

新さっぽろ  
町内会

# 11月資源回収日 のお知らせ

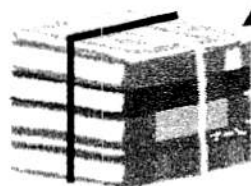
◎ 11月11日（土）8時30分まで

・ 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
・ 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5.0万円となっています。

# 二運動会速報

R5.10.22 町内会長

皆様のご協力有難うございました。

中学生、高校生有志の皆さんに、各組のリーダーを勤めていただきました。

## \* ラジオ体操（準備運動）



## \* 中学生高校生との打合せ



## \* サンドル飛ばし



## \* ボールゴール



## \* ペットボトル吊り



## \* お玉ちゃんリレー



## \* 玉入れ



## \* 大縄跳び



# 11月 お知らせ

(令和5年10月22日)

新さっぽろ町内会 女性部

## 手 芸 サークル

1 日 時 11月11日(土) 13時～15時

2 場 所 厚別老人福祉センター

3 内 容 ぞうさんのストラップ

持ち物…裁縫道具

材料は用意しています

4 問い合わせ 鹿股 (☎ 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”

令和5年10月22日 新さっぽろ町内会福祉部

新さっぽろ町内会では高齢者福祉活動の一環として、日常交流する機会の少ない方々が、親しくおしゃべりし、笑い会えるサロンをめざして毎月3回開催しています。

皆さん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 年齢（60歳以上）

2) 11月の予定

\*4日（土） 10時～12時 新さっぽろ東公園

公園でモルック 準備体操、ゲーム

\*19日（日） 10時～12時 厚別老人福祉センター大広間

楽々ヨガ、ふまねっと、おしゃべり

バスタオル持参（ヨガで使う） 参加費 1回 100

\*26日（日） 10時～12時 厚別老人福祉センター大広間

モルック（ゲーム体験）

参加費 無料 持ち物 なし

3) 忘年会について

今年度は都合により12月20日（水）に

忘年会をすることになりました。万障お繰り合わせのうえご参加下さい。

会費 2000円

\*申込 11月30日（木）までに下記 樋田まで電話お願いします。

問合せ先 樋田（894-5126）



2023年（令和5年）11月 センターだより

SAPPORO

# あしす11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

11月の休館日 3日(金)文化の日 23日(木)勤労感謝の日

11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 13 20 27	9:30~10:30
	健康ヨガB	月 13 20 27	10:50~11:50
	水彩画A	火 6 20	10:00~11:30
	水彩画B	火 6 20	13:00~14:30
	絵手紙	火 7 21	13:00~14:30
	茶道	水 1 8 15	13:00~14:15
	骨盤体操	水 1 8 15	13:00~14:00
申込制講座（定員）	書道	金 10 17	13:00~14:30 3回目は12/22に振替
	健身操A	月 6 20	13:00~14:00
	健身操B	月 13 27	13:00~14:00
	舞踊	火 14 21 28	13:00~14:00 一第4 11/7休
自由参加講座	フラダンス	土 11 18	13:30~14:30 一第2・3 11/4休
	詩吟	火 7 14 21	10:00~12:00 (定員35名)
	民謡	金 10 17 24	10:00~12:00 (定員35名) 一第4
	社交ダンス	水 1 8 15	13:00~15:00 (定員50名)

ロビ	開放
定員制講座 申込制講座 自由参加講座	開講
サークル	開放
入浴(お風呂)	利用可
図書室	利用可
機能回復訓練室 (マッサージ機・血圧計)	開放 16:30迄
囲碁・将棋 (囲碁盤7) (将棋盤1)	開放 月~土 16:30迄
卓球	開放
飲食	1階の ロビーのみ可
2階だんらん室の利用がない日は 開放(飲食可)16:30迄	

## 11月の卓球利用日

火 7 14 21 28

金 10 17 24

土 25 20名程度  
9:00~11:45  
13:00~15:45

※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。

自由参加講座の定員を大幅に上回った場合は、入れ替え制や回数制限を  
もうける場合がありますので、ご了承ください。

## 「なるほど！ 実になる介護保険」講座のお知らせ

- 内 容 「なるほど！ 実になる介護保険」
- 日 時 11月9日（木）13:30~14:30（予定）
- 会 場 1階大広間
- 講 師 札幌市社会福祉協議会  
白石・厚別・清田事業所長 兼子 宗也 氏
- 定 員 30名程度（先着順にて受付）
- 締 切 11月6日（月）まで
- 申 込 センター受付またはお電話にてのお申込み

介護が必要になった高齢者を社会全体で支える仕組みが  
介護保険制度です。介護保険で受けられるサービス内容や  
費用、申請方法などをわかりやすく解説いたします。

わからないわ...  
誰に聞くの?

厚別  
登録証

(カード)

入館受付の際には、必ず  
登録証をご提示ください。

## 発声系サークルのご案内

カラオケサークル 相模基句サークル

第1土・日曜日 金曜日 月1回  
(11/4を除く) 不定期、主に第4  
第3・4土曜日 主に  
10:00~15:00 10:00~12:00

どちらも大広間にて 定員35名程度

## 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。



### 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。



### 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		

### 住民集団健康診査のお知らせ

下記の日程にて、厚別老人福祉センターが住民集団健康診査の会場となります。

- 日 時：11月4日(土) 9:30～11:00
- 会 場：1階多目的室
- お問い合わせ：厚別区健康・子ども課  
電話 011-895-1881

※当日は、1階多目的室・男性更衣室・大広間・2階教養1教室は終日利用できませんので、ご了承ください。それ以外の利用は可能です。

### 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

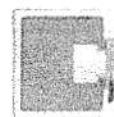
#### ①入館受付

登録証  
(カード)

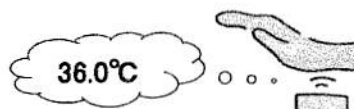
登録証を提示して  
入館受付表に記入

#### ②靴をシューズボックスに

入れて鍵をかける



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。



こちら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)

### 火災避難訓練のお知らせ

日 時 11月6日(月) 13:30～  
大広間にて



非常ベルの合図で、1階の大広間に避難していただきます。講座・サークルの方は訓練中は活動を一度停止して、ご参加ください。消火器を使った消化訓練も行う予定です。



# 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」

## 「学校祭 after コロナ」

生徒活動部 相良 浩之

今年度の学校祭は、昨年度までの「コロナ禍における学校祭」とは異なる点がいくつかあります。

一つ目は「全校生徒が一堂に会し、体育館で発表を観覧できる」という点です。小さなテレビの画面を教室で視聴するのは違い、目の前の仲間達が放つ躍動感や、発表している側の緊張感がダイレクトに伝わってくるのでは、と思います。また、観ている側のリアルタイムな反応が、ステージ上で演じる生徒に直接届くことで、発表した生徒達に「より大きな達成感」が生まれることも期待しています。

二つ目は「保護者の皆様も体育館で発表を観ていただくことができる」ということです。ご自分のお子様の発表に限られますが、日頃の努力の成果を体育館で「生」で御覧いただけます。「裏方として努力する生徒の姿」や「ステージの袖で出番を待つ緊張した生徒の表情」など、昨年までは配信映像に映ることがなかった、普段見ることができないお子様の一面を見ていただくことができるかもしれません。

三つ目は、学校祭当日の司会進行や運営を、これまでのように生徒会役員だけではなく、一般生徒から募集した「学校祭実行委員」の生徒達が務める、という点です。1学期末にオーディションによって選ばれた実行委員のメンバーが、1ヶ月以上掛けて司会進行のシナリオを準備しトークの練習をしてきました。各クラスの発表前にどのような紹介をしたら観客の皆さんに楽しんでもらえるか、本番後にどのような感想を伝えたら発表学級の皆さんに喜んでもらえるか。実行委員があらかじめ各学級で調査した事前アンケートを基に、セリフをおこし、実行委員内の練習でアドバイスをし合いながら司会進行の演出も考えてきました。実行委員が表舞台や裏方で活躍する姿も是非御覧になっていただきたいと思います。

大きく変わるのは以上の3点ですが、他にも「発表観覧中、全校生徒が体育館に Chromebook を持ち込む」など、小さな変化もあります。もしかしたら、今までに無い手法を使った新しいタイプの発表を見ることができるかもしれません。

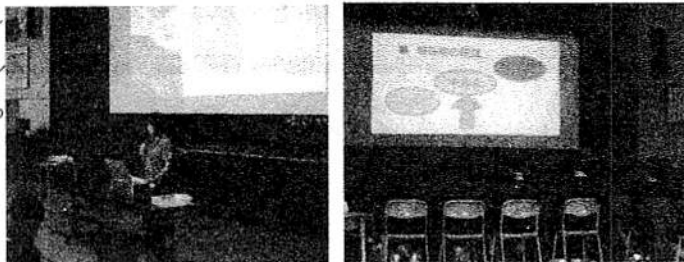
学校祭当日、保護者の皆様には是非学校に足を運んでいただき「学校祭 after コロナ」を楽しんでいただけたら幸いです。





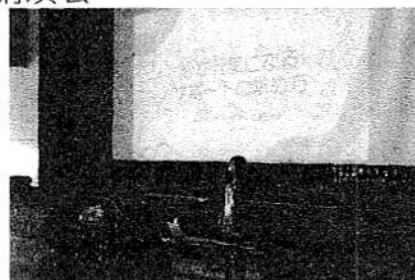
## 1学年「性と命の健康教育」

9月7日(木)に小川養護教諭による「今みなさんに伝えたい思春期の性～思春期のバトンをつなげよう～」をテーマにした「性と命の健康教育」が行われました。講話では、自分の現在地を知り、思春期の三つの出会いや性の多様性について学び、最後に学年の先生方の思春期の頃の夢や悩みのスライドが上映されました。その後、生徒たちは「自分はどんな性格で、他人からどう思われているのだろうか?」や「早く私を一人の人間として認めてほしい」といった、いわゆる「思春期あるある」の例をスクリーンで見ながら、自分に当てはまる内容に納得するなど、興味をもって取り組むことができました。



## 1学年 スクールカウンセラー講演会

9月8日(金)にスクールカウンセラーの三原彩絵子先生による「心が元気になるサポートの求め方」をテーマにした講演会を実施しました。生徒たちは「自分にとって相談できる身近な人は誰か?」を表にまとめ、続いて三原先生から「ソーシャル・サポート」という言葉とその意味を教わり、心地よい人間関係を築き、心地よいサポートを受けることができるようになってほしいとの助言がありました。



## 開校記念日について

現在のもみじ台中学校は令和4年4月1日、もみじ台南中学校と統合して新生もみじ台中学校として開校しました。統合後の校舎は旧もみじ台中学校を使用していることから、開校記念日については旧もみじ台中学校の10月2日といたしました。(昭和49年10月2日に札幌市議会において学校設置が認可され、その名称を「札幌市立もみじ台中学校」と名付けられたことから、10月2日が開校記念日と定められました。)

## 『休校日』のお知らせ

10月2日(月)は『休校日』とさせていただきますので、御理解と御協力をお願いいたします。そのため、職員不在になりますので、緊急時は【札幌市教育委員会 TEL:211-3825】まで御連絡ください。

## 10月のおもな行事予定

- 4日(水) 学校公開日、学年保護者集会、進路説明会
- 13日(金) 会議のため完全下校
- 17日(火) 札幌市立もみじ台中学校 教職事業秋の研究集会  
定時退勤日 No 部活動 Day
- 18日(水) 立会演説会

## 中体連新人戦大会結果報告

○陸上競技部 (8月17日・18日 厚別競技場)

個人

〇〇〇〇 1500m 決勝進出

800m 決勝進出(全道大会出場)

リレー

〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇

準決勝進出(全道大会出場)

○テニス部 (8月21日・22日 円山公園)

男子ダブルス

〇〇〇〇 〇〇〇〇 ベスト16

(インドア大会出場)

女子ダブルス

〇〇〇〇 〇〇〇〇 ベスト64

(インドア大会出場)

学校ホームページ







# ひばりが丘

学校だより

(令和5年度 第7号)

令和5年9月29日発行

札幌市立ひばりが丘小学校

## 素敵な「やか」

校長 小松 直毅

この夏の暑さはとにかく「異常」でした。これまでも暑い夏はありましたが、北海道の場合、割とカラッとしていてさほど不快ではなかったように記憶しています。それがこの夏は湿度も高く、夜もなかなか気温が下がらず、寝苦しい日々が続きました。暑さがもたらす子どもたちへの影響も大きく、学習活動に制限をかけなければならない場面もありました。今後これが「異常」ではなく「通常」とならないことを願うばかりです。

さて、夏休みが終わり、学校には子どもたちの賑(にぎ)やかな声が響いています。この頃は秋の訪れとともに爽(さわ)やかな風が吹き渡り、グラウンドで遊ぶ子どもたちの晴(は)れやかな笑顔が印象的な毎日です。

先日、6年生の修学旅行が行われました。小学校生活最大の行事の一つですが、さすが最高学年、事前の準備を周到に行い、訪れたそれぞれの施設でも礼儀正しく、和(なご)やかな雰囲気の中、楽しみながら活動していました。保護者の皆様の細(こま)やかなご配慮もあり、参加児童全員が元気に帰校することができました。この行事で学んだことを今後の学校生活に生かし、卒業に向けて一層励んでくれることを確信しています。



6年生 修学旅行

また、6年生は「こころの劇場」、4年生は「ニッセイ劇場」の観覧機会があり、それぞれが市内中心部にある札幌文化芸術劇場「hitaru (ひたる)」でミュージカルを鑑賞してきました。艶(あで)やかで煌(きら)びやかな舞台を目の当たりにし、子どもたちはしっかりと芸術にひたることができました。6年生は10月に「キタラファーストコンサート」にも出掛け、札幌市が世界に誇るコンサートホール Kitara で札幌交響楽団の生の演奏を聴く機会もあり、芸術の秋を満喫できそうです。



2年生 動物園

芸術鑑賞ではありませんが、1年生は水族館、2年生は動物園、3年生はスーパーマーケット、5年生は石狩 LNG 基地など、校外学習に出掛ける機会も多くありました。本物を見て、本物に触れる機会はとても貴重で、価値のある学習だと考えています。コロナ禍が明け、今後の学校教育は本来あるべき姿に、また、今後あるべき姿に、緩(ゆる)やかに移行していくことになります。

本日をもって、前期が終了します。学級では担任からお子さん一人一人に通知表が手渡されます。今年度の前期の評価には文章の記載がありません。その代わり、後期の冒頭に個人懇談期間を設定しております。お子さんの健(すこ)やかな成長を願い、担任と保護者が思いを共有する場にしていだければと思います。

お気付きのことと思いますが、日本語には「～やか」という言葉が多数存在します。そしてそのほとんどが素敵な意味をもっています。ひばりが丘小学校の日常に、この温かい「～やか」があふれるよう、今後も、必要と思うことは速(すみ)やかに行い、子どもたちが少しでも穏(おだ)やかな表情で学校生活を送り、軽(かる)やかな足取りで登下校ができるよう、全教職員で支援していきたいと思っています。

今後は木々の葉が鮮(あざ)やかな色彩を放つ紅葉の季節がやってきます。そしてその先には白い雪が待っているのでしょう。それぞれの季節で、子どもたちの笑顔が見られることを楽しみにしています。



學習発表会振替休業日



# あつべつ防火通信 2023 秋

## 秋の火災予防運動

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

(2023年度全国統一防火標語)

10月15日(日)から10月31日(火)まで、市内一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。これからの時期は暖房器具による火災が発生しやすい季節です。お出かけ前やお休み前の「火の元チェック」を忘れずに！！

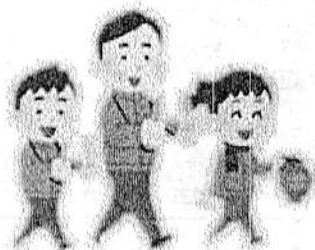
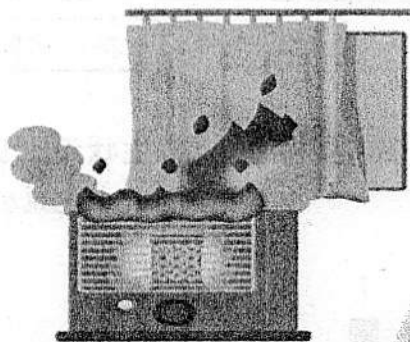


### 暖房器具からの出火にご用心！

寒くなってくるこの時期に欠かせないのがストーブなどの暖房器具ですが、それに伴い暖房器具に起因する火災も増加します。中には「火を使わない電気ストーブなら安心！」と考える方もいるようですが、そんなことはありません！近くにあった衣類や布団が発火する事例も多発しています。以下のポイントをチェックして、暖房器具からの火災を防ぎましょう。

#### 【暖房器具からの火災を防ぐチェックポイント】

- ☑ 必ず説明書を読み、正しく取り扱う
- ☑ 燃えやすいものを近くに置かない
- ☑ 外出・寝る前は必ず消す
- ☑ ガソリンなど間違った油種を給油しない
- ☑ 定期的な点検、清掃を行う



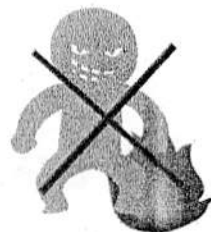
発 行：札幌厚別区防火委員会  
事務局：札幌市厚別消防署内（厚別区厚別中央1条5丁目）  
電話：011-892-2100 FAX：011-271-0686



## ストップ! 放火

あなたのお住まい周りは安全ですか？放火火災を防ぐために、以下のポイントに注意しましょう。

- ☞ 建物等の周りは整理整頓し、燃えやすい物は置かない
- ☞ 門灯やセンサーライトなどで家の周りを明るくする
- ☞ 物置や車庫には鍵をかける
- ☞ ごみは、決められた日の朝に出す



## 住宅火災の初期消火に「自動消火装置」が有効です

自動消火装置とは、火災の熱を感知し自動で消火液を放出して消火を行う便利な装置です。スプリンクラーよりも安価で容易な工事にて設置ができます。

札幌市消防局では、この自動消火装置を設置する費用を助成する取組を行っています。市内にお住いの65歳以上の方のみの世帯を対象に、自動消火装置の購入・設置に要した費用の9割を助成します。詳しくは、札幌市消防局又は厚別消防署にお問合せください。

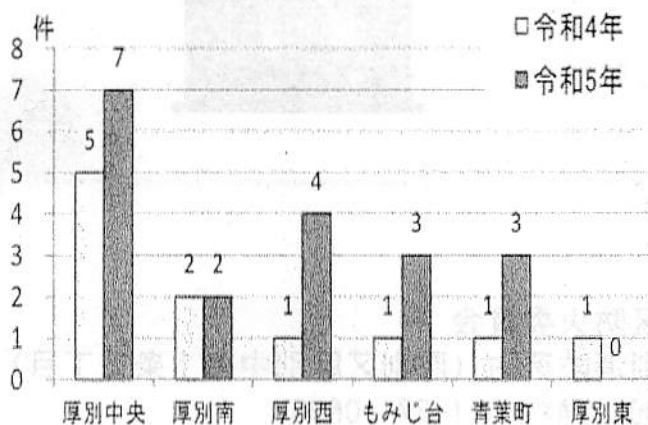


札幌市 自動消火装置

検索

### 厚別区の火災発生状況（区域別）

（令和5年10月1日現在）



**札幌市民共済生活協同組合** 暮らしの火の用心協力隊

私ども札幌市民火災共済は安全・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。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」などを取組んでいます。

**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・新篠津村）及び小樽市にお住まいか、区域内の住居を賃貸にしている方が対象となります。

**各種「賠償保険」もお取扱しています。**

- 個人賠償責任保険
- 借家人賠償責任保険
- 類焼損害費用保険

**加入料** 建物坪数30坪（約100㎡）木造住宅の場合  
**保障額** **1,800万円**  
**年間掛金** **14,400円**  
 耐火住宅は掛金半額、併用住宅はお問合せください。

火災 破損・壊損 航空機の墜落  
 自動車の飛び込み 落雷 水漏れ

札幌市南区澄川3条3丁目4-5（ジンビル澄川Ⅱ 2階）  
 お問合せ時間：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サイト検索  
 TEL 011-827-7783 札幌市共済 011-827-7783





厚別・北広島  
防犯協会  
#9110



# 地域安全ニュース



令和 5 年 10 月 号

## 特殊詐欺の発生

「老人ホームに入居したい人がいる、名義を貸してほしい」との電話を受け承諾したが、その後弁護士等を名乗る者から、「名義貸しは犯罪だ」などと不安をあおられ、トラブルを回避するための費用として、数百万円を宅配便で送付してだまし取られる被害が発生しています。



「名義貸しは犯罪」と言われたら詐欺です

突然の電話で『老人ホームの入居権』の話が出たら、一度電話を切って警察相談ダイヤル #9110 に相談してください。

### 厚別署管内犯罪発生状況 (8月末暫定値)

- 凶悪犯～4件(強盗等)
- 粗暴犯～61件  
(暴行、傷害等)
- 窃盗犯～391件  
(自転車盗、万引き等)
- 知能犯～18件(詐欺等)
- 風俗犯～11件(わいせつ等)
- その他の刑法犯～52件  
(器物損壊等)



### ほくとくん防犯メールの 登録をお願いします!

ほくとくん防犯メールとは、地域の犯罪発生情報などを知ることができ、自分の住んでいる地域や離れて暮らす家族が住んでいる地域など、知りたい地域を警察署単位で複数選択できます。

#### アドレス

<http://www.mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp>

#### QRコード



厚別・北広島防犯協会連合会 厚別警察署 896-0110



# 厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第29号

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。

2023年10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

## 令和4年度 高齢者の健康・身体状況調査の結果

令和4年度の札幌市介護予防センターで行った、体力測定・質問紙調査のデータ分析結果が札幌市より報告されました。

(データ分析…北海道リハビリテーション専門職協会)

### 3つの測定項目



3m先の印を回って戻る

TUG



立ち座りを5回繰り返す

SS-5



握力



### 21の質問項目

1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	① よい ② まあよい ③ ふつう ④ あまりよくない ⑤ よくない
2	毎日の生活に満足していますか	① 満足 ② やや満足 ③ やや不満 ④ 不満
3	1日3食きちんと食べていますか	① はい ② いいえ
4	半年前に比べて固いもの(肉)が食べにくくなりましたか	① はい ② いいえ
5	お茶や汁物などでむせることがありますか	① はい ② いいえ
6	6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	① はい ② いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなったと感じますか	① はい ② いいえ
8	この1年間で転んだことがありますか	① はい ② いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	① はい ② いいえ

対象者…札幌に住み、**通い場**(介護予防教室や地域サロン)に参加している65歳以上の高齢者4,329名(男性697名、女性3,632名)平均年齢は78.7歳。

令和4年度の通い場の参加者の特徴は令和3年度と同様の傾向でした。

通いの場に参加し運動や交流をすることで、身体状態を維持《**フレイルやサルコペニアの予防**》ができていたと考えられ、通いの場の活動が有意義であることが確認できる結果となりました。

### 厚別区の特徴

参加者の特徴は札幌市全体と変わりなく平均年齢は**78.4歳**で、男性の参加者は依然として少ない状況です。他の区と比べると**心身の健康リスク**が高く、**5%**の方が「健康状態があまりよくない」または「毎日の生活にやや不満足である」と回答されていました。また**口腔リスク**は、他区に比べると低いものの割合的には**4割**の方が「半年前に比べて固いものが食べにくい」あるいは「お茶や汁物でむせることがある」と感じているようです。

通いの場の活動内容は札幌市同様「体操」が最も多く、特徴としては他区と比べると「認知症予防」「茶話会」の活動をしている団体が多いことから**認知症予防に関心が高い**ことが窺えます。身体面では、下肢の筋力が測定できるSS-5(5回立ち座りテスト)の値が札幌市よりも低値でした。介護予防センターは下肢の筋力向上に向けた運動を今後もご提案してまいります。

**めざそう! いきいきスマイルシニア!!**



### まるフェス! 2023 夏

8月27日(日)あつべつふれあい広場でお祭りが開催され、介護予防センターでは**体力測定と相談コーナー**、**手芸品のバザー**を担当しました。健康に関する相談には理学療法士が対応し日常の身体の動かし方などをアドバイスしていました。バザーは地域の方に造花ブーケやブローチの制作を依頼し心のこもった作品を作っていただきました。こちらの売り上げ金は社会福祉協議会を通じて地域の福祉活動に役立てていただきます。当日のご参加や作品の制作などご協力いただきましてありがとうございました。



町内会回覧のご協力ありがとうございます。裏面の脳トレ・すこやか倶楽部のご案内もどうぞご覧ください。



# チャレンジ脳トレ！ ～集中力・記憶力を高めましょう！

**問題** サイコロは表と裏の数字を合わせると7になります。

上から見たサイコロの、裏の数で計算しましょう。

例  $\begin{array}{|c|} \hline \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = 10$

上から見て・・・  
おもてが1なら裏は6  
おもてが3なら裏は4

**Q1**  $\begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = \square$

**Q2**  $\begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \bullet \bullet \bullet \bullet \\ \hline \end{array} = \square$

**問題** 上下左右に組み合わせてどんな漢字になるか考えましょう。

例 山 + 上 + 下 = 峠

**Q3** ヒント) 赤い糸で・・・

**Q4** ヒント) 旬が2回あります。

$\square + \text{糸} + \text{土} = \square$

$\text{魚} + \text{土} + \text{又} + \text{臣} = \square$

## すこやか倶楽部 ≪ 日程表 ≫



参加費無料

『すこやか倶楽部』は、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、専門職の講話など、おおよそ65才以上の方を対象に下記会場5か所でひと月に1回行っております。どうぞお気軽にご参加ください。

	10月	11月	12月	1月	2月	3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	26日	休み 勤労感謝の日	21日 第3木曜日	25日	22日	28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	24日	28日	26日	23日	27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	6日	休み 文化の日	1日	5日	2日	15日 第3金曜日
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	24日	28日	26日	23日	27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	26日	休み 勤労感謝の日	21日 第3木曜日	25日	22日	28日
オンライン介護予防教室	毎週水曜日 15：00～15：20					

※1月の例示 01. 8 02. 6 03. 4 04. 2

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





# ここで決める！ 正社員就職！



ひとりひとりの働くチカラで私達の故郷  
「北海道」を盛り上げましょう！

## 11月 研修生募集

各  
コ  
ー  
ス  
定  
員

### 若年求職者支援コース

15名

対象者 概ね34歳以下の若年求職者

### 就職氷河期世代支援コース

15名

対象者 概ね35歳以上55歳未満の就職氷河期世代

研修  
の  
流れ

#### 1. 座学研修 (15日間)

令和5年11月1日(水)～11月22日(水)  
土・日・祝日は休講です

#### 2. 職場研修 (最大2カ月間)

紹介予定派遣の仕組みを使います  
1時間当たり約966円を支給  
※派遣先に応じて時給が変動します

 **就職**

まずは募集説明会にご参加ください 予約はコチラから



<https://www.career-bank.co.jp/chipro-y/>

キャリアバンク 地プロ

検索



北海道

北海道主催 地域活性化雇用創造プロジェクト 多様な人材の安定就業促進事業 (座学と就業体験の一体的実施)

札幌市 後援

実施・運営 キャリアバンク株式会社 パブリックサービス事業部



# 募集説明会

Webでも説明会  
実施中！

日程①

毎週 火・木 曜日 13:30～

会場①

キャリアバンク株式会社

札幌市中央区北5条西5丁目7番地 sapporo55 5F

webお申込みはこちら



日程②

10月23日 月曜日 ①13:00～ ②14:30～

会場②

ハローワーク札幌東

札幌市豊平区月寒東1条3丁目2-10

日程③

10月25日 水曜日 ①10:00～ ②11:00～

会場③

ハローワーク札幌北

札幌市東区北16条東4丁目3-1

電話、Eメール、Webよりお申込みください

お申込み

TEL: 011-251-0134

E-mail: koyousouzou@career-bank.co.jp

説明会終了後、事業への参加をご希望の方に適職診断テストと、  
就職支援のプロによるキャリアカウンセリングを行います。

STEP

## 1 座学研修

- 就職活動の進め方
- 社会人基礎力
- メンタルヘルス研修
- 応募書類の作成
- 面接対策
- ビジネスマナー
- 企業説明会
- 自己分析

大人気!!

STEP

## 2 職場研修

### 職場研修で必要なスキルを獲得

本事業対象業種での職場研修で職業選択の視野を広げよう！希望する企業とのマッチングが成立すると、職場研修が始まります。

研修期間	稼働日数30日間	紹介予定派遣の仕組みを使い、実際に就労し基礎知識と専門知識を学びます
勤務先	研修先各企業	
給与	966円/時間～ 通勤費支給	※派遣先に応じて時給が変動します
時間	原則1日8時間以内	※派遣先企業の就業時間に準じます
待遇	社会保険加入	

STEP

## 3 正社員を目指す！

### 対象業種に就職！

製造業、卸売業・小売業、サービス業、  
農業・林業、運輸・郵便業、建設業  
★職種は制限なし★

あなたに合った  
就職活動を応援します！

祝  
就職

キャリアバンク株式会社

パブリックサービス事業部

札幌市中央区北5条西5丁目7番地 sapporo55 5F

TEL / 011-251-0134

E-mail: koyousouzou@career-bank.co.jp





# 自衛隊イベント・採用等説明会

回覧

＜自衛隊にご興味ある学生の方、保護者様、転職を考えている方、戦車に乗ってみたい方、音楽演奏会にご興味ある方、ヘリコプターに乗ってみたい方、護衛艦に乗ってみたい方、レバンガ北海道・エスポラーダ北海道自衛隊コラボイベントにご興味ある方＞

日 時	会 場
11月 2日(木) 13:00～20:00	白石募集案内所、月寒募集案内所
11月 3日(金) 10:00～20:00	白石募集案内所、月寒募集案内所
11月 5日(日) 10:00～17:00	白石区民センター(5階 集会室A)
11月 6日(月) 10:00～17:00	白石区民センター(5階 集会室A)
11月 7日(火) 10:00～17:00	白石区民センター(5階 集会室A)
11月 9日(木) 13:00～21:00	清田区民センター(1階 集会室1)
11月10日(金) 10:00～19:00	白石募集案内所
11月11日(土) 10:00～19:00	白石募集案内所
11月11日(土) 9:00～20:00	南区民センター(1階 くつろぎB)
11月12日(日) 9:00～19:00	南区民センター(1階 第1会議室)
11月16日(木) 13:00～21:00	清田区民センター(1階 集会室1)

自衛隊 月寒募集案内所 (豊平区月寒中央6丁目3-28) 地下鉄東豊線 月寒中央駅1番出口  
自衛隊 白石募集案内所 (白石区東札幌2条6丁目6-14) 地下鉄東西線 白石駅4番出口

自衛官候補生 **(年間を通じて募集しています)** 18歳～32歳の男性・女性  
一般曹候補生 **(令和5年11月30日 締切)** 18歳～32歳の男性・女性  
高等工科学校(推薦) **(令和5年12月 1日 締切)** 中学3年生及び高校1年生の男性  
高等工科学校(一般) **(令和6年 1月 5日 締切)** 中学3年生及び高校1年生の男性  
→『令和6年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子』 ※ 高校1年生中退者も受験可能

☆LINEからの事前予約で  
プレミアムグッズプレゼント☆



＜予約なしでも来場できます＞

自衛隊札幌地方協力本部 南部地区隊  
電話番号：011-581-0736  
070-6591-0629  
受付時間：平日8:00～17:00



＜自衛隊札幌地方協力本部＞  
マスコットキャラクター  
羊の「モコ」

＜レバンガ北海道＞  
マスコットキャラクター  
「レバード」

＜エスポラーダ北海道＞  
マスコットキャラクター  
「リスポ」