

町内会 資源回収日

◎ アルミ缶

3 月 7 日(土) 9 時まで

◎・古新聞 ・ 雑 誌 ・ ダンボール

・ ビール瓶 ・ 牛 乳 パック

3 月 8 日(日) 9 時まで

◎ ところ 各区で指定された場所

◎ 上記以外の資源物品は、該当する市のごみ収集日
に出して下さい。

お願い 町内会資源回収活動にご協力を !!

- ・ 毎週金曜日のごみ収集日に、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、町内会資源回収
活動にご協力下さい。

町内会の資源回収活動の実績(年間) 約 9.67万円

年間約2万6千円(内 古新聞1万6千円余 アルミ缶9千円)、市から
資源回収実績(回収した資源の数量)に応じた奨励金は約7万1千円
となっています。

3 月

お知らせ

(平成27年2月22日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部
笑和クラブ

◎ 第五回冬の健康体操茶話会

1 日 時 3月17日(火) 13:00~14:30

2 場 所 グランドハイツ集会所

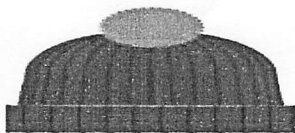
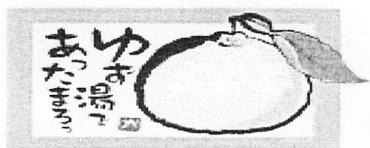
3 リーダー 石岡 さん

4 内 容

① 絵手紙 (「へたでいい・へたがいい」 送る相手を考えて作ります)

② 持ち物 ピーマン・新聞紙

③ 道具類は石岡さんが用意してくれます



◎ 手芸講座 (編み物)

1 日 時 3月13日(金) 13時~15時

2 場 所 グランドハイツ集会所

3 内 容 帽子等続きの作品を作ります。

4 その他 ① 活動は毎月第二金曜日です。

② 問合せ 田中 (Tel 895-8061)

樋田 (Tel 894-5126)

平成27年2月25日

小学校新入学児童のお祝について

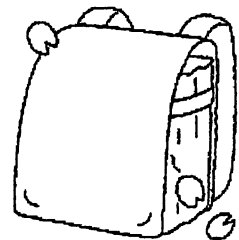
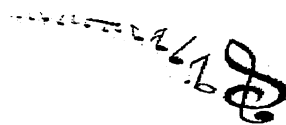
新さっぽろ町内会 生涯福祉部

早春の候、皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。平素より町内会活動にご協力頂きありがとうございます。

さて、今年4月小学校に入学されるお子さんに 例年町内会よりささやかではありますが、お祝いを差し上げています。

「住所・氏名」を下記へ連絡してください。準備の都合もございますので、3月20日までにお知らせください。

記



生涯福祉部 田 中 電話・FAX 895-8061

生涯福祉部 大 場 電話・FAX 299-4774

開催日	場所	厚別区民センター 2階 視聴覚室
03月27日(金)		

午後 2時	《演題》 よくわかる医療費のあれこれ 上手な病院のかかり方 《講師》 医事課課長 沼田 圭介
----------	--

午後 3時	《演題》 白内障と緑内障について 《講師》 視能訓練士副主任 木村 清矢
----------	--

開催日	場所	厚別区民センター 2階 会議室B
03月31日(火)		

午後 2時	《演題》 悩みを解消！足の静脈瘤 《講師》 外科医長 城田 誠
----------	---

午後 3時	《演題》 ソケイヘルニア（脱腸）と最新の手術法 《講師》 外科医長 城田 誠
----------	--

こちらをご覧ください→



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》

虚血性心疾患と
睡眠時無呼吸症候群 (SAS) のお話

《講師》

循環器内科医師

後平 泰信

午後
3時

《演題》

食事で健康！
糖尿病予備群から自分を守る食事

《講師》

管理栄養士

北村 雄治

開催
日

03月13日(金)

どなたでも
参加可能

場
所

厚別区民センター 2階 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)1604 (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。

町内会の皆様へ
厚別老人福祉センター
からのご案内(3月号)
お知らせ



3月の休館日

21日(土) 春分の日



WARM
SHARE

【卒業作品展】

日 時:3月9日(月)~11日(水)

場 所:教養講座室1

一年間の成果をご覧ください。



札幌市「ウォームシェア」事業
健康づくり応援事業

3月7日(土) 13:30~15:00

太極拳パート③



場 所:多目的室

(※当日、卓球の利用は講座終了後となります)

※動きやすい服装でお越し下さい。

※申込みは不要です。60歳以上の方はどなたでも参加いただけます。

平成27年度定員制教養講座の抽選は、
2月26日(木)です。結果はロビーに掲
載し、センターからはご連絡しません
ので、ご自身で確認をお願い致します。
(3月13日(金)まで)

個々に暖房を使うのではなく、みんな
で

ひとつの部屋に集まったり、暖かく過
ごせる場所に出かけるのが、「ウォーム
シェア」。

この冬は省エネしながら、楽しく一緒
に健康づくりをしませんか？



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(12/30)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 佐藤



図書室からのお知らせ



《楽しい折り紙手芸講座》

小さな三角形に折った紙を何枚も積み上げて作る美しいクラフト手芸！紙を選ばないのでリサイクルに最適です。今回はかわいい置物を作ります。

【日 時】2月25日（水）13：30～15：30

【会 場】当センター 和室A

【対 象】大人 【定 員】10人（先着順）

【費 用】無料

【申込み】2月12日（木）～21日（土） 9：00～17：00

電話（896-3000）・又は、図書室カウンターで申し込んで下さい。



《2月のおはなし会》

【日 時】2月28日（土）

11：00～11：45

【会 場】当センター 和室A

【対 象】幼児

【定 員】無し

【費 用】無料

【申込み】直接会場へお越し下さい。



おはなしや紙しばい、パネルシアターに楽しい指あそびもやります！



囲碁・将棋大会参加者募集



【日 時】**囲碁** 2月14日（土）9：15～15：00

将棋 2月21日（土）9：15～15：00

【場 所】当センター和室全室 【募集人員】 囲碁 30名 将棋 24名

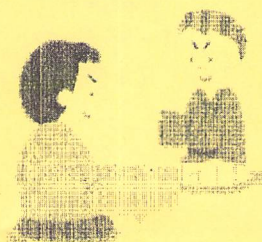
【参加費】 無 料

【申込み】 1月27日（火）～2月7日（土）（日曜日を除く）9：00～17：00

電話で申し込んで下さい。（先着順）Tel896-3000

定員に満たない場合は翌日以降（日曜・祝日を除く）も受付けます。

【対 局】 囲碁・将棋とも4局の対戦とします。応募人数によってクラス分けをします。



あなたの企画講座を地区センターで実施してみませんか！！

当センターでは地域の皆様の企画による講座を募集しています。あなたの特技やキャリアを是非、当センターで生かしてみませんか？（例：語学、手工芸、音楽、カメラ、運動、ダンス他種類は問いません。）詳細はセンターまでお問い合わせ下さい。Tel896-3000

無料開放のお知らせ

囲碁・将棋	火	13：00～17：00
	水	
	金	13：00～21：00
	土	9：00～17：00
卓球	火	13：00～17：00
	木	13：00～21：00
	土	9：00～21：00
	日	9：00～17：00

プレイルーム（健康器具）毎日9：00～21：00
※小学生・幼児は利用できません。

- ・開放日は都合により中止する場合がありますので、案内板にご注意下さい。
- ・サークル及び団体等での使用はできません。
- ・準備、後片付けは使用者でお願いします。
- ・卓球のラケット、球、運動靴をご持参下さい。
- ・小学生は午後4時半以降保護者がいなければ利用できません。
- ・プレイルームはエアロバイク等有酸素運動に適した健康器具を設置しています。
- ・プレイルーム利用の際は、必ず運動靴をご持参下さい。

お 願 い

駐車場が狭いため車でのご来館はなるべくご遠慮下さい。

厚別南地区センターだより 第88号

平成27年1月発行
厚別南地区センター
運営委員会
厚別区厚別南7丁目9番1号
(上野幌小学校4F)
TEL 896-3000

ホームページもご覧下さい。http://www.atsunan-tikucenter.jp/

第4期講座・行事参加者募集！！

	講座・行事名 (回数)	講 師	内 容	開催日 時 間	受講料 教材費	定員	持参品
①	体験講習 水彩画 (1回)	中尾孝典先生と 「サークル水彩画」の みなさん	初心者歓迎！家庭的 です！楽しく習って ますので、生涯学習の つもりで参加してみ ませんか？	3/6 (金) 10:00～12:00	無 料	10名	水彩用具 をお持ち の方はご 持参くだ さい。
②	体験講習 ポーセラーツ (1回)	佐々木圭子先生と 「厚別ポーセラーツ ポーセラ Mittsu」の みなさん	ポーセラーツは白い 器に専用のシールを 貼って、簡単にオリジ ナルの食器が作れる クラフトです。今回は マグカップかお皿の どちらか好きな方 をその場で選んでい たいただきます。	3/19 (木) 10:00～12:00	無 料 500 円	10名	ハサミ ティッシュ
③	札幌市出前講座 「災害・危機に備えて」 地震・風水害・土砂災害など (1回)	札幌市危機管理対策室 危機管理対策課	地震災害時・風水害時 の心得と日ごろの備 え、地域での防災～自 主防災活動等の学習 です。	3/10 (火) 14:00～15:30	無 料	20名	筆記用具
④	春休み子ども映画会 & 楽しいマジックショー (1回)	16ミリフィルムによるアニメ映画 「おしゃれなカラス」 「ライオンそらをとぶ」 「ムーミン～ぼくは王様だ！」の上映と 『厚別南マジックサークル』のみなさんによ る楽しいマジックショーです！！ みんな遊びに来てね♪		3/31 (火) 10:00～12:00	無 料	無し	無し

※申込み方法

- 受 付・・・①～③は2/18(水)～28(土)(日曜日を除く)9:00～17:00
電話で申し込んで下さい。(先着順)
定員に満たない場合は、翌日以降(日曜日を除く)も受付けます。
④は申込み不要ですので、直接会場へお越しください。
- 費用納入・・・②の教材費は当日講師へお支払い下さい。
- お 願 い・・・(1)つり銭のないようお願いします。
(2)応募者が少ない場合は中止になることもあります。
- 申込み問合せ先・・・厚別南地区センター事務局 TEL 896-3000

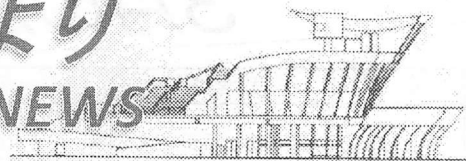


裏面もご覧下さい。

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2月号 No. 78



歩くスキー講習会 参加者募集！

歩くスキーとはスキーを使ったハイキングのようなもので、スキーの経験がなくても簡単に楽しむことができるため、運動初心者の方にもオススメです！また、あまり身体に負担をかけず全身運動が出来るため、冬場の運動不足解消にもピッタリです！

日時：2月14日（土） 10：00～11：30

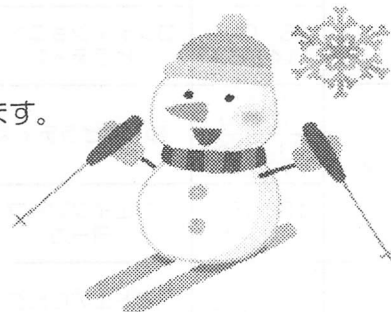
※悪天候で中止の場合、開催日の午前9時までにご連絡いたします。

場所：厚別公園競技場 役員室に集合

受講料：300円 ※当日徴収いたします。

定員：15名

申込受付：1月31日よりお電話または窓口にて受付いたします。



運動教室のお知らせ！

★ コアコンディショニング教室 ★

3月開講日：5日、12日、19日、26日

開講時間：毎週木曜日 13：15～14：45

受講料：2,000円

申込開始日：2月21日（土）

バランスボールやディスクなどの道具使ってコア（体幹）を鍛えます。体幹を鍛えることで腰椎が安定し肩こり、腰痛が解消されます！さらに筋肉の量が増えると基礎代謝が高くなり太りにくい身体を作ることができます♪

2月・3月のお知らせ

＜ 行事日程 ＞

2月14日（土） 歩くスキー講習会

2月16日（月） 施設整備日（休館日）

3月8日（日） 歩くスキーコース一般開放終了予定日

3月16日（月） 施設整備日（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

＊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 ＞

8：30～21：00 （最終受付20：00まで）

※トレーニングルームは9：00開始となります。

＜ 休館日 ＞

日	月	火	水	木	金	土
2/1	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
○	○	○	○	○	○	○
3/1	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。

3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
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、23日、30日	2,000円
	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、23日、30日	2,000円
	13:15~ 14:45	ボディコントロール	ゆったりとした動きの中でストレッチ&トレーニングを行い、体軸調整を図り美しい姿勢を作ります。ダイエット効果も期待できます。	竹内 亜季	2日、9日、23日、30日	2,000円
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	3日、10日、17日、24日、31日	2,500円
	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	3日、10日、17日、24日、31日	2,500円
	13:00~ 14:30	コンディショニング ピラティス	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	3日、10日、17日、24日、31日	2,500円
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
	11:15~ 12:45					
	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
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
	11:15~ 12:45	リラクゼーション エクササイズ	簡単な有酸素運動や、セルフリンパマッサージを行うことにより、自律神経のバランスを整え、リラックスした状態に導きます。	林 不二夫	5日、12日、19日、26日	2,000円
	13:15~ 14:45	コア コンディショニング	自重を利用したトレーニングやツールエクササイズを行い体幹を鍛えることで、バランスの整った身体づくりを目指します。	遠藤 美枝	5日、12日、19日、26日	2,000円
	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。	竹内 亜季	5日、12日、19日、26日	2,000円
	17:00~ 17:45	ジュニア/バレエ		竹内 亜季	6日、12日、19日、26日	2,000円
	19:00~ 20:30	大人のためのバレエ	ピアノの音色に合わせて気持ち良く身体を動かし、美しい姿勢を目指します。丁寧な指導を行いますので、初心者の方でも安心です。	竹内 亜季	5日、12日、19日、26日	2,000円
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
	11:15~ 12:45					
	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
	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
	17:00~ 17:45	ジュニア ヒップホップ		大塚 まや	6日、13日、20日、27日	2,000円
	19:00~ 20:30	大人のための ヒップホップ	どなたでも楽しく踊れるように基礎から丁寧に指導していきます。気持ち良く汗を流すことでストレス発散にもつながります。	大塚 まや	6日、13日、20日、27日	2,000円

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、2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。

◇ 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～末日まで

※ 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。

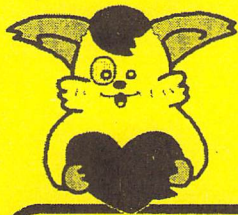
また、期限までに受講料のお支払いが困難な場合は必ずご連絡ください。

定員：各教室20名（キッズ・ジュニア各15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

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。



地域安全ニュース



特殊詐欺

平成27年2月号

タイヤ盗難!

去年1年間の北海道内の特殊詐欺は

被害件数
259件
(前年対比+42件)

被害額
約12億5千万円
(前年対比+約3億7千万円)

と大幅に増加してしまいました。
被害に遭われた方の約6割が65歳以上の方です!!

☆注意ポイント!!☆

- ・「絶対に儲かる」「当たる」は詐欺です!
- ・レターパックなどで現金を送る指示は詐欺です!
- ・「電話番号が変わった」は、まずは疑って!変更前の電話番号にかけて確認して下さい
- ・怪しい通知や電話が来たら、まずは警察に相談を!!



迷惑電話チェッカーで撃退

現在、警察では着信した電話番号の危険度をランプの色と音声で知らせる

「迷惑電話チェッカー」

をお貸しています。

契約にはナンバーディスプレイサービスが必要など条件がありますが、まずは、厚別警察署までご連絡下さい。

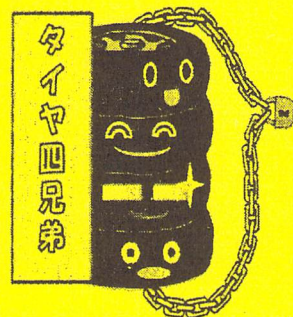


○厚別区

- ・上野幌 6件
- ・厚別北 5件
- ・厚別南 1件
- ・厚別東 2件

(12月中発生件数)

○タイヤは、施錠設備のあるところで鎖などで連結して保管して下さい。



除雪機盗難注意!!

除雪機の盗難被害が増えてきています。
犯人は、外に置いてままの除雪機を盗んでいます。

使用した除雪機は

- ・施錠設備のあるところで保管し、鎖等で連結して保管する

(屋外で鎖と南京錠で連結していたところ切られて盗まれています)

など防犯措置を取して下さい。

その他の犯罪発生

○厚別区

- ・車上おらい 3件
- ・万引き 3件
- ・置き引き 6件
- ・空き巣 3件
- ・器物損壊 10件

(12月中発生件数)

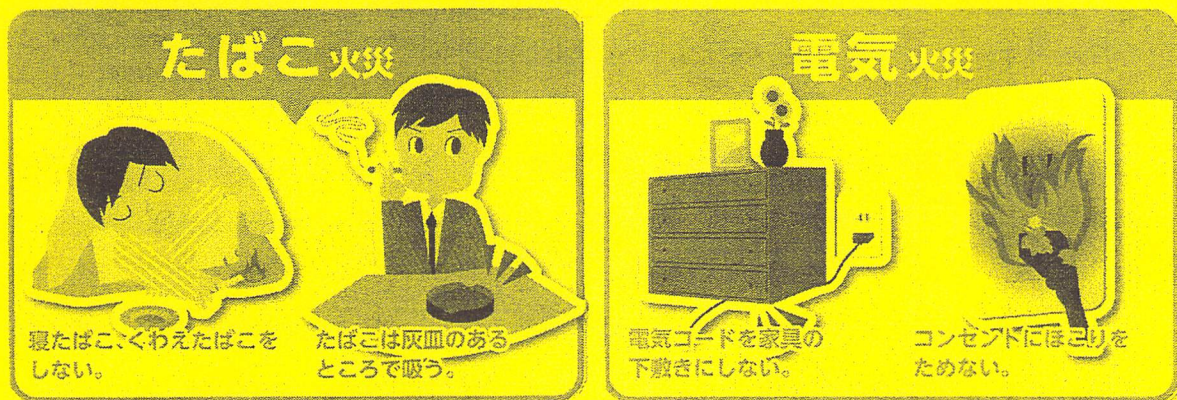


○北広島市

- ・万引き 6件
- ・金庫破り 2件
- ・事務所荒らし 1件
- ・工事場おらい 1件



火災を起こさないために 火の用心！



災害情報

電話

011-201-0011

パソコン用ホームページ (Web site)

<http://www.119.city.sapporo.jp/saigai/sghp.html>

携帯電話 (Mobile site)

<http://www.119.city.sapporo.jp/saigai/>



医療情報

けがの当番病院

011-201-0099

24 時間病院案内 (救急医療情報案内センター)

011-221-8699

フリーダイヤル

0120-20-8699

救急安心センターさっぽろ

#7119

または

011-272-7119

火災予防のホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/shobo/>



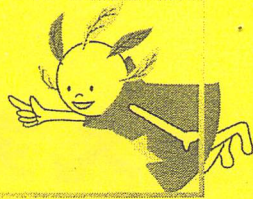
火災予防のご相談は

厚別消防署 厚別区厚別中央1条5丁目 011-892-2100

厚別西出張所 厚別区厚別西3条5丁目 011-894-3119

もみじ台出張所 厚別区もみじ台北7丁目 011-897-4119

火災による死者をなくしよう！



5年間の火災件数をみると、平成22年以降、平成25年まで減少傾向となっていました。平成26年は前年比6件の増となっています。

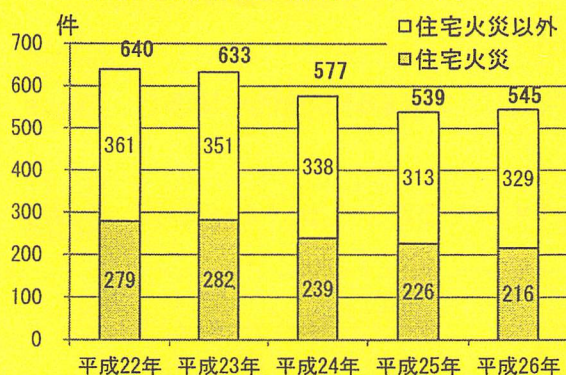
5年間に発生した火災の42%は住宅から発生した火災です。

火災による死者については、平成23年以降10人前後でしたが、平成26年は前年比11人増で23人となっており住宅火災による死者が87%となっています。

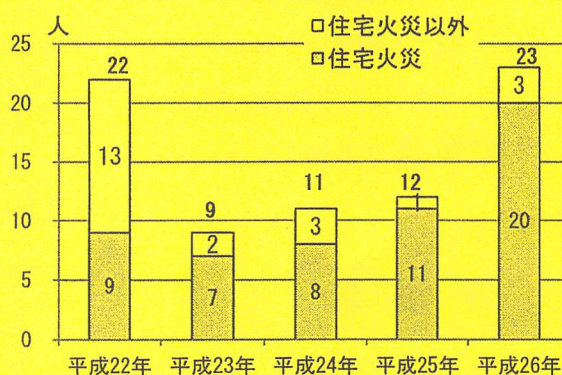
火災で亡くなられた方の多くが、「たばこ」、「ストーブ」、「こんろ」、「電気」などが原因の火災で発生しています。

厚別区でも、平成26年に「たばこ」、「電気」による住宅火災で死者が2人発生しています。

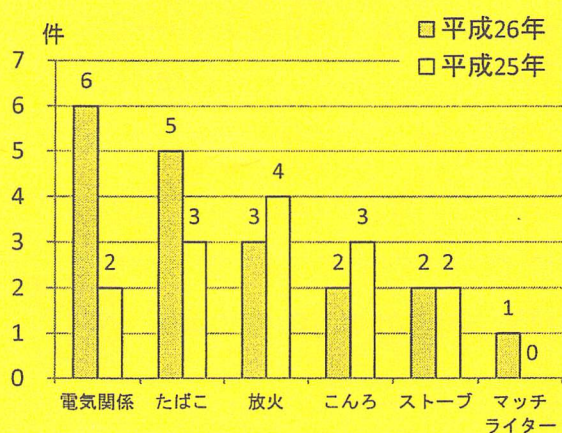
火災件数の推移（全市）



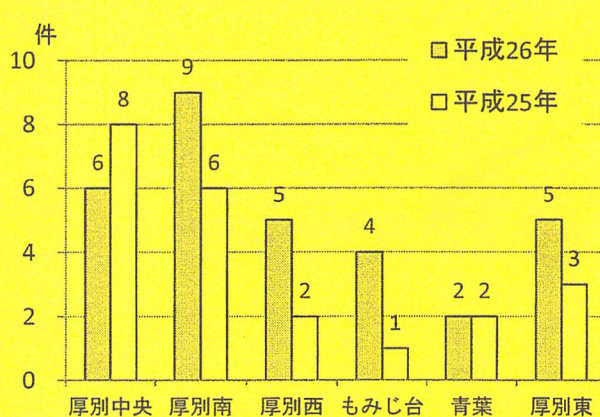
火災による死者（全市）



主な出火原因（厚別区）



町連・自治連別の火災件数（厚別区）



もうハカハ、火を三消すまでは まだだよ



平成26年度 厚別区防災講演会

【開催日】

平成27年2月22日（日）

14時30分～16時30分（開場14時00分）

【講 師】

公益財団法人 札幌市防災協会

防災・危機管理専門官 細川 雅彦 氏

【会 場】

新さっぽろアーキシティホテル 5階アークホール
（厚別区厚別中央2条5丁目6-2）

【定 員】

250名（申込多数時抽選）

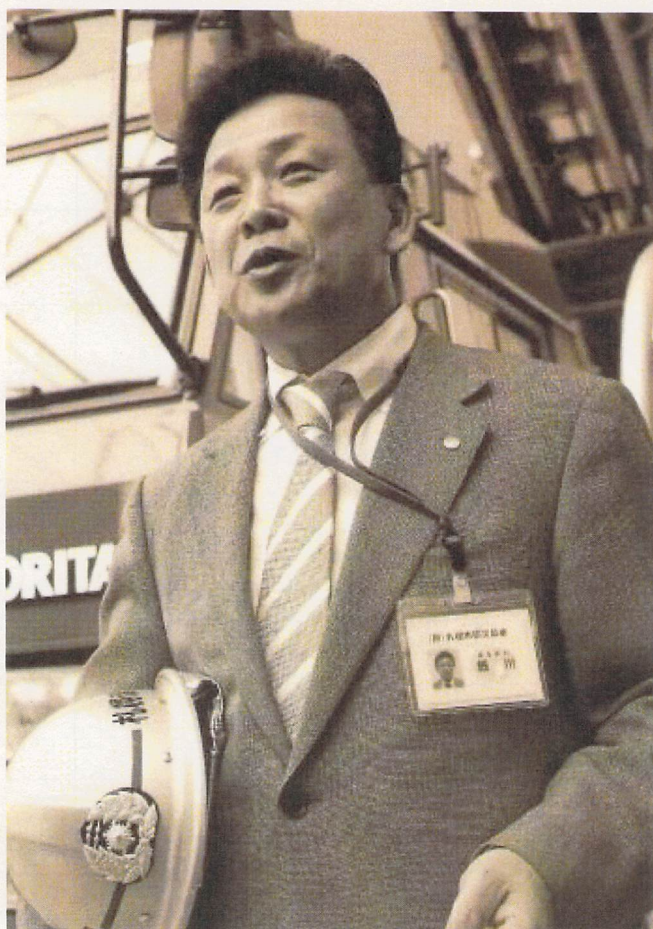
【参加費】

無料

【内 容】

平成26年9月11日の大雨による災害の記憶が新しい今、大雨等の災害への対応方法について、防災・危機管理専門官である細川雅彦氏にご講演いただきます。

なお、講演終了後には、参加者に防災啓発品（非常食）を配布の予定です。



【申込方法】

申 込 先 札幌市コールセンター（午前8時～午後9時、年中無休）まで、
電話（222-4894）又はFAX（221-4894）でお申込み下さい。
※以下のホームページからも申込みできます。
<http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>

申込期限 平成27年2月15日（日）まで
※定員に満たない場合は、2月21日（土）まで申込みを延長します。

抽選結果 申込多数の場合は抽選となります。その場合、落選された方にのみ
2月17日（火）までにお電話でご連絡いたします。

必要事項 (1)行事名(2)氏名(3)電話番号(4)FAX番号（FAXで申し込みの方）
※ FAXでお申込みの方は、裏面のFAX送信票をご利用下さい。

主催 厚別区市民部総務企画課地域安全担当 電話895-2419



さっぽろ市
02-G01-14-2004
26-2-1185

FAX 送信票

行事名	平成 26 年度厚別区防災講演会
送信元 FAX 番号	(—)
申込者氏名 1	()
申込者電話番号 1	(—)
申込者氏名 2	()
申込者電話番号 2	(—)
申込者氏名 3	()
申込者電話番号 3	(—)
申込者氏名 4	()
申込者電話番号 4	(—)
申込者氏名 5	()
申込者電話番号 5	(—)

上記に必要事項を記載のうえ、札幌市コールセンターまでFAXでお申込み下さい。

送信先：札幌市コールセンター FAX 221-4894
電 話 222-4894



人生を変えた「ありがとう」

教頭 土肥 宏充

生きることに疲れ果てて……

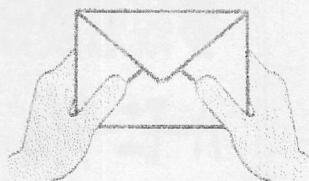
数十年前のこと。ある男性が、妻と2人の子どもを残して交通事故で亡くなりました。しかも加害者とされたため、残された家族は家を売り払わなければならなくなったのです。その後、知人宅の納屋に住まわせてもらうことになったものの、室内は暗く、水道は屋外のものを使い、煮炊きは七輪に火を起こして使いました。

お母さんは朝早くからビル清掃の仕事に出かけ、昼は子どもたちが通う小学校で給食の手伝いをし、夜も飲食店で皿洗いをするという毎日でした。そんな生活が2年も続くと、さすがに疲れ果てたようです。

ある朝、お母さんは小学校5年生の長男の枕元に「今夜は豆を煮ておかずにしなさい」という手紙を置き、作り方を書き添えて仕事に出かけました。でもその時お母さんは「子どもたちと一緒に死んでしまおうか」とまで思い詰めていたのです。夜遅く子どもたちが寝静まった頃に、睡眠薬を大量に買い込んで帰ってきました。

「お母さん、ありがとう」

お母さんはふと気が付きました。お兄ちゃんの枕元に紙が置いてあり、そこに何か書いてあるようなのでした。その手紙には、こうありました。



——「お母さん、おかえりなさい。お母さん、ボクは、お母さんの手紙にあった通りに豆をにました。豆がやわらかくなった時に、おしょうゆを少し入れました。

夕食にそれを出してやったら(弟が)お兄ちゃん、しょっぱくて食べられないよと言って、ごはんに水をかけて、それだけ食べて寝てしまいました。お母さん、ごめんなさい。でもお母さん、ボクはほんとうに一生けんめい豆をにたのです。お母さん、あしたの朝でもいいから、ボクを早くおこして、もう一度、豆のにかたを教えてください。お母さん、今夜もつかれているんでしょう。お母さん、ボクたちのためにはたらいてくれているんですね。お母さん、ありがとう。おやすみなさい。さきにねます。」——



読み終わった時、お母さんの目からはとめどもなく涙が溢れました。「お兄ちゃん、ありがとう、ありがとうね。お母さんのことを心配してくれたのね。ありがとう、ありがとう、お母さんも一生懸命生きて行くなよ。」お母さんは、豆の袋に残った一粒の豆を、長男の書いた手紙に包みました。そして、それをいつも肌身離さず持っているということです。もし、この手紙がなかったら、一家はお父さんの後を追っていたことでしょう。それを救ったのは、子どもの「お母さん、ありがとう」の言葉だったのです。

感謝の言葉が幸せを生む

「ありがとう」という感謝の言葉を素直に言えた時、私たちの心は温かくなります。その言葉を受けた側も心が温まり、元気が出ることでしょう。「ありがとう」という言葉は、愛を受けとめたり、心を癒したりして、人間関係を円滑にする言葉でもあります。

家庭でも職場でも、感謝の対象は日常生活の中にたくさんあることでしょう。日々、素直に「ありがとう」と感謝の気持ちを表して、心の温かさや喜び、感動といった幸せな気持ちを感じる時間を増やしていきたいものです。

さて、3学期が始まって10日あまりが経ちましたが、子どもたちは元気に登校しています。早いもので、もう1年のまとめの学期となりました。今学期もどうぞよろしくお願いします。

(元 NHK アナウンサーの鈴木健二氏の一文に感動しました。ぜひ読んでいただきたく、主な文面を転載させていただきました。)



2月

行事予定



3月

日	行事
2日(月)	スキー学習 (2・3年・ひばり4年生以上) 児童委員会
4日(水)	スキー学習 (4・5・6年)
5日(木)	参観懇談 (1・2・3年・ひばり)
6日(金)	参観懇談 (4・5・6年)
9日(月)	スキー学習 (2・3年・ひばり4年生以上)
11日(水)	建国記念の日
12日(木)	新1年生一日入学 保護者説明会 (2年生給食後下校)
19日(木)	ピーチクパーク
20日(金)	ハーモニータム
23日(月)	キラリ広場お別れ会・児童委員会
24日(火)	レインボーフェスティバル (ひばり)
25日(水)	スクールカウンセラー来校日
26日(木)	参観懇談 (6年)
27日(金)	A L T 来校

日	行事
2日(月)	全校朝会・児童委員会 (最終)
3日(火)	ゴールの会
4日(水)	中学校見学 (6年生)
6日(金)	参観懇談 (1・2・3・4・5年・ひばり)
18日(水)	スクールカウンセラー来校日
20日(金)	第38回卒業式
21日(土)	春分の日
25日(水)	修了式・離任式 (午前授業) 通知表配付

学校教育説明会 3/6(金)開催

- ・11月に実施した教育活動に対するアンケートの集約結果をふまえて、教職員による平成26年度の学校評価を進めています。
- ・教育活動アンケートの結果と改善の方向、平成27年度の教育課程の編成方針について説明する機会を設けました。



参観懇談日

2月5日(木) 低学年・ひばり・6日(金)高学年
参観5校時(13:30～) 懇談 (14:30～)

ハーモニータム

2月20日(金)5校時(13:30～14:25 予定)

第3回目の今回は、3年生と5年生が学年発表をします。全体合唱では、「かがやいてキラリ」の元気な歌声と、「レッツサーチフォートゥモロー」の澄んだ歌声をぜひお聞かせください。たくさんの方の来校をお待ちしております。

学校諸費引き落とし 2/27(金) 最終

2・3月分の引き落とし額は調整月のため、学年により金額が異なります。後日配布のお知らせを確認し間違いのないようにお願いします。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。年度末の決算時期につき、速やかな納入にご協力ください。

元気に過ごすために

明日から2月。インフルエンザやウイルス性胃腸炎の流行が心配される季節です。うがい、手洗いなど予防に努めるようご家庭でも声をかけてください。また、体調が悪くなった時は無理をせずしっかりと休養を取り回復に努めるようにさせてください。お子さんが登校してから急に熱が上がることもありますので、日中の連絡先が変わっている場合は、担任までお知らせいただきますようお願いいたします。

年度末の転出はお早めにお知らせください

在籍数確定・来年度の準備のため、転居を予定されている家庭は担任までお知らせください。

【スクールゾーン実行委員会の通学路確認の様子】



冬型の事故を防ぐために

1月21日(水)第2回目スクールゾーン実行委員会が行われました。実際に区役所や町内会の方々と通学路を歩きながら、危険な場所の確認等を行いました。路面が雪や氷に覆われ、車がすべりやすくなっています。道幅も狭く道路わきには雪山ができ横断する児童を発見するのが遅くなりがちです。

事故にあわないために！！確認！

- ☐必ず歩道を歩く ☐歩道がない道路では車に十分気をつける ☐道路を横断するときは、左右をよく見る
- ☐車や雪山の陰から飛び出さない ☐絶対に道路わきの雪山に登らない ☐雪玉を投げて遊ばない
- ☐軒下で遊ばない ☐除雪車・トラック等の作業車には近づかない
- ☐フードや風雪で視界が狭くなるので、首を振って安全を確認する

学校でも指導いたしますが、ご家庭でも一声かけていただきますようお願いいたします。



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



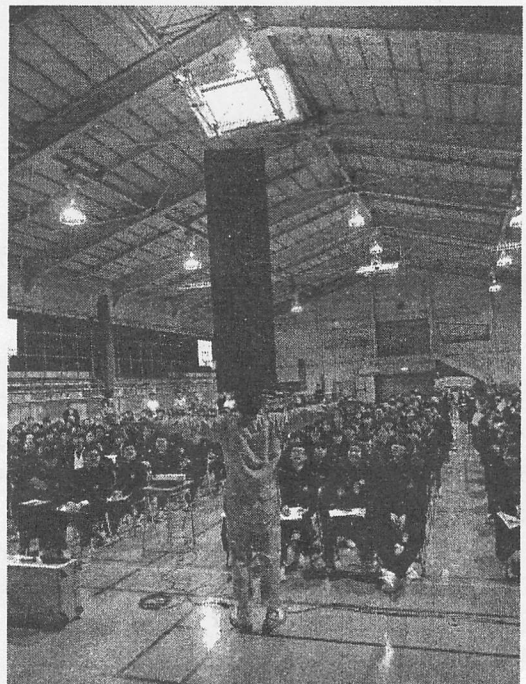
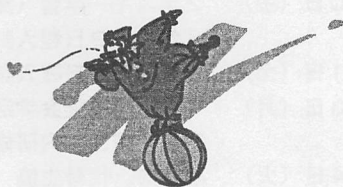
～キャリア教育講演会～

自分を生かすということ

本校ではキャリア教育の一環として、1年生では「高校調べ」、2年生では「職場体験学習」、3年生では「進路の探求」を柱とし、よりよく生きるためのプログラムを組み教育活動を進めています。さらに昨年度から「キャリア教育講演会」を全校生徒を対象に開催しています。

今年は2月5日（木）の5・6校時、日本ホスピタル・クラウン協会の理事長である大棟耕介^{だいむねこうすけ}さんを講師にお迎えして「キャリア教育講演会」が本校体育館で開かれました。長身のピエロ（道化師：大棟さん）が体育館に入ってきたとき、生徒たちの目が一瞬で輝き、驚きと笑い声で溢れました。「僕はこれから本気で話をするから。」と自分を生かすことへの本気のメッセージは感動的で、友達・仲間を大切にすること／期待に応える努力をすること／今を大切にすることと、どれもが心に響くものでした。

一歩踏み出す勇氣や毎日101%で頑張ることなど、身近な出来事を例にお話をされていて誰もが『やる気』をいただいた時間となりました。



エッ！テーブルを頭に？

生徒の感想文

「期待されたら期待に応える」と大棟さんが言っていて、自分はいつも期待されるのがいやで、応えるという気持ちはなかったけれど、この講演会を通じて、期待に応えるのを今日から始めていきたいと思います。

今歩けている事も当たり前じゃないことを感じさせられて、自分は幸せなんだと思いました。1日、1時間、1分、1秒を大切に生きていきたいです。

貴重な時間を使ってもみ中に来てくれてありがとうございました。給食に来てくれてありがとうございました。すごく楽しくお話を聞けてうれしかったです。

裏面につづく



病院で病気と闘っている私たちと同じ年の子や、小さい子にも同じようにさせてあげることにはできないけど、私たちには考える力、脳、手足、声があること。小さなことでくじけずに、勇気をもって声や手をあげてみることに。私たちには応援する声があることを有効に使うことを忘れずにいたいと思いました。

病院は、一回だけ行ったことがあるけど、そこは静かでいろんな人が苦しんでいるけれども、一生懸命がんばっているんだなあ一つ、て思いました。

最初のパフォーマンスはとてもおもしろかったです。私は話を聞いて、一回あきらめていた『夢』を頑張っていきたいです。話を聞くうちに、なんだか悩んでいたことがふっきれました。とても楽しかったです！ありがとうございました！



講演会を聞いて、今自分が当たり前にできていることは全部、当たり前にはできない子どもたちがいるのだと実感しました。この講演会がなければそういう子どもたちがいるということも全然知ることができなかったです。

今日学んだことを日々思いだしながら自分の生活を送ってきたいです。大棟さんに今日の講演会ですごくあこがれました。病気の子どもたちを「笑顔」にする。すてきなと思いました。

今、自分が当たり前にできていることがすごく「ありがたい」とあらためて思いました。これからも頑張ってください。



パフォーマンスがすごかった!! 自分が生まれてきたこと、クラスや学年のみんなと会えたことは「きせき」以上のことだというのはとてもびっくりした。(中略)大棟さんが言っていた『3つのこと』をやってみようと思います。

病気の子ども達と楽しい時間を過ごすお仕事はとてもすてきな仕事だと思います。

大棟さんのお友達の、1人じゃなくてみんなで笑いたい、と言っていた男の子は、学校に通えるのを当たり前じゃないと分かっているから、自分も少しでもそういう気持ちをつ分ける努力をしようと思いました。今日はずっと楽しかったです。ほんとうにありがとうございました!!

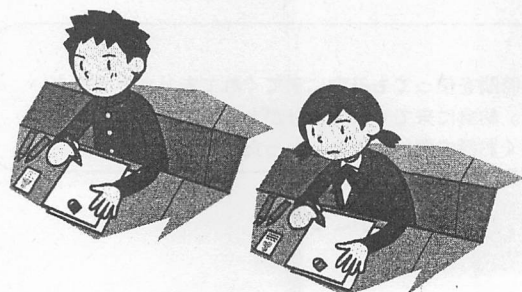
それぞれの進路をめざして

3年生は、3学期が始まって間もなく定期テストを終え、そして目指す高校への願書も提出し終えました。

いよいよ来週から私立高校の受験が始まります。3月になればすぐに公立高校の入試です。現在、担任の先生との面接練習がさかんに行われてります。6組のみなさんには合格発表が間近になってきました。

「受験ガイドブック」を活用し、試験当日や下見の日程、受験校までの行き方、持ち物、面接試験の受け方など事前準備をきちんとして、落ち着いた気持ちで受験に臨みたいものです。

そして、体調を整え風邪などひかぬよう、健康に気をつけてほしいです。頑張ってください。



2月行事予定

16日(月)	スキー時間割開始 2年スキー学習(滝野、1・2組) 3年私立A日程下見
17日(火)	3年私立A入試①
18日(水)	3年私立A入試② 屋清掃、生協
19日(木)	3年私立B日程下見 完全下校、職員会議
20日(金)	2年スキー学習(滝野、3・6組) 3年私立B日程入試①
21日(土)	3年私立B日程入試②
23日(月)	1・2年生徒会学活① 完全下校、校内研修会
24日(火)	屋清掃、代替生協 1年教育相談①
25日(水)	1年教育相談②
26日(木)	屋清掃、 1年「性に関する道德」講演会 2年生徒会学活② 1年教育相談③、生協、常局会 レインボーフェスティバル 第5回PTA運営委員会
27日(金)	スキー時間割(28日まで) 2年雪中レク(28日)