

秋の清掃実施について

新さっぽろ町内会では、秋の清掃活動下記のとおり実施します。
皆様のご協力をお願い致します。

***日 時** 11 月 1 日（日）午前9時から（雨天実施）

各区毎に区長の裁量と指示により、区内及び周辺の歩道、側溝、河川敷地、公園、春に植樹の街路樹花壇撤去等、落葉やゴミの収集をお願いします。

***集合場所及びゴミ集積場所**

区 名	集 合 場 所	ゴ ミ 集 積 場 所
グランドハイツ プレジデントハイム 松井ハイム	もみじ橋公園	新さっぽろ東公園 ゴミステーション横
ミサワホーム	新さっぽろ東公園	
1～7区 シティハウス クレアホームズ	シティーハウス 駐車場	山本隆夫さん宅前 ゴミステーション横
ロジェ新札幌 XS新札幌 プレミスト新札幌	ロジェ新札幌 駐車場	ロジェ新札幌 ゴミステーション横
アカシアコート カーサ新札幌 下の区	アカシアコート 駐車場	アカシアコート ゴミステーション横

***ゴミの回収は、11月1日午後又は、11月2日午前中に行われます。**

***大型ゴミ等の処置**

清掃活動で集めたゴミでも、自転車、電化製品、ママさんダンブ等の大型ゴミは回収されませんので、当日「集積場所」に出さないで下さい。

放置自転車、電化製品等がありましたら環境衛生部 吉仲まで連絡下さい。

☎:090-8907-3594

11 月 お知らせ

(平成 27 年 10 月 18 日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

笑和クラブ

10 月 13 日に、今年最後となりましたペタンクゲーム大会は、18 名参加のもと、お天気にも恵まれ盛況に終了いたしました。

お手伝いいただいた方、参加していただいた方本当にありがとうございました。

手芸講座 (編み物)

1 日時 11 月 13 日 (金) 13 時～15 時

2 場所 グランドハイツ集会所

3 内容 毛糸の帽子 (先月からの続き)

4 その他 *活動は毎月第 2 金曜日です

5 問い合わせ ^{ごみょう}後明 (TEL 891-0845) ^{かのまた}鹿股 (TEL 892-1643)

新さっぽろ
町内会

11月資源回収日 のお知らせ

◎ 11月7日（土） 9時まで

- | | |
|--------|-----------------------------|
| ・ 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 |

◎ 11月8日（日） 9時まで

- | | |
|--------|---|
| ・ 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 |
|---------------------------------------|

町内会資源回収活動にご協力を！！

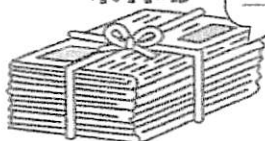
・毎週金曜日のゴミ収集日に、アルミ缶が相当数捨てられていますので、努めて町内会の資源回収日に出していただき、町内会の資源回収活動にご協力下さい。

・昨年の町内会資源回収活動の実績⇒・年間約2.6万円（古新聞1.6万余、アルミ缶0.9万）で、市から資源回収実績に応じた奨励金は約7.1万円となっています。

※本年度は、昨年の回収量から増加した団体にkg当たり3円加算金が交付されます。

紙類

新聞



折込等のチラシ・
コピー用紙も可。

雑誌



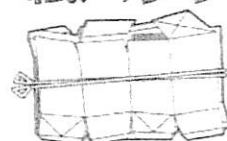
カタログ・パンフ
レット・ノートも可。

ダンボール



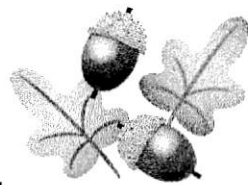
送り状やテープ、
金具は取り除く。

紙パック



中を洗って乾かし
切り開く。

町内会の皆様へ 厚別老人福祉センター からのご案内(11月号) お知らせ



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(火)文化の日
23日(月)勤労感謝の日

札幌市出前講座

マイナンバー制度について

11月11日(水)
午後1時30分～
大広間

講師 札幌市総務局情報課推進部職員



「マイナンバー」って何??
マイナンバー制度について、
この機会に知らない事、不安な事を
解決しませんか?

文化祭作品展

11月4日(水)～6日(金)

教養講座室1・2

午前9時30分～午後3時30分

講座・サークル及び、一般の方の作品展です。



太極拳 ⑪

11月21日(土)

午後1時30分～
多目的室

講師 原田 稔 先生



どなたでも参加できます。
上靴と飲物をお持ちください。

運動能力トレーニング教室
口腔機能向上・栄養改善教室

第3期(12月～3月)参加者募集中!

詳細は館内掲示及び、センターだより「おあしす」をご覧ください。



老人福祉センター

老人福祉センターは、高齢者の皆様の健康増進、教養の向上及びレクリエーション等に利用していただくことを目的とした施設です。センターには、カラオケ・舞踊等の自由参加講座の会場となる大広間や木彫・書道・絵手紙等の定員制講座会場となる教養講座室、健康増進のための機能回復訓練室や浴室、そしてふれあいを広げ囲碁や将棋などが楽しめる娛樂室などがあります。

利用資格：札幌市内に居住する満60歳以上の方

利用方法：初めて利用を希望される方は、免許証・健康保険証、敬老手帳など年齢、住所を証明できるものをご持参のうえ利用登録証の交付を受けてください。

◎ 利用時間：午前9時～午後5時

◎ 休館日：毎月 祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

◎ 利用料：無料(一部講座の教材費は実費負担。浴室利用は1回200円)

デイサービスセンター

当センターでは、「要支援・要介護」と認定された方のデイサービス事業をしております。朝お車でご自宅にお迎えに上り、健康チェック、介助付入浴、昼食の提供、軽い体操や機能訓練、レクリエーションの後、夕方お車で送ります。利用者さまに家庭的な雰囲気の中で楽しく過ごしていただけるように、専門スタッフがお手伝いさせていただきます。

◎ 営業日：月曜日～土曜日、祝祭日・年末(12/29.30)も営業しています。

*詳細は担当職員までお尋ねください。 担当：生活相談員 加渡

厚別老人福祉センター・厚別デイサービスセンター (Tel 892-2211)



札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
申込不要！

午後
2時

《演題》

脚の静脈瘤
～新しいレーザーで痛みの少ない手術～

《講師》

外科医長

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》

外科医長

城田 誠

開催
日

11月06日（金）

どなたでも
参加可能

場
所

厚別区民センター 2F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

電話：011(890)1669（担当：佐藤）

◎町内会・老人クラブ・各種サークルなどからの依頼講演も受け付けています。
※緊急患者様等により急遽、講師の変更、又は中止させて頂く場合がありますので、ご了承ください。



札幌徳洲会病院

医療講演

参加無料！
申込不要！

午後
2時

《演題》

高齢者の骨折について

《講師》

看護師長

木村 乃里子

午後
3時

《演題》

白内障と緑内障について

《講師》

眼科医長

谷澤 和之

開
催
日

11月13日(金)

どなたでも
参加可能

場
所

厚別区民センター 2F会議室A

住所：厚別区厚別中央1条5丁目3-14

お問い合わせ

電話：011(890)1669 (担当：佐藤)

◎町内会・老人クラブ・各種サークルなどからの依頼講演も受け付けています。
※緊急患者様等により急遽、講師の変更、又は中止させて頂く場合がありますので、ご了承ください。

1年に1回受診を！

胃がん・大腸がん検診

日程：平成 27 年

11 月 25 日（水）・26 日（木）・27 日（金）・30 日（月）

会 場：厚別保健センター（厚別中央 1 条 5 丁目 厚別区役所 3 階）

受付時間：午前 8 時 45 分から午前 10 時まで

対 象 者：40 歳以上の札幌市民の方

持 ち 物：氏名・年齢・住所の確認ができる身分証明書（健康保険証、運転免許証等）
料金が免除される方はその証明書類（下記）

検診の種類	料 金	注 意 事 項
胃がん (バリウム)	700円	※料金は当日会場でお支払いください。 ■次の方は料金が免除となります※（ ）内の書類が必要です ①70歳以上の方 （年齢の確認できるもの・・・健康保険証等） ②65～69歳で、後期高齢者医療制度に加入の方 ＜一定の障害がある方が該当します＞（後期高齢者医療被保険証） ③生活保護受給世帯の方（生活保護受給証明書） ④市・道民税非課税世帯の方（市・道民税課税証明書等） ⑤中国残留邦人等支援給付世帯の方（本人確認証）
大腸がん (検便)	400円	

申 込 先：【予約制】札幌市コールセンター（受付時間：午前 8 時～午後 9 時）
電話（☎222-4894）・ファックス（Fax221-4894）
Eメール（info4894@city.sapporo.jp）
※土曜、日曜及び祝休日も受付しております。

申込期限：各検診日の10日前まで

申 込 後：「検診のお知らせ」「問診票」「大腸がん検診のセット（申込者のみ）」を、
検診の1週間前までにご自宅へ郵送します。

☆そ の 他

- ・検診結果は、約3週間～1ヶ月後に郵送いたします。
- ・胃がん検診は、バリウムを飲んでX線撮影。受診後、希望者に下剤を渡します。カメラによる内視鏡の検査ではありません。大腸がん検診は、当日に近い2日分の検便になります。
- ・胃がん検診は検診車内の検査台で行います。一人で立てない、体位交換ができない、握り棒をもって体を支えることができない等ご利用が難しい方は医療機関にご相談の上、胃カメラ等其他の方法での検診をおすすめします。費用、日程について必ず事前にお問い合わせください。
- ・厚別保健センターでは、毎月第2火曜日（5月と11月は第2月曜日）にも胃がん・大腸がん検診（予約制）を実施しております。（詳細はお問い合わせください）
また、札幌市指定の医療機関でも受診できます。（医療機関一覧は裏面をご参照ください。）

【お問い合わせ】厚別保健センター（TEL 895-1881）

厚別区内で札幌市がん検診を受診可能な指定医療機関

費用：大腸がん検診(検便) 400円、胃がん検診(バリウム検査) 2,200円です。
受診される際には、事前に各医療機関へ連絡し、日程、費用等について確認してください。
その他ご不明な点についても、各医療機関に直接お問い合わせください。

医 療 機 関	住 所	電話番号	大腸がん	胃がん
たけい内科胃腸科クリニック	厚別中央1条3丁目5番1号	891-2707	○	○
浜辺晃循環器科・内科クリニック	厚別中央1条6丁目2番15号 新札幌センタービル3階	893-8211	○	-
新札幌内科クリニック	厚別中央1条6丁目3番1号 ホクノ新札幌ビル3階	895-7074	-	○
むらもと循環器内科	厚別中央2条4丁目9番15号 新さっぽろ中央メディカルビル3階	802-1000	○	-
幸田内科消化器クリニック	厚別中央2条5丁目4番1号 新札幌七彩館ビル2階	896-3888	○	-
小林胃腸科内科クリニック	厚別中央2条5丁目7番2号 サンピアザ3階	890-2362	○	○
札幌北辰病院	厚別中央2条6丁目2番1号 (予約受付時間：平日13時～16時30分)	893-5881	○	○
札幌ひばりが丘病院	厚別中央3条2丁目12番1号	894-7070	○	○
中川内科循環器科	厚別中央4条2丁目18番20号	891-2943	○	-
もみじ台クリニック	厚別東1条5丁目18番15号	311-2006	○	-
新札幌パウロ病院	厚別東2条6丁目4番1号	897-4111	○	-
新札幌聖陵ホスピタル	厚別東4条2丁目1番30号	898-2151	○	○
記念塔病院	厚別東4条3丁目3番6号	898-1521	○	○
小野幌医院	厚別東4条4丁目5番15号	897-8822	○	-
さとう循環器科・内科クリニック	厚別西2条4丁目2番10号 アクティブプラザ厚別西1階	894-2004	○	-
桜台クリニック	厚別西4条2丁目12番21号	894-8823	○	-
さっぽろ厚別通内科	厚別西5条1丁目15番21号	895-6671	○	-
まつばらおさむクリニック	厚別西5条1丁目16番20号 クリニックステーション厚別西 2階	801-7000	○	-
桜台明日佳病院	厚別西5条5丁目1番1号	894-8181	○	-
渡辺内科医院	厚別南4丁目16番12号	892-8380	○	-
あおば内科クリニック	厚別南7丁目2番11号	891-1112	○	-
森林公園センタークリニック	厚別北2条5丁目1番12号 森林公園パークタウンセンタービル2階	893-0008	○	-
札幌藤島クリニック	厚別北4条4丁目1番8号	801-7707	○	-
いでうち内科医院	もみじ台東4丁目2番7号	897-0053	○	-
勤医協もみじ台内科診療所	もみじ台西6丁目1番4号	897-5051	○	-
増田内科クリニック	もみじ台南1丁目2番9号	897-9191	○	-
せんば内科医院	もみじ台南6丁目1番6号	897-6123	○	-
高橋内科医院	もみじ台北5丁目1番2号	897-2358	○	-
札幌徳洲会病院	大谷地東1丁目1番1号	890-1110	○	○
夏井坂内科クリニック	大谷地東4丁目1番2号 しんたくターミナルプラザ 2階	893-1678	○	○
新札幌豊和会病院	大谷地東2丁目5番12号	893-7000	○	○
大谷地病院	大谷地東5丁目7番10号	891-3737	○	-
上野幌内科クリニック	上野幌1条3丁目1番7号	896-7577	○	-
坂井胃腸科内科医院	上野幌2条5丁目1番13号	893-2323	○	-
いたや内科消化器科	上野幌3条3丁目2番1号	896-2828	○	○
SAM CLINIC	上野幌3条6丁目5番6号	215-6120	○	-
中野医院	青葉町6丁目1番5号	891-1555	○	-
北央病院	青葉町11丁目2番10号	892-8531	○	○

 車いす利用者への配慮あり(バリアフリー対応)

北海道が公表する「医療機能情報システム」より転載しています。 <http://www.mi.pref.hokkaido.lg.jp/hokkaido/ap/qg/men/pwtpmresult01.aspx>

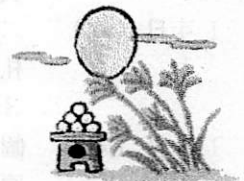


秋深しひばりっ子は何をする人ぞ？

校長 吉井 政信

本日をもって、2期4節の前期が終了し、子どもたち一人一人に担任から通知表が渡されました。ひばりっ子全員の通知表を拝見しましたが、全ての通知表にその子の良さが記されていました。各家庭でも、是非その良さを褒めてあげてください。その褒め言葉が、後期のやる気へつながっていくのです。

そして、明日から10月です。副都心新札幌にある都会の学校でも校地内に目をやると、グラウンドの銀杏の葉はほんのり黄色みを帯び、校木のナナカマドにも赤い実がつき、プール裏にある栗の木にも立派な毬がついています。また、5年生が育てているバケツ稲の稲穂も実がしっかりついて頭が垂れてきています。



本校にも秋が訪れてまいりました。

「明けたかと思ふ夜長の月あかり」とは、夏目漱石が詠んだ俳句です。この「秋の夜長」の過ごし方は？「ゆっくりお風呂に入る」「ビデオ（映画）を観る」「とにかく寝る」「家族とお喋り」等々、人それぞれに過ごし方はあるでしょうが、やはりここは「読書の秋」で「読書にふける」といきたいものです。

昨今、子どもたちの活字離れやご語彙力の低下が指摘されています。本校の子どもたちも例外ではありません。昨年度の「保護者アンケート・児童アンケート」でも、読書に関してはA評価が減少し、C評価が増加しました。今年度、夏休み明けに行った生活リズムチェックシートにも、「もっと本を読んでほしい」「ゲームの時間を読書の時間に」といった内容の声が多くありました。確かに、テレビやゲームなどの楽しい遊びがたくさんあり、便利な情報機器の発達により効率性や即時性を優先した無駄のない情報が手に入りますので、「読書離れ・活字離れ」が加速しても、不思議なことではありません。ただ、その便利さによって、逆に、不便さや無駄の中にある豊かさを見失ってきたような気がします。



じっくり本を読むことで、自分にとって知らなかったことを知識として身に付けていくことができます。また、物語の主人公になりきって気持ちや風景を想像することで、豊かな感情を育てます。文字を通して自由自在に様々な人に出会い、未知の世界や空想の世界を経験できるのです。つまり、読書は言葉を育て、豊かな知性を伸ばし、考える力、想像力、そして、思いやりや深い感性を育むと考えています。本校では、「夢をもたせる『豊かな心』の育成」の一環として、一年を通して週4回の朝読書（たかが10分というなかれ、継続は力なりです。）を取り組んでいます。また、今年度から先生方による読み聞かせ「ひばりおはなしの会」を年間4回行うことで、子どもたちと本の出会いを大切にしたい教育活動に力を入れています。

ご家庭でも、「読書の秋」。時には、テレビを消して、虫の声を聞きながら（この地域では無理かな）家族で読書を楽しむ、こんな「秋の夜長」の過ごし方もあっていいのではないでしょうか。くれぐれも子どもに読書をさせておいて、その隣で大人がテレビをつけて楽しむことがないようにお願いします。

10月 行事予定

- 1日(木) 3年生校外学習(西山製麺)
学習サポート日(低学年)
- 2日(金) キラリ広場(中休み)
席書大会
- 5日(月) クラブ
- 6日(火) 4年生校外学習
(水道記念館・白石清掃工場)
- 7日(水) 2年生校外学習(厚別図書館)
- 8日(木) 1年生校外学習(サンピアザ水族館)
- 9日(金) ひばり学級レインボーピック
- 12日(月) 個人懇談①(午前授業)
- 13日(火) 体育の日
- 13日(火) 個人懇談②午前授業
ひばり学級レインボーピック予備日
資源回収
- 14日(水) 二計測(1・2・3年ひばり学級)
札幌研全市研究集会(午前授業)
3年1組授業公開(14時30分下校)
- 15日(木) 個人懇談③午前授業、
厚別南中との交流(1年生)
二計測(4・5・6年)
- 16日(金) 個人懇談④(午前授業)
- 19日(月) クラブ
- 20日(火) 6年生キタラ
ファーストコンサート
- 21日(水) キラリ広場(中休み)
SC来校日
- 22日(木) ひばり学級校外学習
(JRタワー・大通公園)
- 23日(金) 大塚製菓「夢教室」(4・5・6年)
- 26日(月) 児童委員会
6年生「観劇会」ワークショップ
- 28日(水) ひばりお話の会
- 29日(木) 学習サポート日(低学年)
- 30日(金) 全校朝会
給食試食会



午前授業

10月9日(金)～16日(金)
は、個人懇談、札幌研集会のため
午前授業となります。給食後13:
30頃下校になります。下校後は、
すぐに宿題、家庭学習を済ませま
しょう。



個人懇談

10月9日(金)・13日(火)・15日(木)
16日(金)の4日で行います。各学級配付の予
定表で懇談日時を確認してください。短い時
間ですが、担任と家庭が共通した意識をも
ち、子どもたちに関われるよう有意義な話し
合いの時間にしたいと考えております。

札幌研研究集会

10/14(水)は、札幌市教育
研究推進協議会の研究集会のため、午前授業とな
ります。

3年1組は、授業公開を行
いますので、下校が14時30分
になります。



学校諸費引き落とし

引き落とし日 10月27日(火)

口座引き落としができなかった場合、現金納入
の案内を配付しています。学校諸費はすべて関連
業者への支払いに当てられています。速やかな納
入にご協力ください。10月分は後期の教材費
が含まれます。通常より引き落とし額が増え
ますのでご注意ください。

学習発表会

児童公開日 11月11日(水)・12日(木)

一般公開日 11月14日(土)

詳細は、後日お知らせしま
す。たくさんの参観をお願い
します。



通知表を本日9/30(水)配付しました

通知表「あゆみ」は、学校生活におけるお子さんの頑張りを学習・生活の両面から評価し、お伝えす
るものです。担任として「子どもたちの成長がうれしくてたまらないのです。」という気持ちをたくさ
ん伝えたいと思いながらつけています。

通知表で表れた後期への目標・課題については、各担任が児童に適した支援を
今後も続けていきます。通知表についてお話ししたいことがありましたら、10月
の個人懇談の機会をご活用ください。

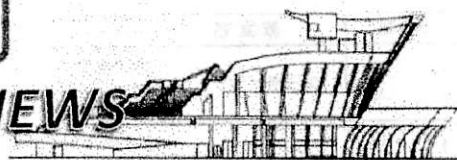
★「家庭から」欄に記入し、10/7(水)までに紙ファイルのみお戻しください。



厚別公園競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場 平成27年10月号 No. 86



運動教室のご案内

大人のためのバレエ（月・木）

10月開講日：（月）5日・26日
（木）1日、8日、15日、22日、29日
時 間：（月）13：15～14：45
（木）19：00～20：30
受講料：（月）1,000円
（木）2,500円
定員・対象：各教室20名



★HIP HOP★

10月開講日：2日、9日、16日、23日、30日
時 間：17：45～18：45
受講料：2,500円
定員・対象：中学生以上の男女15名



他にも様々な教室がございますので、詳しくは裏面をご覧ください！興味のある方はご見学もできますので、一度お問い合わせ下さい。

トレーニングルーム 無料開放！

皆さん、普段運動はされていますか？ 10月12日（月）は体育の日につき、トレーニングルームを無料開放いたします。汗をかいて気分もスッキリ！日頃の運動不足を解消させましょう！また、体力測定も実施しておりますので体力年齢が気になる方はトレーナーまでお申し付け下さい。なお中学生以下はトレーニングルームをご利用いただけませんのでご了承下さい。



競技場一般開放終了のお知らせ

本年度の主競技場一般開放は10月31日（土）まで、補助競技場一般開放は11月20日（金）までを予定しております。（積雪により早まる場合がございます。）なお10月の開放時間は17時までとなっております。残り少ない期間ですが、たくさんのご利用お待ちしております。

10月・11月のお知らせ

《 行 事 日 程 》

10月2日（金）（サ）大藤学園サッカー大会
10月3日（土） ノルディックウォーキング講習会
10月4日（日）（サ）市民大会準々決勝
10月10日（土）（サ）Jリーグ vs ツエーゲン金沢
10月11日（日）（ア）学生選手権 / （サ）社会人リーグ
10月12日（月）（サ）社会人リーグ
10月17日（土）～18日（日）（サ）高円宮杯北海道大会
10月19日（月） 施設整備日
10月24日（土）～25日（日）（サ）高校選手権大会
10月31日（土） 主競技場 一般開放終了予定日
11月1日（日）（サ）Jリーグ vs ジェフユナイテッド千葉
11月2日（月） 主・補助競技場 専用使用終了予定日
11月16日（月） 施設整備日
11月20日（金） 補助競技場 一般開放終了予定日

《 開 館 時 間 》

8：30AM～9：00PM （最終受付8：00PMまで）
※トレーニングルームは9：00AM開始となります。

《 休 館 日 》

×は休館日、貸切日

日	月	火	水	木	金	土
				10/1	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
×	○	○	○	○	○	○
11/1	2	3	4	5	6	7
×	○	○	○	○	○	○
8	9	10	11	12	13	14
○	○	○	○	○	○	○
15	16	17	18	19	20	21
○	×	○	○	○	○	○
21	22	23	24	25	26	27
○	○	○	○	○	○	○
28	29	30				
○	○	○				

※ 変更となる場合がございますのでご了承下さい。

お問い合わせは TEL 894-1144 まで

厚別公園は“健康スポーツ・公園緑化コンソーシアム”が指定管理者として管理運営を行っています。

11月の運動教室のお知らせ

曜日	時間	教室名	内 容	講 師	開 講 日	受 講 料	前月申込状況
月	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	太田 麻美	2日、9日、30日	1,500円	空き わずか
	11:15~12:45	リズムウォーキング	音楽に合わせ様々な筋肉や関節を動かすウォーキングを行います。楽しく汗を流すことができ、ストレス発散にも効果的です。	遠藤 美枝	2日、9日、30日	1,500円	空き わずか
	13:00~14:30	誰でもウォーキング	正しいウォーキングフォームを学び実践していきます。よりスムーズに歩くための筋力バランスの取れた身体づくりを目指します。	遠藤 美枝	2日、9日、30日	1,500円	空き あり
	13:15~14:45	大人のためのバレエ	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせ身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	2日、9日、30日	1,500円	空き あり
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	歪んだ姿勢を直し、身体のバランスを整えられるように効果的なウォーキングを指導します。けがの予防と体力向上に役立ちます。	瀬口 輝穂	10日、17日、24日	1,500円	空き わずか
	11:15~12:45	いきいき健康体操	高齢者の方を対象に、いきいきと活動的に過ごせるよう運動器の機能向上を目指します。心と体の健康づくりを楽しみましょう。	小池 敬子	10日、17日、24日	1,500円	空き あり
	13:00~14:30	プレストレーニング	効率的な呼吸法を使い、体幹、肩甲骨、骨盤周辺の筋肉を中心に動かすことで、筋力や柔軟性を向上させ身体のバランスを整えます。	山口 雅史	10日、17日、24日	1,500円	空き わずか
水	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	太田 麻美	4日、11日、18日、25日	2,000円	空き わずか
	11:15~12:45				4日、11日、18日、25日	2,000円	定 員
	13:15~14:45	シェイプアップ ヨーガ	ゆがんだ身体を整え、開いた骨盤を正しく締めることで腰痛が解消し、体重減少や気になる部分のシェイプアップも期待できます。	遠藤 美枝	4日、11日、18日、25日	2,000円	空き わずか
木	9:30~11:00	ソフトエアロビクス	初心者、高齢者の方でも気軽に楽しく運動できるレベルで、エアロビクスを指導していきます。	林 不二夫	5日、12日、19日、26日	2,000円	定 員
	11:15~12:45	ズンバ	陽気なラテン系音楽にダンスやフィットネスを織り交ぜ、楽しく脂肪燃焼を図ります。また骨盤体操も行い歪みの改善を行います。	野田 美香	5日、12日、19日、26日	2,000円	空き あり
	13:15~14:45	元気に貯筋運動!	様々な道具を使い、無理なく全身を動かします。いつまでも動きやすい身体でいられるように、筋力の衰えを防ぎましょう!	遠藤 美枝	5日、12日、19日、26日	2,000円	空き あり
	16:00~16:45	キッズバレエ	基礎の動きからわかりやすく指導し、上手な身体の動かし方を身に付けます。姿勢が良くなり、身体のバランスが整うだけではなく、動きがしなやかになります。	松井 明子	5日、12日、19日、26日	2,000円	定 員
	17:00~17:45	ジュニアバレエ			5日、12日、19日、26日	2,000円	空き あり
	19:00~20:30	大人のためのバレエ	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせ身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	5日、12日、19日、26日	2,000円	空き あり
金	9:30~11:00	ストレッチ& エッセンスヨーガ	リラクゼーションの音楽に合わせ、全身のストレッチと優しいヨーガを組み合わせて行います。全身を美しく整え、バランスのとれた健康的な身体に導きます。	山本 里佐	6日、13日、20日、27日	2,000円	定 員
	11:15~12:45				6日、13日、20日、27日	2,000円	定 員
	13:15~14:45	懐メロ体操	初心者、高齢者の方を対象に、60~80年代の懐かしい曲に合わせて楽しく運動を行い、身体と心の健康維持を目的に指導します。	宮川 さとみ	6日、13日、20日、27日	2,000円	定 員
	16:00~16:45	キッズヒップホップ	音楽に合わせて楽しく踊りながら、運動の基礎となる動作を身に付けます。リズム感やバランス感覚を養うとともに身体を動かすことの楽しさを伝えていきます。	大塚 まや	6日、13日、20日、27日	2,000円	空き あり
	16:55~17:40	ジュニア ヒップホップ			6日、13日、20日、27日	2,000円	空き あり
	17:45~18:45	☆HIP HOP☆	中学生以上の方を対象としたクラスです。少しずつ自信をつけていながら流行の曲に合わせてみんな楽しく踊りましょう!	大塚 まや	6日、13日、20日、27日	2,000円	空き あり
	19:00~20:30	リンパドレナージュ	ゆったりとした空間の中でアロマオイルを使ったセルフリンパマッサージを行い疲れた身体を癒します。※女性限定・別途オイル代	小池 敬子	6日、20日 (第1、3金曜日)	1,000円	空き わずか
		ナイトフィットネス	適正体重の維持や健康管理を意識しながら運動習慣を身につけます。教室やトレーニングルームを使用し、個別指導も行っています。		13日、27日 (第2、4金曜日)	1,500円	空き わずか

申込方法：競技場受付窓口またはお電話にて先着順で受付を開始いたします。

なお、9月の受講者を優先受付いたしますので申込開始日に空きがない場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

◇ 新規・一般申込の場合 ◇

申込期間：開講月の前月21日～定員になり次第受付終了

納入期日：開講月の前月21日～初回開講日まで

※ 定員に空きがある場合は開講当日でも可。

◆ 継続者優先申込の場合 ◆

申込期間：開講月の前月1～20日まで受付。

納入期日：上記申込期間中

※ 納入期限までにお支払いされていない場合、キャンセル扱いとなりますので予めご了承ください。

また、継続をご希望の方で期限までに受講料のお支払いが困難な場合は、必ず受付窓口までご連絡下さい。

定員：各教室20名（キッズ・ジュニア、HIP HOP各15名、ナイトフィットネスは10名）

持ち物：上靴、タオル、運動しやすい服装、飲料水

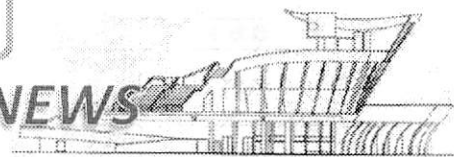
場所：会議室C（誰でもウォーキング教室は会議室Aに集合）

その他：開講日の変更・中止となる場合がございますので予めご了承ください。

厚別公園競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場 平成27年11月号 No. 87



家庭で実践できる基礎介護講座！

厚別公園にて日本赤十字社による『家庭で実践出来る基礎介護講座』を開催いたします！現在、日本の高齢者人口は3296万人、総人口に占める割合は25.9%と共に過去最高となっております。また8人に1人は75歳以上だということ、知っていましたか？もしもの時に困らないよう、今から高齢者介護の基礎知識を学びましょう！

日時：平成27年11月8日（日）10：00～12：00

場所：厚別公園競技場 会議室Aに集合

定員：先着 20名

受講料：無料

申込受付：10月11日（日）より窓口またはお電話にて受付



主・補助競技場 一般開放終了日の変更について

本年度の主競技場一般開放は10月31日（土）までを予定しておりましたが、11月8日（日）まで延長することになりました！また、補助競技場につきましても11月23日（月）まで一般開放いたします。積雪状況により再度変更となる場合もございますが、残りわずかな期間となっておりますので、たくさんの方のご来館をお待ちしております。

会議室利用の際の暖房費について

平成27年11月1日（日）より、冬期会議室利用の際は、使用料の他に暖房費を下記の通り徴収することとなりましたのでお知らせいたします。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。なお、会議室の利用時間が1時間に満たない場合でも、暖房費は1時間単位でのお支払いとさせていただきます。

【暖房費】 会議室A：160円／時 会議室B：70円／時 会議室C：110円／時

11月・12月のお知らせ

《行事日程》

- 10月31日(土) 補助競技場 専用使用最終日
- 11月1日(日) (サ) Jリーグ vsジェフユナイテッド千葉
- 11月8日(日) 主競技場 一般開放終了予定日
- 11月16日(月) 施設整備日
- 11月23日(月) 補助競技場 一般開放終了予定日
- 12月21日(月) 施設整備日
- 12月29日(火)～1月3日(日) 年末年始休館日

《利用料金》

屋内練習走路

一回券：一般390円、高校生190円、高齢者120円

団体券：一般300円、高校生150円、高齢者100円

トレーニングルーム

一回券：一般500円、高校生・高齢者300円

《開館時間》

8：30AM～9：00PM （最終受付8：00PMまで）

※トレーニングルームは9：00AM開始となります。

《休館日》

×は休館日、貸切日

日	月	火	水	木	金	土
11/1	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					
○	○					
		12/1	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		
○	○	×	×	×		

※ 変更となる場合がございますのでご了承下さい。

お問い合わせは TEL 894-1144 まで

厚別公園は“健康スポーツ・公園緑化コンソーシアム”が指定管理者として管理運営を行っています。

12月の運動教室のお知らせ

曜日	時間	教室名	内 容	講 師	開 講 日	受 講 料	前月申込状況
月	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	太田 麻美	7日、14日、28日	1,500円	空き わずか
	11:15~12:45	リズムウォーキング	音楽に合わせ様々な筋肉や関節を動かすウォーキングを行います。楽しく汗を流すことができ、ストレス発散にも効果的です。	遠藤 美枝	7日、14日	1,000円	定 員
	13:00~14:30	誰でもウォーキング	正しいウォーキングフォームを学び実践していきます。よりスムーズに歩くための筋力バランスの取れた身体づくりを目指します。	遠藤 美枝	7日、14日	1,000円	空き あり
	13:15~14:45	大人のためのバレエ	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせ身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	7日、14日、28日	1,500円	空き あり
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	歪んだ姿勢を直し、身体のバランスを整えられるように効果的なウォーキングを指導します。けがの予防と体力向上に役立ちます。	瀬口 輝範	1日、8日、15日、22日	2,000円	空き わずか
	11:15~12:45	いきいき健康体操	高齢者の方を対象に、いきいきと活動的に過ごせるよう運動器の機能向上を目指します。心と体の健康づくりを楽しみましょう。	小池 敬子	1日、8日、15日、22日	2,000円	空き あり
	13:00~14:30	プレストレーニング	効率的な呼吸法を使い、体幹、肩甲骨、骨盤周辺の筋肉を中心に動かすことで、筋力や柔軟性を向上させ身体のバランスを整えます。	山口 雅史	1日、8日、15日、22日	2,000円	定 員
水	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	太田 麻美	2日、9日、16日	1,500円	空き わずか
	11:15~12:45				2日、9日、16日	1,500円	定 員
	13:15~14:45	シェイプアップ ヨーガ	ゆがんだ身体を整え、開いた骨盤を正しく締めることで腰痛が解消し、体重減少や気になる部分のシェイプアップも期待できます。	遠藤 美枝	2日、9日、16日	1,500円	定 員
木	9:30~11:00	ソフトエアロビクス	初心者、高齢者の方でも気軽に楽しく運動できるレベルで、エアロビクスを指導していきます。	林 不二夫	3日、10日、17日、24日	2,000円	空き わずか
	11:15~12:45	ズンバ	陽気なラテン系音楽にダンスやフィットネスを織り交ぜ、楽しく脂肪燃焼を図ります。また骨盤体操も行い歪みの改善を行います。	野田 美香	3日、10日、17日、24日	2,000円	空き あり
	13:15~14:45	元気に貯筋運動!	様々な道具を使い、無理なく全身を動かします。いつまでも動きやすい身体でいられるように、筋力の衰えを防ぎましょう!	遠藤 美枝	3日、10日、17日	1,500円	空き あり
	16:00~16:45	キッズバレエ	基礎の動きからわかりやすく指導し、上手な身体の動かし方を身に付けます。姿勢が良くなり、身体バランスが整うだけでなく、動きがしなやかになります。	松井 明子	3日、10日、17日、24日	2,000円	定 員
	17:00~18:00	ジュニアバレエ			3日、10日、17日、24日	2,000円	空き あり
	19:00~20:30	大人のためのバレエ	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせ身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	3日、10日、17日、24日	2,000円	空き あり
金	9:30~11:00	ストレッチ&エッセンスヨーガ	リラクゼーションの音楽に合わせ、全身のストレッチと優しいヨーガを組み合わせて行います。全身を美しく整え、バランスのとれた健康的な身体に導きます。	山本 里佐	4日、11日、18日、25日	2,000円	空き わずか
	11:15~12:45				4日、11日、18日、25日	2,000円	定 員
	13:15~14:45	懐メロ体操	初心者、高齢者の方を対象に、60~80年代の懐かしい曲に合わせて楽しく運動を行い、身体と心の健康維持を目的に指導します。	宮川 さとみ	4日、11日、18日、25日	2,000円	定 員
	16:00~16:45	キッズヒップホップ	音楽に合わせて楽しく踊りながら、運動の基礎となる動作を身に付けます。リズム感やバランス感覚を養うとともに身体を動かすことの楽しさを伝えていきます。	大塚 まや	4日、11日、18日、25日	2,000円	空き あり
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ			4日、11日、18日、25日	2,000円	空き あり
	17:45~18:45	☆HIP HOP☆	中学生以上の方を対象としたクラスです。少しずつ自信をつけていながら流行の曲に合わせてみんな楽しく踊りましょう!	大塚 まや	4日、11日、18日、25日	2,000円	空き あり
	19:00~20:30	リンパドレナージュ	ゆったりとした空間の中でアロマオイルを使ったセルフリンパマッサージを行い疲れた身体を癒します。※女性限定・別途オイル代	小池 敬子	4日、18日 (第1、3金曜日)	1,000円	空き あり
		ナイトフィットネス	適正体重の維持や健康管理を意識しながら運動習慣を身に付けます。教室やトレーニングルームを使用し、個別指導も行っています。		11日、25日 (第2、4金曜日)	1,500円	空き わずか

申込方法：競技場受付窓口またはお電話にて先着順で受付を開始いたします。

なお、11月の受講者を優先受付いたしますので申込開始日に空きがない場合がございます。詳しくはお問い合わせ下さい。

◇ 新規・一般申込の場合 ◇

申込期間：開講月の前月21日~定員になり次第受付終了

納入期日：開講月の前月21日~初回開講日まで

※ 定員に空きがある場合は開講当日でも可。

◆ 継続者優先申込の場合 ◆

申込期間：開講月の前月1~20日まで受付。

納入期日：上記申込期間中

※ 納入期限までにお支払いされていない場合、キャンセル扱いとなりますので予めご了承ください。

また、継続をご希望の方で期限までに受講料のお支払いが困難な場合は、必ず受付窓口までご連絡下さい。

定員：各教室20名(キッズ・ジュニア、HIP HOP各15名、ナイトフィットネスは10名)

持ち物：上靴、タオル、運動しやすい服装、飲料水

場所：会議室C(誰でもウォーキング教室は会議室Aに集合)

その他：開講日が変更・中止となる場合がございますので予めご了承ください。なお、入館料等はかかりません。

平成27年度 厚別区民センター文化祭

オープニングイベント

10月31日(土)

入場無料

●13:00 ~ 開 場

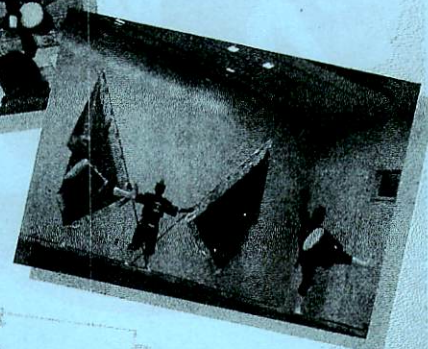
●13:30 ~ 【第1部】

りゅうきゅうこくまつりだいこ
琉球國祭り太鼓北海道支部 太鼓演奏

沖縄の伝統芸能エイサーをベースに、
空手の型を取り入れた独自の振り付け
とダイナミックなバチさばきを是非お
楽しみください。

演奏曲 『島唄』

『かりゆしの夜』ほか



●14:00 ~ 休 憩 (15分程度)

●14:15 ~ 【第2部】

バルーンアーティスト♪あい バルーンショー

バルーンアーティストあいさんが作り出
す愛情のこもったバルーンパフォーマ
ンスで会場内がパッと華やかに、そして
HAPPYが広がります。きっと笑顔が
絶えないはず!

BALLOON ARCHIST AI
バルーンアーティスト♪あい



●15:15頃 終 了



喫茶コーナー

10月31日(土)~11月3日(火・祝) ※11/2 除く
2階 区民ホール前にてコーヒー(1杯100円)を販売します。

主催/札幌市厚別区民センター運営委員会

平成27年度 厚別区民センター

入場無料

文

●作品展示● 1階 ロビー

10月31日(土)～11月3日(火・祝)

午前9時～午後5時(最終日:午後3時)

出品サークル 11 団体

- ・厚別藍の会 ・厚別点訳サークル「すずらん」 ・厚別ヨガ・気功サークル
- ・インテリア装書サークルはな ・絵手紙 遊 々 ・絵画サークルいっぽ会
- ・さきおりサークル ・さっぽろ植物画同好会
- ・実用細字サークル緑風書道会 ・静峯書道サークル
- ・フラワーサークルプリメーラ

NEW!

●オープニングイベント● 2階 区民ホール

10月31日(土) 開場13時～

【第1部】13時30分～14時(※予定)

琉球國祭り太鼓北海道支部による太鼓演奏

— 休 憩 (15分) —

【第2部】14時15分～15時15分(※予定)

バルーンアーティスト♪あいのバルーンショー

チラシ裏面も
ご覧ください

化

●ダンスパーティー● 2階 区民ホール

11月1日(日)

【午前の部】 10:00～12:00

【午後の部】 13:00～15:00

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ!

●ステージ発表● 2階 区民ホール

11月3日(火・祝)

【午前の部】10:30～12:45※予定

【午後の部】13:30～15:45※予定

出演サークル 14 団体 (出演順未定)

- ・アイリンクワイヤー ・厚別混声合唱団 ・厚別マッジクサークル
- ・NPO法人札幌VO ・歌謡サークルサタデー
- ・木村流大正琴アカシア琴の会・琴城流大正琴コスモスの会
- ・サークルハピネス ・仙助流南京玉すだれ保存会
- ・津軽三味線厚別 ・仲間と一緒に楽しく健康づくり3B体操
- ・ひまわり会 ・フリリプアナニ フラサークル ・みずほエコー

祭



喫茶コーナー

10月31日(土)～11月3日(火・祝) ※11/2 除く

2階 区民ホール前にてコーヒー(1杯100円)を販売します。

裏面もぜひ
ご覧ください→

主催/札幌市厚別区民センター運営委員会

平成27年（2015年）10月15日

もみじ台中学校校区にお住まいの皆様

札幌市立もみじ台中学校

P T A会長 亀田 博美

校 長 佐藤 博昭

もみじ台中学校 標準服リサイクル活動ご協力のお礼

朝晩の冷え込みが強まり、秋の深まりを感じる季節となつてまいりました。もみじ台中学校区の各町内会の皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校のP T A活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、9月30日に行われました第41回学校祭は、多くの方々のご協力により無事終了することができました。また、本校P T A事務局で実施した標準服リサイクル活動では、町内の皆様方からもご協力を賜り、大盛況のもと終了させていただきました。多くの方に利用していただき、在校生のみならず、来春入学してくる子ども達にも活用してもらえると喜んでおります。皆様方のご協力に感謝し、厚く御礼申し上げます。

P T A事務局では、これまでの経験と反省を生かし、より一層子ども達のために充実した活動を続けていきたいと考えております。今後ともご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。なお、寄贈品は随時取り扱っておりますので、学校に一報いただけますと幸いです。

書面で失礼かとは存じますが、お礼とご報告をさせていただきます。

（担当：村田かなみ）

札幌大学吹奏楽団第35回定期演奏会

神秘なる惑星 煌く空間



スペシャルゲスト
客演指揮 今井 敏勝

プログラム

～パイプオルガンと共に～

- 組曲「宇宙戦艦ヤマト」より 作曲/宮川 泰
- 組曲「惑星」より 木星-Jupiter- 作曲/G.ホルスト

他



2015年11月14日(土) 開場 12:30
開演 13:00

札幌コンサートホール“Kjtara”大ホール
(札幌市中央区中島公園1番15号)

自由席(一般) 1,000円(当日1,200円)

自由席(高校生以下) 800円(当日1,000円)



指揮 竹内 春樹
札幌大学吹奏楽団総監督

■チケット取扱所/札大生協、“Kjtara”チケットセンター、大丸プレイガイド、道新プレイガイド、教文プレイガイド、(株)ヤマハミュージックリテイリング札幌店
主催/札幌大学吹奏楽団
後援/札幌市・札幌市教育委員会、札幌大学・札幌大学女子短期大学部、札幌大学後援会、札幌大学校友会、札幌大学学生自治会執行委員会、札幌大学吹奏楽団OB会
特定非営利活動(NPO)法人札幌大学スポーツ文化総合型クラブ、札幌地区吹奏楽連盟、北海道新聞社、朝日新聞北海道支社、毎日新聞北海道支社、
読売新聞北海道支社、(株)ヤマハミュージックリテイリング札幌店、札幌テレビ放送、三響楽器株式会社

(順不同)

お問い合わせ/090-2055-1004(札幌大学吹奏楽団直通)

suwo_music@yahoo.co.jp(札幌大学吹奏楽団E-mailアドレス)

http://suwo1979shingitai.web.fc2.com(札幌大学吹奏楽団ホームページ)



厚別区版大学連携CCRC事業

キャンパスタウン厚別

～おせっかいやきになろう！～

いつまでも現役で元気で地域で暮らしていくためには何が必要でしょうか。

困っている人、悩みがあっても相談ができずにいる人。そんな人へのほんの少しの「おせっかい」が、もしかしたらあなたの健康と、地域の活力につながるかもしれません。

そんな素敵な「おせっかいやき」になってみるのは、どうでしょう？

北星学園大学と厚別区役所がコラボレーションして、「おせっかいやき」になるヒントを全6回の凝縮した講義で提供します。

北星学園大学のキャンパスに通い、学生気分を味わってみませんか？

日 時 初回；平成27年 **11月10日(火)**

午後4時30分～6時00分

※全6回です。内容・時間割は裏面をご覧ください。

場 所 **北星学園大学** (大谷地西2-3-1 地下鉄大谷地駅1番出口より徒歩5分)

持ち物 **筆記用具** **参加費 無料**

定 員 **40名** 【※10/30×切 先着順。応募多数の場合は抽選お申込み先は裏面をご覧ください。】

対象者 **厚別区内にお住いの60歳以上の方**

【共催】北星学園大学 【協力】北海道行政書士会 厚別区社会福祉協議会 中央図書館

CCRCって？

- CCRCとは、高齢者が健康で元気に暮らし続けることのできるコミュニティを意味する英語の頭文字をとったものです。(Continuing Care Retirement Community)
- CCRCには様々な形態がありますが、アメリカなどでは、大学と連携したCCRCもあります。
- 今回は、北星学園大学との共催により、厚別区をこの大学連携型CCRCに見立て、下記時間割の内容で実施いたします。

日時		内容	日時		内容
11/10 (火)	16:30~ 17:00	開講式・オリエンテーション	11/19 (木)	17:00~ 18:00	第4講 高齢社会に必要な法的知識① ～エンディングノートを書こう～ 北海道行政書士会札幌支部
	17:00~ 18:00	第1講 厚別区の活性化について考える 北星学園大学 岡田 直人教授	11/24 (火)	17:00~ 18:00	第5講 高齢社会に必要な法的知識② ～遺言書について知ろう～ 北海道行政書士会札幌支部
11/12 (木)	17:00~ 18:00	第2講 厚別区の現状と課題 北星学園大学 杉岡 直人教授	11/26 (木)	16:30~ 17:30	第6講 地域活動の実践 ～福まちと各種ボランティア活動について(仮題)～ 厚別区社会福祉協議会
11/17 (火)	17:00~ 18:00	第3講 健康で地域で暮らすために ～まちづくりと健康・エクササイズ～ 北星学園大学 佐々木 敏教授 他		17:30~ 18:00	修了式

お申込みいただければ、北星学園大学の学生食堂で特別にお食事が楽しめます(有料500円)。また、身分証明書をご提示いただければ、大学の図書館もご利用いただけます。(※図書の貸し出しには別途登録が必要です。)

お申し込みは **10/30 (金)** まで。お電話またはFAXでお申し込みください！

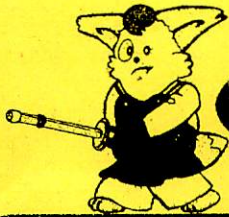
(食堂でのお食事をご希望する場合はその旨併せてご連絡ください。)

【お問合せ・お申込み】

厚別区保健福祉部 活動推進担当(担当：山田)

電 話；011-895-2471

FAX；011-895-0186



地域安全ニュース



特殊詐欺

平成27年10月号

自転車盗

特殊詐欺発生!

9月中、厚別区において、被害額200万円のオレオレ詐欺事件が発生しました。

犯人は被害者の「孫」を装い、「会社の書類をなくした。その責任として200万円用意してほしい。」と嘘の電話をし、200万円を手渡しで受け取り、騙しとったのです。

「電話番号が変わった」、「お金を用意して欲しい」は詐欺です!!!

振り込む前に確認を!



痴漢出没中!!!

9月中、女性を狙った犯罪が増加しています。

○ 深夜、人通りの少ない道路を一人で帰宅途中、後ろから抱きつかれる

○ 夜間、幹線道路を歩行中、目の前の男が突然、下半身を露出する

などなど、卑劣な犯罪が増加傾向にあります。

自分の身を守るためにも...

- 1 明るく、人通りのある道を歩く
- 2 夜間は携帯電話を操作したり、音楽を聴いたりせず、周囲に注意を配る
- 3 防犯ブザーを携帯し、ためらうことなく使用する



自転車盗 (9月中発生件数)

●厚別区 30件
●北広島市 7件

季節は秋になりましたが、まだまだ自転車が活躍します。防犯登録を忘れずに行い、自転車を盗まれないためにも、必ず2ロックにしましょう!



その他の犯罪発生

(9月中発生件数)

	●厚別区	●北広島市
・万引き	5件	2件
・車上ねらい	1件	6件
・器物損壊	6件	2件
・置き引き	5件	2件
・空き巣	1件	0件
・住居侵入	3件	0件
・自動車盗	0件	1件
・バイク盗	1件	0件
・その他窃盗	6件	5件
・脅迫	1件	0件
・女性被害犯罪	2件	1件



厚別・北広島防犯協会連合会
厚別警察署 896-0110

厚別警察署ホームページアドレス
<http://www.atsubetsu-syo.police.pref.hokkaido.jp/>

全国地域安全運動

10月11日(日)～10月20日(火)

新札幌

厚別警察署
☎ 896-0110
新札幌交番
☎ 891-0632
作成者 早川 優佳

安全・安心な

まちづくりの日

防犯標語《いかのおすし》

★ついで「いか」ない

・知らない人には絶対についていってはダメー

★くるまに「の」らない

・知らない人の車には絶対に乗ってはダメー

★「お」おきな声をだす

・大きな声を出して助けを呼びましょう。

★「す」ぐににげる

・変な人に声をかけられたらすぐに逃げましょう。

★だれかに「い」らせる

・すぐに誰かに知らせましょう。



特殊詐欺警報

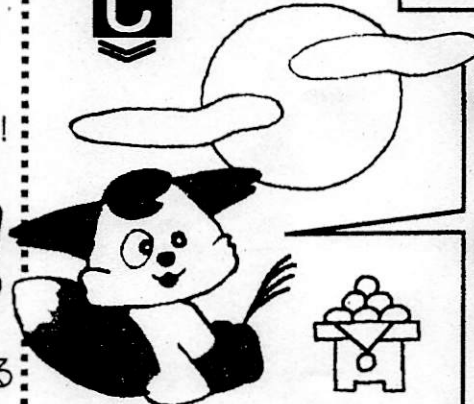
- ◆ATMで医療費は返ってきません。
- ◆レターパックで現金は送れません。
- ◆息子を名乗るものから現金を要求されたら要注意！
- ◆必ず儲かる話はありません。

振り込む前に **まず確認!!**

厚別区内で、警察官を名乗る人から
・オレオレ詐欺に使われている通帳にあなたの名前がある
・家に電話がかかってきませんでしたか
などの電話がありました。

このような電話があった場合は

厚別署に連絡を!!



自転車利用の
みなさんへ

交通ルールを
守りましょう!!

自転車安全五則を守りましょう!

- ・自転車は車道が原則、歩道は例外
- ・車道は左側を通行すること
- ・歩道は歩行者優先、車道寄りを徐行
- ・安全ルールを守ること
- ・子どもはヘルメットを着用

《必ず守って!》
飲酒運転は禁止!
二人乗りは禁止!
夜間はライトを点灯!
信号を守る!



自転車

丈夫な鍵&防犯登録!

交番管内の 事件・事故

9月15日～8月15日

自転車盗	8件
万引き	7件
器物損壊	3件
部品ねらい	1件
建造物侵入	1件
事故	12件
人身事故	5件

拳銃等違法銃器の根絶
家に、戦時中に使用されていた
軍用銃はありますか?
軍用銃は、形見や遺品であっても所持することは法律に違反し、子供がいたずらして事故につながったり、盗まれて犯罪に使われる危険性もあるので、発見の際は警察に通報をお願いします。

自衛隊の
陸上自衛隊 高校

高等工科学学校生徒

陸・海・空自衛隊 自衛官候補生

説明会



受験対象者 高等工科学学校生徒 中卒（見込含）15歳以上 17歳未満の男子
自衛官候補生 18歳以上 27歳未満の男子（いずれも平成28年4月1日現在）

会場	日時
豊平区民センター	11月22日(日)
清田区民センター	11月21日(土)
南区民センター	11月22日(日)
厚別区民センター	11月22日(日)
白石区民センター	11月21日(土)

- ① 午前10時～12時
- ② 午後1時～3時

f 札幌地本公式
Facebookページ



スマートホンから

お問い合わせは…

自衛隊札幌地方協力本部 南部地区隊

札幌地本キャラクター
羊の「モコ」



平和を、仕事にする。
陸海空自衛官募集

☎ 011-581-0736

平成27年度自衛官等募集案内



募 集 種 目		募集人員	資 格	受付期間 (締切日必着)	試験期日	合格発表	入(校)隊	待遇・その他
幹部候補生	一 般	〔大卒程度試験〕 参考(26年度) 陸 約100名 (うち女子約5名) 海 約 50名 (うち女子約10名) 空 約 40名 (男女の区分なし※2) ※1 〔院卒者試験〕 参考(26年度) 陸 約10名 海 約10名 空 約10名 ※1	22歳以上26歳未満の者 (20歳以上22歳未満の者は大卒(見込)者、修士課程修了者等(見込)は28歳未満)	3月1日～5月1日	1次 5月16・17日 (17日は飛行要員のみ) 2次 6月16～19日 (海・空飛行要員のみ) 3次(海) 7月13日 ～17日 (空※6) 7月18日 ～8月6日	1次 6月5日 (海・空飛行要員のみ) 2次(海) 7月6日 (空※6) 7月10日 最終 (陸・海) 8月7日 (空※6) 9月4日	28年3月下旬 ～4月上旬	入隊後約1年で 3等陸・海・空尉 (院卒者試験合格者は 2等陸・海・空尉)
	歯 科 薬 剤 科	参考(26年度) 陸 約15名 海 約5名 空 約5名 ※1	専門の大卒(見込)者 20歳以上30歳未満の者 (薬剤科は20歳以上28歳未満の者※3)	3月1日～5月1日	1次 5月16日 2次 6月16～19日	1次 6月5日 最終 8月7日	28年3月下旬 ～4月上旬	歯科は入隊後約6週間で 2等陸・海・空尉 薬剤科は入隊後約1年で 2等陸・海・空尉
医 科 ・ 歯 科 幹 部		参考(26年度) 陸 約5名 海 約5名 空 約5名 ※1	医師・歯科医師の免許取得者	①2月1日～4月24日 ②10月1日～10月30日 ※4	①5月15日 ②11月27日	① 7月31日 ②28年2月5日	①27年10月上旬～中旬 ②28年3月下旬 ～4月上旬	2等陸・海・空尉採用 (経験年数等により異なる。)
技 術 海 上 幹 部 技 術 航 空		参考(26年度) 海 若干名 空 若干名 ※1	海 大卒38歳未満の者 空 大卒45歳未満の者	4月24日～5月15日	6月29日	8月7日	27年10月	2・3等空佐、1等海・空尉～2等海・空尉で採用 (経験年数等により異なる。)
陸 上 自 衛 官 (看 護)		参考(26年度) 陸 約5名 ※1	看護師免許を有し、保健師又は助産師免許を有する者(見込)で36歳未満の者	9月1日～9月30日	11月28日	28年1月8日	28年4月上旬	採用時の階級は、経験年数等により異なる。
技 術 海 空 曹 技 術 海 空 曹		参考(26年度) 海 約15名 空 若干名 ※1	20歳以上の者で国家免許資格取得者等	4月24日～5月15日	6月26日	8月7日	27年9月下旬	3等海曹又は2等海・空曹で採用 (免許資格、年齢等により異なる。)
航 空 学 生		参考(26年度) 海 約70名 (うち女子若干名) 空 約50名 (男女の区分なし※2) ※1	高卒(見込)21歳未満の者	8月1日～9月8日	1次 9月23日 2次10月17～22日 3次11月14日～12月17日	1次 10月9日 2次(海)11月11日 (空)11月6日 最終28年1月25日	28年3月下旬 ～4月上旬	入隊後約6年で 3等海・空尉
一 般 曹 候 補 生		参考(26年度) 陸 約2,670名 (うち女子約150名) 海 約1,000名 (うち女子約40名) 空 約750名 (うち女子約80名) ※1	18歳以上27歳未満の者	8月1日～9月8日	1次 9月18・19日 2次10月8～14日 ※いずれか1日を指定されます。	1次 10月2日 最終 11月13日	28年3月下旬 ～4月上旬	入隊後2年9か月経過以降で採用により 3等陸・海・空曹
自衛官候補生	男 子	参考(26年度) 陸 約5,750名 海 約570名 空 約1,100名 ※1	18歳以上27歳未満の者	年間を通じて行っております。	受付時にお知らせします。 ※5	合格発表日は試験日にお知らせします。	採用予定通知書でお知らせします。	所要の教育を経て、3か月後に2等陸・海・空士に任用 陸上(技術系を除く)は1年9か月、陸上(技術系)・海上・航空は2年9か月を1任期として任用(以降2年を1任期)
	女 子	参考(26年度) 陸 約500名 海 約80名 空 約130名 ※1	18歳以上27歳未満の者	8月1日～9月8日	9月25～29日 ※いずれか1日を指定されます。	11月6日	28年3月下旬 ～4月上旬	
防衛大学校生	推 薦	人文・社会科学専攻約20名 (うち女子約5名) 理工学専攻約80名 (うち女子約5名)	高卒(見込)21歳未満の、成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者	9月5日～9月9日	9月26・27日	10月30日		
	総 選 合 拔	約40名 (うち女子若干名) 〔人文・社会科学専攻及び理工学専攻合わせて〕 人文・社会科学専攻約65名 (うち女子約15名) 理工学専攻約235名 (うち女子約15名)	高卒(見込)21歳未満の者 (自衛官は23歳未満)	9月5日～9月9日	1次 9月26日 2次10月31日・11月1日	1次 10月16日 最終 11月27日		
	一 般 (前 期)	人文・社会科学専攻約10名 (うち女子若干名) 理工学専攻約30名 (うち女子若干名)	高卒(見込)21歳未満の者 (自衛官は23歳未満)	9月5日～9月30日	1次11月7・8日 2次12月8～12日	1次 11月27日 最終28年1月19日	28年4月上旬	修学年限4年 卒業後約1年で 3等陸・海・空尉
防衛医科大学校医学科学生		参考(26年度) 約85名 ※1	高卒(見込)21歳未満の者	9月5日～9月30日	1次10月31日・11月1日 2次12月16～18日	1次 12月2日 最終28年2月17日	28年4月上旬	修学年限6年 医師免許取得後 2等陸・海・空尉
防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)		参考(26年度) 約75名 ※1	高卒(見込)21歳未満の者	9月5日～9月30日	1次10月17日 2次11月28・29日	1次 11月13日 最終28年2月5日	28年4月上旬	修学年限4年 卒業後約1年で 3等陸・海・空尉
陸 上 自 衛 隊 高 等 工 学 校 生	推 薦	約60名	男子で中卒(見込)17歳未満の、成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を納め、学校長が推薦できる者	11月1日～12月4日	28年1月9～11日 ※いずれか1日を指定されます。	28年1月20日		
	一 般	約260名	男子で中卒(見込)17歳未満の者	11月1日～28年1月8日	1次28年1月23日 2次28年2月4～7日	1次28年1月29日 最終28年2月19日	28年4月上旬	修学年限3年 卒業後は陸士長
貸 費 学 生		参考(26年度) 陸 約10名 海 約10名 空 約10名 ※1	大学の理学部、工学部の3・4年次又は大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終る年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満))	12月1日～28年1月8日	28年1月30日	28年4月下旬	卒業(修了)後	4月分から正規の修業年限を終る月まで毎月54,000円貸与
予備自衛官補	一 般	陸 約1,400名	18歳以上34歳未満の者	①1月8日～3月24日 ②7月1日～9月18日 ※4	①4月10～14日 ②10月2～5日 ※いずれか1日を指定されます。	①5月15日 ②11月13日	教育訓練の開始時期 27年7月以降	階級は指定しない 教育訓練招集手当 日額7,900円 所定の教育訓練修了後、予備自衛官として任用
	技 能	陸 約200名	18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により53歳未満～55歳未満の者)					

(注) 1. ※1: 平成27年度の募集人員につきましては、決定次第、自衛官募集ホームページ等でお知らせします。必ずご確認ください。

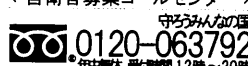
(平成26年10月現在)

2. ※2: 航空自衛隊要員の採用数については男女の区分なく能力に応じて決定します。
3. ※3: 学校教育法に基づく大学において、正規の薬学の課程(6年制の課程に限る。)を修めて卒業した者(平成28年3月卒業見込みの者を含む。)及び薬剤師国家資格に関する経過措置により、薬剤師国家試験の受験資格がある者のうち、学校教育法に基づく大学院において、正規の薬学の課程を2年以上修め薬学修士の学位を受けた者に限ります。それ以外は26歳未満となります。
4. ※4: 第1回で採用予定数を採用した場合、第2回は実施しない場合があります。
5. ※5: 平成28年3月高等学校卒業予定者又は中等教育学校卒業予定者のための採用試験は、原則として平成27年9月16日以降に行います。
6. ※6: 航空自衛隊の3次試験、2次及び最終合格発表は変更する可能性があります。
7. 資格欄中の「高卒」は中等教育学校卒業生を含みます。
8. 応募資格年齢の起算日は、募集項目ごと異なっていますので、それぞれの募集要項で確認してください。
9. その他、詳細については、それぞれの募集要項又は自衛隊地方協力本部で確認してください。
10. 記載内容については変更される場合があります。

＜自衛官募集ホームページ＞



＜自衛官募集コールセンター＞



http://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/

●事務官・技官の採用試験については、防衛省大臣官房秘書課へ