的に利用者等が損害を被った場合でも、札幌市は一切の責任を負いません。 6 本サービスの特性 本サービスは電話による配信であるため、特性上、回線の混雑状況や災害に伴う通信設備の被害等により、配信の遅延や不達となる場合があります。本サービスへの登録後においても、災害発生時には、テレビやラジオ等で情報収集を行うようにしてください。 7 本サービス提供内容の変更 本サービスについては、予告なく提供内容を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
------	---