

新さっぽろ
町内会

1 2 月資源回収日 のお知らせ

◎ 1 2 月 1 2 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

◎ 1 2 月 1 3 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。

12月 お知らせ

(平成27年11月22日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

手 芸 講 座

1 日時 12月11日 (金) 13時～15時

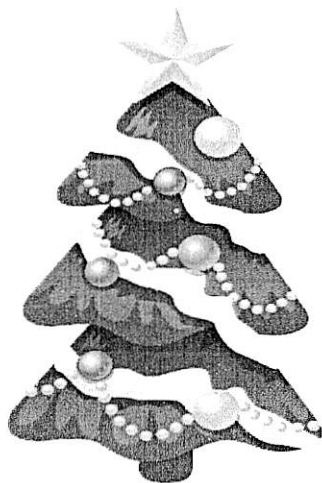
2 場所 グランドハイツ集会所

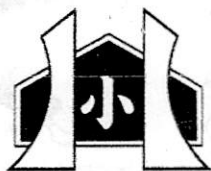
3 内容 * 折り紙を使って、爪楊枝入れ

(折り紙はこちらで用意しています)

* ネックウォーマー (並太毛糸 2～3 個) 棒針

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





ひばりが丘

学校だより No.750
(平成27年度 第19号)

平成27年10月30日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

「T・T授業」と「少人数指導の授業」

保健主事 佐々木修司



毎年お伝えしておりますが、本校の『T・T』と『少人数指導』の授業についてお知らせします。学年だよりや学級だよりの時間割に『算数T・T』と表示されていることがありますが、『算数の授業をチーム・ティーチングで行います』という意味です。T・Tというのは1つの授業を複数の教員で担当するというので、本校では算数の授業でT・T指導を行っています。

なぜ算数なのでしょう？複数の教員の指導による学習効果が最も出やすい教科が算数だからです。算数は他の教科にくらべ、学力の差が出やすく、複数の教員が協力して授業を進めることで、算数が得意な子、苦手な子など、個々の児童の特性に対応しやすくなります。

T・Tの授業はどのように進められているのでしょうか？形態は幾種もありますが、本校では多くの場合、各学級担任が授業を主導し、もう一人の教員が教室を巡回しながら困っている児童、つまづいている児童を見つけては手助けしたり、先に進みたがっている児童には答えの確かめをうながしたり、別な課題をあたえたり…といったスタイルで行われています。この場合、授業を主導している教員をT1、手助けをしている教員をT2と呼んでいます。

児童の手助けをする教員はだれでしょう？1・2・3・4年生の担当は西川と小関です。5・6年生は佐々木が担当しています。3人とともに各学級の児童とはすっかり顔なじみになり、今後はいっそう柔軟な支援・指導ができるように努力してまいります。

算数の授業は『T・T授業』の他に『少人数指導』の形態で行われることがありますが、この『少人数指導の授業』とは何でしょう？本校の場合、学年の2学級を混合してから、あらたに3グループに分け、担任2名プラス担任以外1名の計3名の指導者がそれぞれのグループの授業を担当することを『少人数指導の授業』と言います。T・T授業では担任がT1（主導）、担任外がT2（補助）でしたが、少人数指導では3人の教員がそれぞれの学習グループを担当するので、どの教員もT1ということになります。

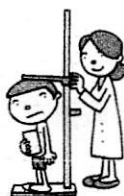
少人数指導のグループはどのように編成するのでしょうか？授業のねらいによって変わってきますが、習熟度別に3つのグループに分かれるのが一般的です。発展的な問題にどんどん挑戦してみたいグループ、習ったことをしっかり身につけるための練習を重視するグループ、もう一度習ったことをおさらいしながら確かめていくグループ…といった分け方で、どのグループに入るかは基本的に児童の自己評価を尊重し、担任と相談しながら選んでもらうようにしています。

ところで、T・T、少人数指導の利点は何でしょう？できるかぎり個々の児童の学びに添った学習を保障してあげられることです。課題に対し、どこかでつまづいていて、なかなか先へ進めない子、自信がなくて先へ進んでいいものか迷っている子などにそっと寄り添って後押ししてあげるような支援が可能です。また逆に、もっと歯ごたえのある問題に積極的にトライしたくてうずうずしている子には、その探究心を十分に満足させてあげられるような難問を投げかけてあげるといった指導も可能です。

T・T、少人数指導を担当している者として最もうれしいのは、『わかった！』『できた！』ときのお子さんたちの笑顔がたくさん見られることです。困った顔、真剣な顔が笑顔に変わる瞬間に立ち会える機会が、担任の先生よりちょっとだけ多い気がします。今後も『気づく』・『支える』・『導く』の3つの教師力に磨きをかけ、できるかぎりこの笑顔にたくさん出会えるよう努力してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

11月の行事予定

- 11月 1日(日) 開校記念日
 2日(月) 児童委員会⑨
 3日(日) 文化の日
 4日(水) ALT来校⑤
 10日(火) 資源回収日
 11日(水) 学習発表会(児童観覧日①)
 1・3・5年生(1~3校時)
 12日(木) 学習発表会(児童観覧日②)
 2・ひ・4・6年生(1~3校時)
 14日(土) 第39回学習発表会(保護者観覧)
 16日(月) 振替休業日
 17日(火) キラリ中休み
 18日(水) 5年生校外学習(トヨタ工場・他)
 スクールカウンセラー来校日
 PTA役員会③
 19日(木) 就学時健康診断
 ピーチクパーク
 学習サポート日
 20日(金) 6年生観劇(校外)
 25日(水) 4年生校外学習(北海道博物館)
 27日(金) PTA常任委員会
 30日(月) 鑑賞教室 児童委員会⑩



就学時健康診断 11月19日(木)

平成28年度の新入学児童を対象に就学時健康診断が実施されます。1・2年生は、会場等の都合により、この日は午前授業となります。給食後、13:00過ぎには下校します。



学習参観・懇談日 12月10日(木)・11日(金)

12月10日(木) …1・2・3年・ひばり学級
 12月11日(金) …4・5・6年

詳細は日程が近づきましたらあらためてご案内いたしますが、2学期最後の参観・懇談です。学習活動に臨む児童の、いちだんと成長した姿をご覧ください。また、懇談では、各担任より、それまでの学校生活の過程と冬休み関連のお話などをさせていただきます。ご質問・ご意見なども承りますのでどうぞご遠慮なくお出しください。

12月の行事予定

- 12月 1日(火) キラリ中休み
 2日(水) 避難訓練④
 3日(木) 校内研究会:全学年5時間授業
 4日(金) 学習サポート日
 7日(月) ALT来校日⑥ 児童委員会⑪
 給食週間(~12日)
 8日(火) 資源回収日
 10日(木) 学習参観・懇談日(ひ・1・2・3年生)
 11日(金) 学習参観・懇談日(4・5・6年生)
 16日(水) 冬休み用図書貸し出し(高)
 17日(木) 冬休み用図書貸し出し(中)
 ピーチクパーク
 18日(金) 冬休み用図書貸し出し(低・ひ)
 スクールカウンセラー来校日
 23日(水) 天皇誕生日
 25日(金) 2学期終業式
 学期末清掃
 26日(土)~ 冬季休業(~1月19日)



第39回学習発表会

公開日…11月14日(土)

今年も、みんなで力を合わせて、大きな仕事を成し遂げる児童の姿をご覧ください。この日、発表を終えた児童は速やかに帰宅することが原則ですが、兄弟の関係、留守番の関係などで、やむなく会場で保護者の方と他の学年の発表を観覧する場合は、必ず事前に担任までお知らせください。なお、ミニ児童館にしましては、『児童クラブ員』に登録されている児童のみ、受け入れ可能となっています。当日の一般来館はできませんのでご注意ください。

■14日(土) 児童の登下校時刻です■

	登校時刻	下校見込み
1年生----	8:15	9:40
3年生----	8:45	10:15
5年生----	9:20	11:00
2年生----	10:15	11:45
ひばり学級--	10:45	12:10
4年生----	11:10	12:45
6年生----	11:45	13:50



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

第41回 学校祭 "Re☆Start"

9月30日(水)、第41回学校祭が『Re ☆ Start』をテーマに開催されました。昨年開校40周年という節目の年を終え、未来への新しい第一歩を踏み出そうという思いを込め、全員で力を合わせて取り組みました。保護者の皆様にはバザーや制服リサイクルなどの活動にご協力をいただき、ありがとうございました。

学校祭を終えて

3年3組 小野寺 晴菜

私は、学校祭を終えて、学級が前よりも1つになり、絆が深まったかなと思いました。理由は、全員で協力して1つのものをみんなで作り上げることができたからです。今年の学校祭は、準備期間が昨年の学校祭よりも短いので、短期間でより良いものを作ろうとみんなで頑張りました。特にダンスは、男女各自で踊るダンスと全員で踊るダンスの2種類があって、どちらのダンスも気を緩めずに練習し、何度も合わせてより良いダンスにすることができました。

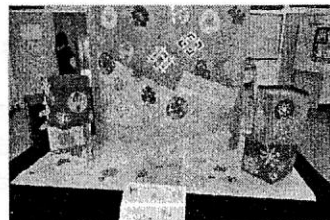
劇で私は音響を担当しました。私は、ミキサーという音量を調整する機械を扱っていたんですけど、音量1つで劇の雰囲気が変わったり、大きい音量から小さい音量に下げる時のタイミングだったり、1つ1つの細かい操作で劇が変わるので、とても大変な作業だなと思いました。特に、本番では、ラジカセが変わったので、音量の基準も変わってしまい、その場で調節しながら音量を合わせたりしました。それでも、本番は練習以上に良いものになったと思いました。

最後に、この学校祭を通して、学級の絆が前より深まることのできたので、この絆を生かせるように、次の行事に向けて、みんなで頑張っていきたいなと思いました。

学校祭を終えて

3年6組 佐々木 あさみ

9月30日に学校祭がありました。今回6組は教室発表でした。「美しい切り絵の世界」というテーマでした。私は「和」のコーナーの花の切り絵や鶴の切り絵などを切りました。ものすごく大変でした。どういうところが大変かおしえます。細かいところを切るところや間違っただけで切ってしまうところは切ってしまったので大変でした。最後の学校祭でちょっと悲しいですけど、でも楽しく笑顔で終わったのでよかったです。



美しい切り絵の世界
(6組)



NEW!!超ウルトラハイパー
スーパーマリオブラザーズ+
(3-1)



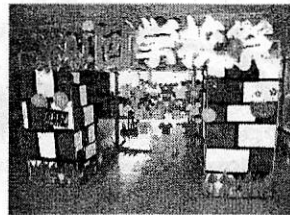
Shimile in ミステリーハウス
(3-2)



勇者カズヒコと魔王の城
(3-3)



フレンチフェスティバル
(2-1)



装飾 (2-2)



時をかける3組 (2-3)



ステージ演奏 吹奏楽部



Hey和 〜ぼくらの時代〜
(1-1)



過去から未来へ。。。
(1-2)



占いの館
(1-3)



エンディング
(生徒会)

学校祭を終えて

2年1組 小松 柚楽

今年の学校祭はとても楽しめた学校祭でした。その理由は2つあって、1つは去年できなかった当日の学級の手伝いできたことです。最初はめんどうだと思っていたけれど、思った以上に仕事を楽しみました。景品を担当していて特にやる仕事はありませんでしたが、学級の様子とか来てくれた人が楽しんでいる顔を見ると、私もうれしくなりました。来年もみんなの役に立てよう頑張りたいです。

もう一つは吹奏楽の発表です。前日の練習でうまくいかなかったことがあって、成功するかどうかとても心配でした。でも当日の本番では、手拍子や拍手をしていてくれる人がたくさんいて、とてもうれしかったです。また、私も演奏を楽しむことができました。

来年は中学校生活最後の学校祭なので、今年よりも良い学校祭になるように頑張ります。

学校祭を終えて

1年2組 田原 杏小衣

2組の「過去から未来へ」で、準備期間中では、本当に本番まで間に合うのかと思いましたが、2組の皆さんも必要な物を持ってきてくれたり他のクラスの人も持ってきてくれて、いろいろな人が協力してくれたから、2組の教室発表は、無事本番までに完成できたと思いました。

作っているときは、楽しく作業できました。ふざけていた時、怒ったこともあったけど、皆最後まで頑張って作り上げました。

学校祭当日は、1、2、3年生のステージ発表やオープニングはすごくおもしろくて、ずっと笑っていたりしました。教室発表ではどのクラスも、小道具にまで工夫をしていて、とても楽しかったです。装飾の2年生では、モザイクアートがすごすぎて、ビックリしました。

でもやっぱり、3年生の発表が1番すごいと思いました。

来年は、他のクラス、学年で良かった事を生かして、来年も楽しい学校祭にしたいです。

地域で過ごす本校生徒



本校の教育活動に対しまして、いつもご協力とご理解をいただき誠にありがとうございます。生徒の生活行動面の指導につきましては、校内生活と併せて、校外の生活に対しても行っているところでございます。何かお気づきの点などありましたら、どうぞご遠慮なく本校までお知らせください。

ハロー、ナヨミ先生！

10月からNayomi Dias (ナヨミ ディアス) 先生が、外国語指導補助教諭 (ALT) として本校で勤務されています。ナヨミ先生は昨年度も本校に勤務されましたので、2、3年生と皆さんとはすでにお馴染みです。ナヨミ先生と一緒に英語の授業が一層楽しくなることを期待します。



Hello, everyone! I'm very happy to come back to Momijidai JHS. I was very surprised to hear I would come back. I always have fun here, and I hope this year is also fun for everyone.

I am learning Japanese. It is very difficult too. But let's try hard and do our best!

今年もよろしくお願いします！



Nayomi Dias



地域安全ニュース



特殊詐欺

平成27年11月号

タイヤ盗

還付金詐欺発生!

厚別区内において高齢者を狙った還付金詐欺が発生しました!

今回の振り込み詐欺は、まず、区役所職員を名乗る犯人から、「医療費の還付金がある」と電話が来ます。

次に、銀行職員を名乗る別の犯人から、「携帯電話を持ってATMに行くように」と指示されて、現金を振り込ませるといふ手口のものです。

また10月中、厚別区、北広島市内において還付金詐欺、オレオレ詐欺と思われる不審電話の相談が多数寄せられています。

「医療費の還付金がある」、「携帯電話を持ってATMに行ってくれ」は詐欺です!!!



タイヤ盗に注意!

冬が近づき、タイヤ交換の時期です。

本年10月中、タイヤ盗難の発生はありませんでしたが、今後増加するおそれがあります。

- 1 タイヤは鍵のかかる場所に保管すること!
- 2 タイヤを鎖などで連結して施錠すること!
- 3 タイヤの裏側などに目印をつけること!
- 4 センサーライト等を活用すること!

※昨年11月中タイヤ盗難発生件数

16件



女性被害犯罪に注意!

10月中、厚別区内の幹線道路上にて、下半身を露出した男が目撃されました。

そのほかにも、厚別区や北広島市内の公共交通機関での女性に対するつきまといや登下校中の児童に対する声かけ事案が多数発生しています。

- ・ 不審者を目撃したら、すぐに110番通報すること
- ・ 防犯ブザーを携帯し、ためらうことなく鳴らすこと

等を心がけましょう。



その他の犯罪発生

(10月中発生件数)

	●厚別区	●北広島市
・ 自転車盗	9件	2件
・ 万引き	10件	2件
・ 車上ねらい	3件	0件
・ 器物損壊	7件	0件
・ 置引き	3件	0件
・ 空き巣	1件	0件
・ その他窃盗	4件	2件
・ 傷害	2件	0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/>

町内会の皆様へ 厚別老人福祉センター からのご案内(12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

休館日 23日(水)天皇誕生日
29日(火)～1月3日(日)年末年始

太極拳⑫

どなたでも参加できます。
上靴と飲物をお持ちください。

12月5日(土)

午後1時30分～3時

多目的室

講師 原田 稔 先生



クリスマスダンスパーティー



12月16日(水)

午後1時～

多目的室(自由参加)



健康セミナー『冬道はこう歩く!』



12月9日(水)

午後1時～

大広間



講師 札幌徳洲会病院 リハビリテーション室副室長
中田 敦 氏

年末演芸の集い

12月24日(木) 午前9時30分～
大広間



申込期間 11月24日(火)
～12月 8日(火)

※詳細は館内掲示をご覧ください。



【年末年始の休館日】

12月29日(火)～1月3日(日)



今年一年当センターのご利用、有難うございました。
来年も皆様のご利用お待ちしております。

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。

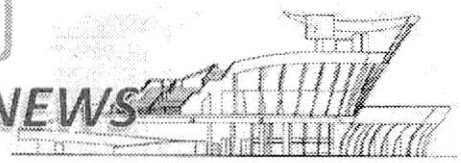
*詳細は担当職員までお尋ねください。 担当：生活相談員 加渡

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)

厚別公園競技場だより

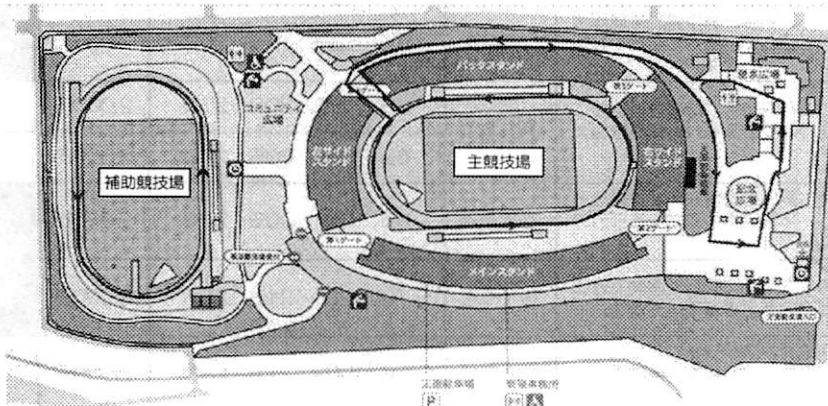
ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場 平成27年12月号 No. 88



歩くスキーのコース開設！

厚別公園では、毎年歩くスキーコースを開設しています！今年度の開放期間は1月9日（土）から3月6日（日）の9：00～16：00を予定しており、主競技場コース、補助競技場コースともに無料でご利用いただけます。積雪状況により変更する場合がございますのでご了承下さい。



また今年度も用具一式（スキー板、ストック、靴）の貸し出しを行います。1回200円と有料ではありますが、興味のある方はぜひ一度挑戦してみてくださいはいかがでしょうか？詳しくはお問い合わせ下さい！

主競技場コース 距離：1.3km
補助競技場コース 距離：0.4km

年末年始は休館いたします！

12月29日（火）～1月3日（日）は年末年始休館日の為、6日間お休みとなっております。お間違えのないようご注意ください。段々と寒くなってまいりましたが、皆様のご来館をスタッフ一同、心よりお待ちしております！



11月・12月のお知らせ

《 行事日程 》

- 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
- 1月9日（金） 歩くスキーコース開設予定日
- 1月18日（日） 施設整備日

《 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

歩くスキー用具貸出

- 一式（スキー板・ストック・靴）1回200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

日	月	火	水	木	金	土
		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		
○	○	×	×	×		
					1/1	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。

1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	25日	500円	空き わずか
	11:15~12:45	リズムウォーキング	音楽に合わせて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	25日	500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	25日	500円	空き あり
	13:15~14:45	大人ののためのバレエ	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て身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	25日	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 輝艶	5日、12日、19日、26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	5日、12日、19日、26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	5日、12日、19日、26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	6日、13日、20日、27日	2,000円	空き わずか
	11:15~12:45				6日、13日、20日、27日	2,000円	空き わずか
	13:15~14:45	シェイプアップ ヨガ	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	6日、13日、20日、27日	2,000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	7日、14日、21日、28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	7日、14日、21日、28日	2,000円	空き あり
	13:15~14:45	元気に脂肪運動!	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	7日、14日、21日、28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	7日、14日、21日、28日	2,000円	定 員
	17:00~18:00	ジュニアバレエ			7日、14日、21日、28日	2,000円	空き あり
	19:00~20:30	大人ののためのバレエ	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て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、21日、28日	2,000円	空き あり
金	9:30~11:00	ストレッチ&エッセンスヨガ	リラクゼーションの音楽に合わせて、全身のストレッチと優しいヨ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	8日、15日、22日、29日	2,000円	定 員
	11:15~12:45				8日、15日、22日、29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	8日、15日、22日、29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	8日、15日、22日、29日	2,000円	空き わずか
	16:55~17:40	ジュニア ヒップホップ			8日、15日、22日、29日	2,000円	空き わずか
	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	8日、15日、22日、29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	8日、22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つけます。教室でトレーニングルームを使用し、個別指導も行っています。		15日、29日 (第2、4金曜日)	1,500円	空き あり

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、12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。



札幌徳洲会病院

医療講演

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

参加無料！
申込不要！

開
催
日

12月04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。

開催日	場所
12月14日(月)	厚別区民センター 2F会議室B

午後 2時	《演題》 乳がんの診断と治療 《講師》 外科・乳腺外科医長 長尾 知哉
----------	--

午後 3時	《演題》 認知症について 《講師》 デイサービスにじいろ 生活相談員 相馬 浩輝
----------	--

開催日	場所
12月17日(木)	厚別区民センター 2F会議室A

午後 2時	《演題》 バランスの良い食事 《講師》 管理栄養士 山元 美恵子
----------	---

午後 3時	《演題》 手洗いと肌荒れ～肌荒れの原因とスキンケア方法 《講師》 看護主任 岡崎 祥子
----------	--

こちらをご覧ください →

ママさんバレーボール 部員募集

9人制 バレーボール

場所 もみじの森小学校体育館

 もみじ台同好会 

練習日 毎週火曜日 19:00~21:00

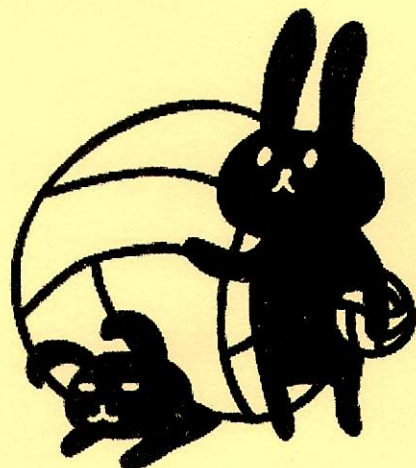
初心者の方も大歓迎！

まずは体験からでも、楽しく一緒に
汗を流しませんか！気軽に体育館を
のぞいてみてくださいね。

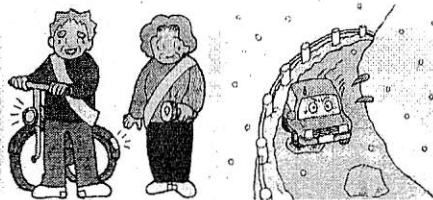
【連絡先】

代表：佐藤 090-9433-1628

鈴木 080-3293-7355



11月11日(水)～11月20日(金)の10日間、
「冬の交通安全運動」が実施されます！



- 高齢者の交通事故防止
→ 明るい服装と夜光反射材の使用
- 凍結路面等のスリップによる交通事故防止
→ 冬用タイヤの確実な装着とスピードダウン
- 飲酒運転の根絶
→ 「飲んだら垂らない」「垂るなら飲まない」「垂

新札幌

厚別警察署
896-0110
新札幌交番
891-0632
作成者
北上 晴菜

登山の避難防止



冬山には、夏山とは違う大きな魅力がある反面、吹雪や雪崩などの危険な要素も多くあり、滑落やコースの見失いなどによる遭難も多く発生しています。

登山者の皆さんは、次のことに注意して遭難の絶無に努めましょう。

- 無理のない計画と最寄りの警察署または交番、駐在所への登山計画書の提出
 - パーティー（グループ）での登山
 - 万全の装備と余裕のある食料などの準備
 - 通信機（携帯電話など）の携行
 - 入山前に気象状況を確認
 - 冬山での慎重な行動
- 



冬山は 装備・計画 しっかりと！

児童虐待の取扱いは年々増加しており、尊い子どもの命が奪われるなどの痛ましい事件が後を絶ちません。

「しつけのつもり」は親の言い訳に過ぎません。周りで児童虐待の疑いを感じたら、迷わずに児童相談所（全国共通ダイヤル189）に「いちばやくこや」や「こども」に連絡してください。

あなたの連絡が、児童虐待から子どもたちを救います。

もしがして
あなたを救う小さな奇跡



新札幌交番管内
発生事件簿
9月10日～10月10日

社会に広げよう被害者支援の輪

女性に対する暴力対策の推進

ストーカーや配偶者からの暴力、性的画像に関する被害で悩んでいますか？

被害者保護のため、住民基本台帳閲覧制限など、居所を知られないようにするための支援措置が実施されています。

1人で悩まず被害が深刻になる前に、警察署の相談窓口、相談ダイヤル#9110へ相談して下さい。

警察では、事件や事故の被害に遭った方や
家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問
題で悩んでいる方などの相談を受け付けていま
す。

事件や事故でお悩みのあなた、勇気を出して
今すぐダイヤルをして下さい。

〈被害者相談〉

性犯罪被害110番

0 1 2 0 - 7 5 6 - 3 1 0

【携帯電話から】

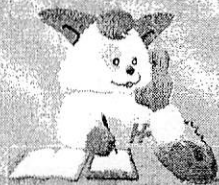
0 1 1 - 2 4 2 - 0 3 1 0

少年相談110番

0 1 2 0 - 6 7 7 - 1 1 0

〈一般相談〉#9110

万引き11件
自転車盗5件
器物損壊4件
置き引き1件
居室ならい1件
住居侵入未遂1件
自動販売機火災1件



田中こと

警察への相談は
#9110番へ

信子



被害者とともに
HOKKAIDO POLICE

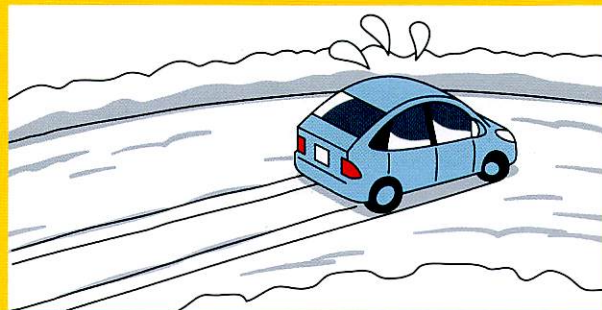
スリップ 注意!

こんな路面が
危険!

WARNING



緩いカーブ、
なだらかな下り坂



「急」でないことで油断が生まれ、思わぬスリップにつながります。

ブラックアイスバーン



黒っぽく見える路面は、
凍っているかどうか分かりにくく、とても危険!

危険を予測した運転を!!

交差点の周辺



ひんぱんにブレーキングや発進が繰り返される
交差点付近は路面がツルツル。
その手前でしっかり減速しましょう。

雪が降った直後



うっすら積もった雪の下には、
ツルツルのアイスバーンがかかっているかも!

こんな路面も
滑りやすいよ!

- ⚠ 日陰になっている場所
- ⚠ バス停の前後
- ⚠ トンネルの出入り口
- ⚠ 橋の上

～自分で守ろう自分の命～ 歩行者の気配りポイント

こんな時が
危ない!



ポイント 1 道路わきの雪山のかげから
急に飛び出さない。



ポイント 2 足元に気をとられすぎず、
車への注意を怠らない。

左右の安全を
必ず確認
しましょう。



こんなに
迷惑

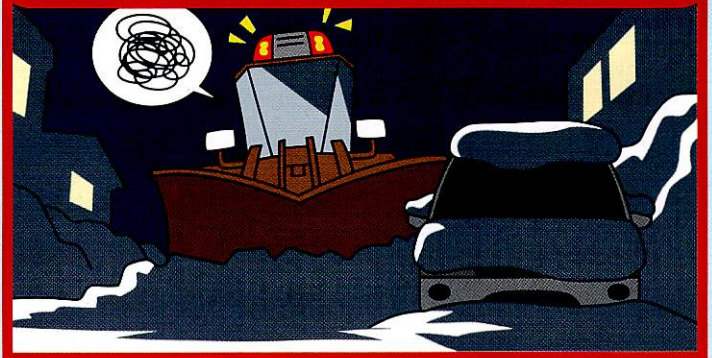
冬の路上駐車

止まっている車が、思わぬ事故や人命にかかわる障害の原因になります。

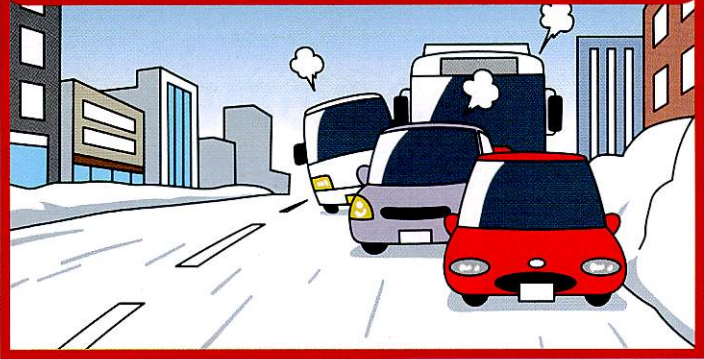
歩行者や車の安全確認を妨げる。



除排雪作業の大きな支障に。



他の車の通行を妨げ、渋滞の原因に。



消防車や救急車が現場に早く着けない。



道路への雪出しはやめましょう。

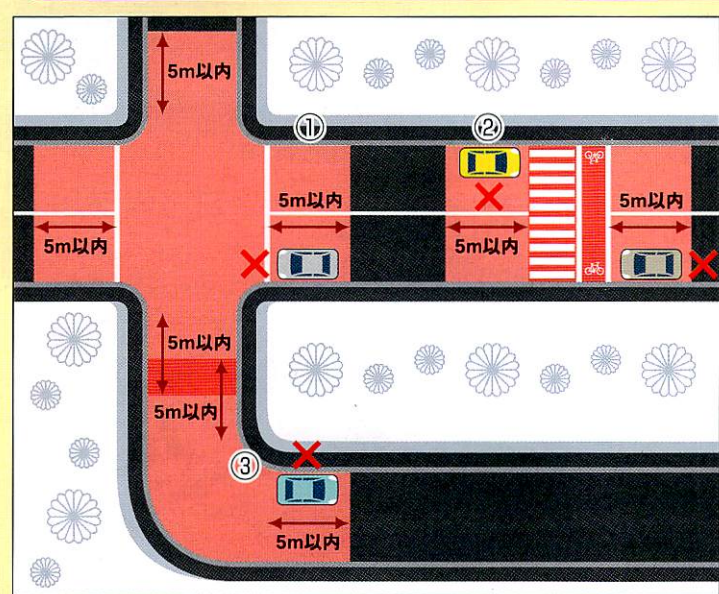
道路が狭くなったり、でこぼこになったりして、交通事故や渋滞の原因になります。



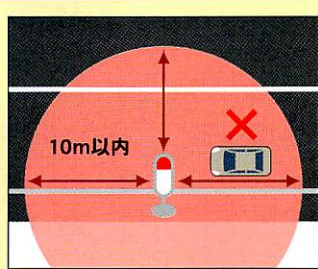
道路標識・道路標示はないけれど…



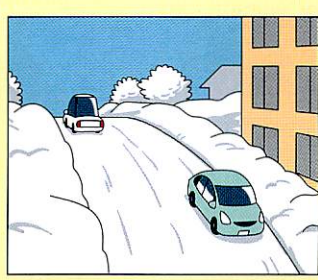
こんな場所は駐停車禁止場所です！



- ① 交差点内、およびその端から5m以内の部分。
- ② 横断歩道または自転車横断帯の上、およびその前後5m以内の部分。
- ③ 道路の曲がり角から5m以内の場所。



● 運行時間中のバスの停留所の標示柱から10m以内の部分



● 坂の頂上付近・勾配の急な坂の途中

駐禁以外の場所でも長時間駐車はダメ！



× 青空駐車

道路を自動車の保管場所として使用することはできません。

違反点 **3点**

× 長時間駐車

同じ場所に継続して12時間以上（夜間は8時間以上）駐車することはできません。

違反点 **2点**

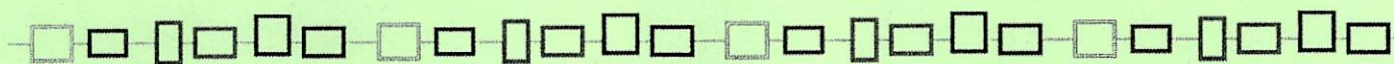
厚別中央地区福まち なんでも総合相談会

無料

11月25日(水)
10:00~12:00



場所：厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3—6）



福祉の総合相談

生活のこと何でも相談下さい



健康に関すること
(握力など)

町内会やサロン
に関すること

介護相談

身辺整理・遺言に関する相談
(行政書士による相談)

除雪相談

お申し込み不要！！

当日は、福まち推進員、社会福祉協議会職員、地域包括支援センター職員、行政書士等がどんなご相談もお聞きします。

どの相談も無料でお受けいたしますので、お気軽にお立ち寄りください！

お問合せ：厚別中央地区福祉のまち推進センター（TEL 011-890-0010）

主 催：厚別中央地区福祉のまち推進センター/札幌市厚別区社会福祉協議会

協 力：厚別区保健福祉部/厚別区第2地域包括支援センター/介護予防センター厚別中央・青葉

☆毎週月・水・金曜日 10:00~12:00も相談を受け付けております！