

町内会 資源回収日

◎ アルミ缶

6 月 13 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

6 月 14 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。



保存版 (H27 年度)

札幌市立ひばりが丘小学校 P T A

資源回収のお知らせ

ひばりが丘小学校 P T A では下記の通り、資源回収を行っています。収益は子どもたちの活動のために役立たせて頂いています。ご協力よろしくお願いいたします。

《資源回収実施日》 毎月第 2 火曜日 (年 1 2 回)



5/12 (火)

6/9 (火)

7/14 (火)

8/11 (火)

9/8 (火)

10/13 (火)

11/10 (火)

12/8 (火)

1/12 (火)

2/9 (火)

3/8 (火)

4/12 (火)

回収している資源		資源の出し方
新聞・雑誌・ダンボール その他の紙類		ひもで十文字に縛ってください。
牛乳パック		開いて洗い乾かしてからまとめ、ひもで十文字に縛ってください。
ビールびん	国産ビールびんに限る	水で軽くすすいでください。
ウィスキーびん	以下のメーカーに限る ニッカ…とってのついているもの サントリー…レッド・角びん	水で軽くすすいでください。
アルミ缶	つぶす、つぶさないは自由。 スチール缶は回収していません。	軽くすすいであら袋に入れて、袋の口を縛ってください。



お問い合わせ先

広宣商事 TEL 665-5155

「ひばりが丘小資源回収について」とお伝えください

資源回収の収益金は P T A 特別会計に計上され、子どもたちに還元されます。ご協力お願いいたします。



★資源物は…指定日の朝 9 時までにお出してください

一戸建て→玄関前の道路 集合住宅→集合玄関のできるだけ道路側

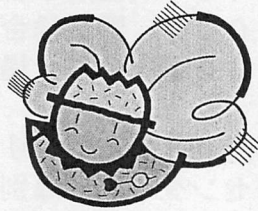
★資源物に…ひばりが丘小 P T A の目印(どんな形でも可)をつけてください

★回収は、ひばりが丘小学校区内に限定しておりますのでご注意ください

保護者の方は配布の「ひばりが丘小 P T A 資源回収」の用紙をお使いください

ファミリー森林浴 ウォーキング

と き ・ と こ ろ
平成27年6月21日(日)
野 幌 森 林 公 園



北広島市イメージマスコット
『エルフィン』



厚別イベントキャラクター
『ピカットくん』

近隣市交流を深めよう！
みなさんの参加待ってます！



江別市の市民協働のイメージキャラクター
『コラボちゃん』

- ちびっこ向けスタンプラリー実施します！（中学生以下、参加賞あり）
- 交流会イベント開催します！

参加申し込み受付中！（詳しくは裏面をごらんください）

主催／厚別区・江別市・北広島市

共催／厚別区町内連合会連絡協議会・江別市自治会連絡協議会・北広島市自治連合会 後援／厚別区民ふれあい推進会

「ファミリー森林浴ウォーキング」参加要領

と き 平成27年6月21日(日) 小雨決行(順延はしません)
 と こ ろ 道立自然公園「野幌森林公園」
 約5キロのコースです。
 (スタート: 野幌森林公園大沢口、ゴール: 江別市森林キャンプ場)

日	程	集 合	9:15	各集合場所
		出 発	9:30	専用バスが各集合場所を經由して出発
		到 着	10:10頃	野幌森林公園大沢口に到着次第順次スタート
		昼 食		江別市森林キャンプ場到着次第
		交流会	12:10~	(江別市森林キャンプ場)
		出 発	13:00	野幌総合運動公園から専用バスで移動
		解 散	13:30頃	各集合場所にて解散

集 合 場 所 厚別区役所前、厚別中央まちづくりセンター前、
 厚別南まちづくりセンター前、厚別西まちづくりセンター前、
 もみじ台まちづくりセンター前、厚別東まちづくりセンター前

内 容 各自が体力に応じたペースで森を歩きながら、動植物の自然観察などを
 通して自然に親しみます。

参 加 費 無 料(先着300名)
 レクリエーション保険に加入しています。

持参するもの お弁当、敷物、タオル、雨具など

申 込 期 間 平成27年5月25日(月)~6月10日(水)
 午前9時~午後5時に下記窓口または電話でお申し込みください。
 (先着300名に達し次第締め切ります。)

申込・問合せ先	厚別区役所2階地域振興課 895-2442	厚別中央1条5丁目3-2	
	厚別中央まちづくりセンター 891-3907	厚別中央4条3丁目3-6	厚別信濃会館
	厚別南まちづくりセンター 891-1666	厚別南1丁目15-10	厚別南会館
	厚別西まちづくりセンター 891-4555	厚別西2条3丁目8-31	厚別西会館
	もみじ台まちづくりセンター 897-6121	もみじ台北7丁目1-1	もみじ台管理センター
	青葉まちづくりセンター 892-8177	青葉町3丁目2-26	青葉会館
	厚別東まちづくりセンター 897-2885	厚別東4条4丁目9-3	小野幌会館



ウォーク さっ歩3





地域安全ニュース



特殊詐欺

平成27年5月号

タイヤ盗難

特殊詐欺に要注意!

4月中も全国、全道的にオレオレ詐欺が多発しています!!

警察では現在銀行などの金融機関と連携して、特殊詐欺被害の水際対策に力を入れています。

現金を

・レターパックで送ってほしい
・野菜などと同梱して送ってほしい
という場合は詐欺の可能性が極めて高いので、警察に通報して下さい。

4月中は、厚別署管内で

- ・息子や甥っ子を騙る
- ・債権が当たった
- ・還付金があるからお金を振り込んで欲しい
- ・老人ホームに入る権利を他人に譲ったことになってしまい、後日、「権利を譲った相手の入金が遅れているから、代わりに入金してくれないとあなたも訴えられる」と連絡がくる

という特殊詐欺の予兆電話が相次いでいます。

家族、官公庁、会社を名乗る電話であっても、会話の中に

現金を振り込む、送る、手渡すという言葉があれば要注意です!

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/>

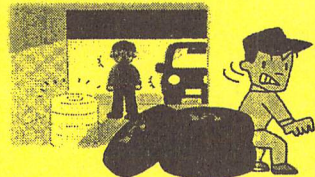
●厚別区

- ・厚別南 2件
- ・ひばりヶ丘 1件

●北広島市

- ・大曲 1件

(3月中発生件数)

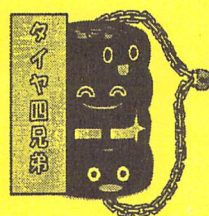


全道的にタイヤ盗難が連続発生しています!

多くの被害者は無施錠の自宅車庫内からタイヤを盗まれています。

ご自身のタイヤを守るため、

- ・タイヤ4本をチェーンで連結する
 - ・タイヤを保管する車庫に施錠をする
 - ・タイヤの内側などに名前など目印をつける
- といった防犯対策を行って下さい。



その他の犯罪発生

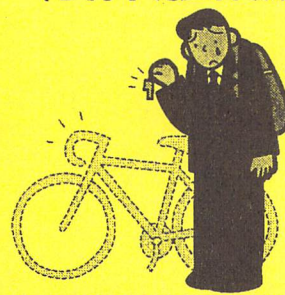
●厚別区

- ・自転車盗 15件
- ・万引き 6件
- ・車上ねらい 2件
- ・置き引き 2件
- ・自販機ねらい 1件

●北広島市

- ・置き引き 2件
- ・自販機ねらい 2件

(3月中発生件数)



雪が完全になくなり、自転車を使う人が増えてきたのと同時に、自転車盗も増加しています。

自分の自転車を盗まれないために
必ず施錠をすること
可能な限り複数の鍵をかけること
を心がけて下さい。

平成 26 年度の活動結果

平成 25 年度中は特に活動が無かった厚別区防犯ネットワークですが、26 年度には 2 回の会議と防犯研修会をそれぞれ下記のとおり開催いたしました。

■第 6 回厚別区防犯ネットワーク会議（平成 26 年 11 月 21 日）

不審者出没時などの情報伝達方法や情報共有、また、各団体で行っている取り組みについて、様々な意見や報告がありました。

- ・不審者出没時にまちづくりセンターを経由して町内会へ情報提供できるシステムがあればいいと思う。
- ・児童にはあいさつをするよう指導しているが、知らない人には声をかけてはいけないという考え方もあり、なかなか難しいところがある。
- ・子どもの見守りを意識して、朝のごみ出しを登校時間帯に、犬の散歩を下校時間帯にそれぞれ行うようにしている。



■厚別区防犯研修会（平成 27 年 3 月 6 日）

厚別区防犯ネットワークの主催で、地方独立行政法人北海道立総合研究機構建築研究本部北方建築総合研究所環境科学部長の松村博文（まつむら・ひろふみ）氏を講師に迎え、子どもの安全を守るための方法などについて研修会（参加者：約 70 名）を実施いたしました。

松村氏からは、子どもたちが犯罪に巻き込まれる事例の紹介があり、「地域で守っていくには防犯活動を改めて見直し、どんな活動が役立ったのか確認するとともに、やりがいのある活動だということを周りに周知していくことが必要。また、子どもたちにも、もっと防犯活動をしている人たちを知ってもらい地域とのつながりを強化することが重要。」との話がありました。

その後、防犯活動のキャッチフレーズを作ろうということでワークショップが行われ、各グループからそれぞれが考えたキャッチフレーズと理由などを発表しました。



■第7回厚別区防犯ネットワーク会議（平成27年3月18日）

前回に引き続き、不審者情報の伝達や共有、次年度の事業計画について意見が交換されました。

- ・まちづくりセンターを中継した情報伝達システムでは、土日などの勤務時間外には情報が流れないので、警察や学校は直接各町内会に流してほしいと思う。
- ・子ども地域安全マップをもっと多くの学校で実施してもらいたい。その際に町内会や防犯活動している人が一緒に行うと、あいさつ運動も兼ねることができてよい。
- ・北海道コカ・コーラとしては、地域安全マップについて、作成した小学校付近の自動販売機に貼って啓蒙することについて協力することができる。



※下記のとおり、厚別区ホームページにて会議録を掲載しております。

ホーム＞手続き・暮らしの情報＞防犯・防災・消防＞安全・安心なまち あつべつ＞防犯に関すること＞厚別区防犯ネットワーク＞過去の防犯ネットワーク会議
<http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/bosai/kaigiroku.html>

警察情報（防犯ネットワーク会議の発言から）

平成26年になって特徴的に増えているのは「車上狙い（前年比＋42件）」、「タイヤ盗難（同＋60件）」、「空き巣（同＋12件）」。

他に振り込め詐欺は7件発生し、被害額は2千万～3千万。振り込め詐欺対策として、警察署では電話機に迷惑電話防止のチェッカーを付ける取り組みを始めた。【第6回会議より】

今はDVストーカーが非常に多い。最近はDVストーカー対策班という係を道警本部にも作っており、毎日のように相談が来ている。また、今年に入って特に2月以降は高齢者を狙ったオレオレ詐欺が多発している。警察署にも、高齢者宅に不審電話がきているという通報が毎日10件以上ある。振込先やゆうパックの送り先を警察が全部把握して潰したので犯人も受け取れなくなったため、今は“手渡し型”といって、東京に呼んだり、札幌市内に受け子を入れてチームになって行っている。各金融機関には60歳以上で高額なお金を引き出そうという人がいた場合、全件警察に通報するようにお願いしている。【第7回会議より】

今後の予定（平成27年度）

- 7月 第8回防犯ネットワーク会議
子ども地域安全マップ（共栄小学校）
- 9月 防犯講演会（研修会）
- 10月 防犯パネル展（厚別区役所1階）
- 11月 第9回防犯ネットワーク会議
- 12月 防犯ネットワーク通信発行



さっぽろ市
02-Q01-15-704
27-2-514



情報満載

新さっぽろ町内会HP



平成 26 年 4 月から、新さっぽろ町内会の皆さまに向けての情報提供(回覧板の再確認・補足)、情報交換の場、及び各部会の開催行事スケジュール提示・結果報告(写真等)を主体に運用し、あわせて老人クラブ「柳寿会」の活動紹介なども含め、「新さっぽろ町内会ホームページ」を開設・運営しております。

各部会の活動状況が見れます



写真で楽しめます



たくさんのチャンネル

- | | |
|--------------|---------------------|
| ■ 新着情報 | ■ 写真コーナー |
| ■ 町内会のお知らせ | ■ 回覧板 |
| ■ 各クラブのお知らせ | ■ 生活関連リンク(17 チャンネル) |
| ■ イベントの参加者募集 | ■ 会員ご意見BOX |

町内会の皆さまのアクセスを待っております

新さっぽろ町内会専用アドレス

<http://sspcnk.net/>

注) 上記アドレスを入力頂くか、YAHOO及びGoogleで、「新さっぽろ町内会」で検索して頂けると一番目に表示されますので、たくさんのご利用をお待ちしております。





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》

とりますか？とりませんか？
「胆石」のお話

《講師》

外科部長

紀野 泰久

午後
3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

開
催
日

06月18日(木)

どなたでも
参加可能

場
所

厚別区民センター 2F会議室B

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。

医療講演開催予定表

2015年5月14日 現在

-札幌徳洲会病院-

日	曜日	時 間	演 題	講師名	場 所
2	火	14時00分～	痛くない最新の痔の治療	副院長・外科部長・医療福祉連携室長 小谷 裕美	青葉会館 (第4会議室)
		15時00分～	知っておきたい薬の知識！上手な飲み方・飲み合わせ	薬剤部主任 竹内 正真	厚) 青葉町3丁目2-26
3	水	10時30分～	高齢者が安心して暮らせる住まい「徳洲苑しろいし」のお話	事務顧問 矢野 道夫	徳洲苑しろいし 白) 栄通18丁目4-10
		14時00分～	慢性腎臓病のお話	副院長・総合内科・腎臓内科部長 小野寺 康博	当院8階 講堂
		15時00分～	腰と膝の痛みをやわらげる方法教えます！	ケア付き住宅徳洲会 作業療法士 杉本 憲昭	
4	木	14時00分～	食事で健康！大腸がんを予防する食事	管理栄養士副主任 小川 牧子	白石区民センター (1階 多目的室)
		15時00分～	僕の胃から消えたピロリ菌～除菌体験報告～	臨床検査技師長 斉藤 和司	白) 本郷通3丁目北1-1
5	金	14時00分～	エコー検査でわかること ～肝臓・胆嚢・心臓・甲状腺・乳腺等～	臨床検査技師 田村 純	当院8階 講堂
		15時00分～	白内障と緑内障について	視能訓練士主任 木村 清矢	
8	月	14時00分～	乳がんの診断と治療	外科・乳癌外科医長 長尾 知哉	当院8階 講堂
		15時00分～	食事で健康！糖尿病予備群から自分を守る食事	管理栄養士 北村 雄治	
9	火	14時00分～	虚血性心疾患と睡眠時無呼吸症候群 (SAS) のお話	循環器内科医師 後平 泰信	厚別西地区センター (1階 和室A・B)
		15時00分～	知っておきたい薬の知識！高血圧と薬のお話	薬剤部主任 竹内 正真	厚) 厚別西4条4丁目10-1
10	水	10時30分～	医者にかかるための心構え	事務顧問 矢野 道夫	当院8階 講堂
15	月	14時00分～	家の中から守ります！台所の除菌	感染管理認定看護師 井畑 理沙	青葉会館 (第3会議室)
		15時00分～	全身麻酔のすすめ	院長 奥山 淳	厚) 青葉町3丁目2-26
17	水	10時30分～	毎日過ごす場所だから・・・高齢者の住まいの選び方	徳洲苑しろいし 施設長 南 靖子	当院8階 講堂
		14時00分～	乳がんの診断と治療	外科・乳癌外科医長 長尾 知哉	北白石地区センター (2階 集会室)
		15時00分～	よくわかる医療費のあれこれ 上手な病院のかかり方	医事課係長 西村 真樹	白) 北郷3条7丁目9-20
18	木	14時00分～	とりますか？とりませんか？「胆石」のお話	外科部長 紀野 泰久	厚別区民センター (2階 会議室B)
		15時00分～	よくわかる医療費のあれこれ 上手な病院のかかり方	医事課課長 沼田 圭介	厚) 厚別中央1条5丁目3-14
19	金	14時00分～	悩みを解消！足の静脈瘤	外科医長 城田 誠	里塚・美しが丘地区センター (2階 視聴覚室)
		15時00分～	ソケイヘルニア (脱腸) と最新の手術法		清) 里塚2条5丁目1-1
22	月	14時00分～	肺に穴が開く？気胸のはなし	外科医長 斉藤 琢巳	徳洲苑しろいし (1階 健康増進センター)
		15時00分～	一緒に運動しませんか？	リハビリテーション室副室長 中田 敦	白) 栄通18丁目4-10
23	火	14時00分～	口って何？色々ある口の病気	歯科口腔外科部長 杉浦 千尋	厚別西地区センター (1階 和室A・B)
		15時00分～	メタボ健診のすすめ	健康管理センター室長 岡部 俊彦	厚) 厚別西4条4丁目10-1
24	水	10時30分～	高齢者が安心して暮らせる住まい「徳洲苑しろいし」のお話	事務顧問 矢野 道夫	徳洲苑しろいし 白) 栄通18丁目4-10
		14時00分～	悩みを解消！足の静脈瘤	外科医長 城田 誠	白石区民センター (1階 多目的室)
		15時00分～	ソケイヘルニア (脱腸) と最新の手術法		白) 本郷通3丁目北1-1
26	金	14時00分～	白内障と緑内障について	眼科医長 谷澤 和之	白石区民センター (3階 集会室A)
		15時00分～	元気で長生きできる食事	管理栄養士 山元 美恵子	白) 本郷通3丁目北1-1
28	日	11時00分～	炎症性腸疾患とうまくつきあうには？	副院長・IBDセンター長 蘆田 知史	清田区民センター (2階 集会室4)
					清) 清田1条2丁目5-35

※ 救急患者様や緊急手術により、急遽、講師の変更または中止とさせて頂く場合がありますので、ご了承下さい。



ひばりが丘

学校だより No. 743
(平成 27 年度 第 3 号)

平成 27 年 5 月 18 日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

学校の様子をお伝えしています！(学校ホームページ)

今年度、学校ホームページを改善し、学校のできごとや子どもたちの様子をできるだけタイムリーに更新しお知らせしています。もうご覧になっていただけたでしょうか？ひばりが丘小学校では、開かれた学校をめざし、学校の教育活動について、学校便りなどのお便りや学校教育説明会などでもお知らせし、保護者の皆様のおくさんのご理解とご協力をいただいております。



ご家庭でご覧になり、家族で学校のことを話す時間ができれば、大変うれしく思います。

体育帽・縄跳び

運動会の練習を頑張っている子どもたちですが、体育帽のゴムが伸びていたり、縄跳びの長さが身長に合っていないかったりする児童がいます。ご家庭でお子さんの体育帽と縄跳びを確認していただき取り換えや調整をお願いいたします。体育帽(400円)、縄跳び(330円)を学校で取り寄せて買っていただくことも可能ですので、ご希望であれば代金を添えて担任まで申し出てください。

【跳びやすいと言われる縄跳び】

- ・持ち手がしっかりしていて握りやすく、ある程度重さがあること。
- ・ビニル製でロープが細いもの
- ・足で踏んで脇の下ほどまで長さがあること。



シャープペンシル

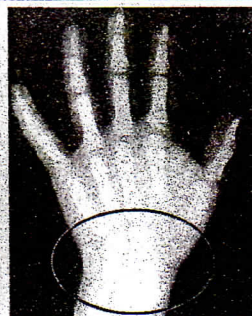
ひばりが丘小学校では、校外学習等の特別な場合を除き、手首の軟骨が15歳までは完成していないという医学的な観点から、安価で重量が軽く、軽い筆圧で濃く書くことができる鉛筆の使用をお願いしています。小学生の手首の骨は柔らかく、隙間があります(右写真参照)。骨が十分に大きくなって、きちんと他の骨とつながるまえに、シャープペンシルなど硬いもので字を書くと、骨の成長が妨げられたり、手の骨や筋肉が疲れやすくなり、脳は考えること・書くことをやめたくなくなると言われています。「手の発達」＝「脳の発達」を大切に考えて、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

6月 行事予定

1 日 (月)	振替休業日(運動会)
2 日 (火)	運動会片付け・清掃(1校時)
3 日 (水)	全校朝会
4 日 (木)	学習サポート日(低学年)
5 日 (金)	避難訓練 教育実習終了
8 日 (月)	児童委員会
9 日 (火)	資源回収 ハローミュージアム(5年生)
10 日 (水)	キラリ中休み
11 日 (木)	学習参観懇談 (1・2・3年・ひばり) 学校教育説明会
12 日 (金)	学習参観懇談 (4・5・6年) 学校教育説明会
15 日 (月)	クラブ 国道12号線花いっぱい運動
16 日 (火)	札幌市教育研究推進協議会 研究集会(午前授業) 学校西側花壇花植
17 日 (水)	歯科検診 学校西側花壇花植 SC来校日
18 日 (木)	ピーチクパーク
19 日 (金)	ALT来校日 学習サポート日
22 日 (月)	クラブ
24 日 (水)	滝野宿泊学習1日目(5年生)
25 日 (木)	滝野宿泊学習2日目(5年生)
26 日 (金)	5年生振替休業日
29 日 (月)	児童委員会 ハーモニータイム
7月3日(金)	保護者引取り訓練



15歳の手の骨

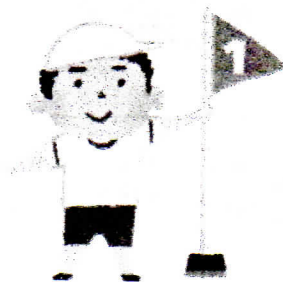


6歳の手の骨

運動会特集!

第39回大運動会 5月30日(土)

「キラリかがやく みんなの笑顔」という児童会のテーマのもと、全校児童が日頃の練習の成果を発揮します。運動会は、子どもたちの心身の健全な発達や体力の向上と安全で規律ある集団行動の体得をめざして行われます。運動会の練習を通して、運動に親しみ楽しむ態度を、応援や特別委員会活動を通して責任感や連帯感を育てていきます。運動が苦手な子ども、得意な子ども、自分の目標に向かって頑張る気持ち、友達と力を合わせてやりきる強さを大切に指導しています。子どもたちの精一杯の競技や応援、高学年の委員会活動など、キラリかがやく子どもたちの姿に温かいご声援をよろしくお願いいたします。



運動会プログラムの変更について

(詳しい競技順はプログラムをご覧ください)

今年度は、競技数の見直しを行いました。下記の理由により、昨年度まで行われていた2学年合同の運命走をやめ、競技数を減らすことにしました。

- ・競技数を減らすことにより、児童の体力的負担を軽減することができる。(事故の防止)
- ・運命走の練習時間が無くなることにより、年間を通してバランスよく体育の授業時間を確保することができる。
- ・運動会当日、余裕をもった進行ができる。(昼食時間の確保)



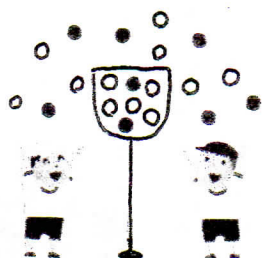
※競技数は減りますが、今年度から全校で取り組んでいる縄跳びを使った体操「ヒバリズム」など新たな活動も行いますので、ぜひご覧ください。

※運動会実施に至るまでの子どもたち一人一人の頑張りを大切にし、健康や安全には特に留意し、事故の防止に努めてまいります。

5月30日の予定

全学年一日日程 8:45-14:25

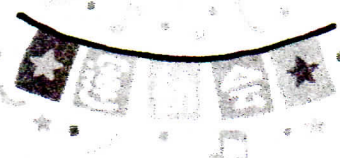
6:00	実施判断・開催有無決定 ○まち comi メールでお知らせ ○中止の時は掲揚塔に赤旗
6:30	グラウンド保護者席開放 ※時刻まで保護者入場口付近で整列してお待ちください
8:00- 8:15	児童登校
8:40- 8:45	入場行進
8:45- 9:10	開会式
9:10-11:40	午前の部
11:40-12:40	休憩・昼食
12:45-14:10	午後の部
14:10-14:25	閉会式
14:30 頃	全学年グラウンドで解散・下校 高学年は多少の後片付け作業があります



運動会延期の場合の日程変更

5月30日(土) 31日(日)の両日中止の場合は6月6日(土)以降に順延します。その場合は、再度連絡・お知らせいたします。授業・給食の予定は次の通りです。

	5/30(土)	5/31(日)	6/1(月)
5/30(土) 実施の場合	○	休み	休み
5/31(日) 実施の場合	中止 休み	○	休み
土日中止の時 6/6 以降順延	中止 休み	中止 休み	通常授業 給食なし 弁当持参



※予定時刻です。当日の天候などにより、変更になることもあります。

地域・PTA 競技
運動会中止時の連絡方法

実施決定は 6:00 です。それ以降、下記の要領でお知らせします。電話によるお問い合わせは、ご遠慮ください。

- まち comi メール配信（まだ登録をされていないご家庭は、必ず登録をしてください。）
- 学校グラウンド掲揚塔→中止の時のみ赤旗
- 学校玄関→中止の時のみ掲示
- ※例年行っていましたコンビニエンスストアでの案内掲示は行いません。

1・2年生の保護者の方
昼食休憩時の迎え 下校時の対応

■**午前の部終了後はグラウンドへ**

担任がグラウンド中央付近に整列させますので、保護者の方は迎えに来てください。

■**下校時の約束をはっきりと**

閉会式後、全学年グラウンドで解散します。1・2年生はグラウンド中央付近で解散しますので、迎えに来てください。3年生以上は下校の方法についてお子さんと確認してください。

地域・PTA 競技
「大人の大大玉送り」

11 時過ぎ頃を予定しております。放送でご案内いたしますので、お集まりください。子どもたちの頑張りに負けないよう、多くの方々の参加をお待ちしております。事前に準備運動もしっかり行い、くれぐれも怪我のないようにお願いします。



ご注意ください！
（保護者席場所取り 観覧マナー 迷惑駐車）

■**保護者席には十分なスペースがあります**

- ・時間になるまで、入場口付近で並んでお待ちください。6 時 30 分のグラウンド開放後、係の誘導に従って、席を確保してください。
- ・場所を広く取りすぎないように、お互い譲り合ひましょう。運動会開始直前でもスペースには余裕があります。
- ・前列での椅子やテーブル等の使用については、周りの方の迷惑とならないよう、ご配慮ください。



■**気持ちのよい運動会のために**

- ・立入禁止箇所をお守り頂き、運動会の円滑な運営にご協力ください。
- ・ゴミの持ち帰りにご協力ください。
- ・学校近辺の迷惑駐車は絶対にやめてください。校地内・近隣の店舗駐車場の利用も厳禁です。学校周辺に迷惑をかけないよう、十分な配慮をお願いします。迷惑駐車は道路に死角をつくり交通事故の可能性が高まります。警察からも取締強化の連絡が来ております。
- ・校地内は、すべて禁煙です。グラウンドでの喫煙は、子どもたちへの受動喫煙を防ぐ意味でも絶対におやめください。
- ・車いす使用等で車で来校を希望される方は、事前に連絡をお願いします。許可証の発行をいたします。



ひばりが丘小学校運動会 会場図

プール
(保護者女性用トイレ)

場所取りの並ぶ場所が変わりました！

6時30分より並んだ順に入場します。

PTAスポーツサポート係さんの指示に従ってください。

昨年度

今年度

先頭

体育館

保護者トイレ

保護者用トイレ
(男・女)

体育館に沿って
来た順にお並びください

トイレ

保護者席

カメラ席

保護者席

保護者席

遊具使用禁止

児童待機場

お体の不自由な
方の優先席

西玄関(児童のみ)

こちらの入り口
は席取りの時間帯は
閉鎖しますので、ご了承ください

児童用トイレ
男女

救護
理科室内

児童(赤)

児童(白)

本部

校舎

東玄関施設錠

※児童の安全と不審者への対策として、本部・児童席のうしろや校舎内には保護者や卒業生は一切立ち入ることができません。

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

入学式 校長の話 から（抜粋）

校長 佐藤 博昭

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。まっすぐに前を見つめる皆さんの希望に満ちた目の輝きから、これからの中学校生活への強い意欲を感じることができます。これからの3年間、今の熱い思いと感動を忘れずに、自分を高める努力を積み重ねていってほしいと願っています。



保護者の皆様、お子様のご入学、誠におめでとうございます。中学校生活の3年間は、心身ともに著しく成長する時期でもあります。お子様の健やかな成長を実現するためには、学校とご家庭の協力が重要となります。ご理解とご協力そしてきめ細かな連携をよろしくお願いいたします。



着任教職員の皆さん

先日10名の教職員の方々が本校を離任されましたが、今年度新たに6名の先生、職員の皆さんが着任されました。どうぞよろしくお願いいたします。

ささき たかひろ

佐々木 崇博 先生（教頭）

平岡中学校より

このたび、平岡中学校から参りました教頭の佐々木です。生徒の皆さんの行事や授業や部活動などで頑張る、「かっこいい」姿をたくさん見たいと思っています。また、保護者の皆様のご理解とご協力のもと、生徒たちが安心して生活できる学校をめざして『明るく、素直に、元気よく』をモットーに頑張りますので、よろしくお願いいたします。

ながみね あつこ

永峰 淳子 先生（6組）

光陽中学校より

はじめまして、北区の光陽中学校から参りました永峰淳子（あつこ）と申します。特別支援学級を担当いたします。

始業式の日、もみじ台中学校の校歌を初めて聴きました。軽快なリズム、明るく元気な歌声に新生活の始まりを改めて感じました。私も校歌に倣って、明るく、元気に、フレッシュな気持ちで頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

みながわ こうすけ
皆川 浩輔 先生 (英語)
新卒



初めまして、今年度から1年2組を担当する皆川(みながわ)浩輔と申します。教科は英語です。

もみじ台中学校は、挨拶と合唱の学校だと聞いています。始業式での校歌はすてきでした。私も早く校歌をおぼえないとな、と思いました。

中学校では、勉強・部活・学校行事などたくさんやることがあり、大変な時期もあると思います。その時は、仲間同士で助け合い、支え合っていきましょう。そして最後にはみんな笑顔になれる1年間にしていきましょう。1年間よろしくお願いします。

かわかみ たくろう
川上 拓郎 さん (事務職員)



大谷地東小学校より

このたび、大谷地東小学校から参りました事務職員の川上拓郎です。6年ぶりの中学校勤務で戸惑っていることが多い中で、皆さんの素晴らしい挨拶により元気をもらっています。事務職員の立場でもみじ台中学校の生徒が学校生活を快適に送ることができるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

さとう ゆき
佐藤 有紀 先生 (栄養職員)



幌東中学校より

はじめまして。幌東中学校から参りました栄養職員の佐藤と申します。もみじ台中学校の生徒は、皆さん明るく挨拶をしてくれるので、とても元気をもらっています。給食時間にも、楽しそうな様子が見られてうれしく思っています。

安全でおいしい給食を提供できるよう心がけていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

かわさき ゆきこ
川崎 由起子 さん (事務職員)



石山東小学校より

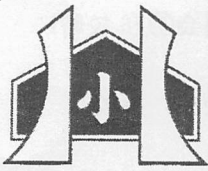
南区の石山東小学校から参りました事務職員の川崎由起子と申します。以前、もみじ台地区で働かせて頂いたご縁もあり、懐かしく、そして大変嬉しく思っております。

もみじ台中の生徒さん達は、とても明るく元気だと聞いております。皆さんから元気なパワーをもらい、私も快適な学校づくりに努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。



4月の行事予定

4月8日(水)	・ワーク販売	20日(月)	・生徒会認証式
9日(木)	・新入生歓迎会 ・部活動見学①	21日(火)	・生協、議長会、常局会 ・1年学力テスト
10日(金)	・2、3年学力テスト ・部活動見学②③	22日(水)	・3年全国学力・学習状況調査 ・リコーダー販売(朝、1,800円)
※部活動見学は4時30分まで可能です。			
13日(月)	・4時間授業 ・学級写真撮影(朝) ・職員会議	23日(木)	・2、3年各学年集会 ・生協、議長会 ・職員会議
14日(火)	・尿検一次(朝) ・公開授業(4校時) ・学級PTA、PTA総会、 体文振総会	24日(金)	・5時間授業 ・生徒会議案審議 ・研修会
15日(水)	・生協、議長会、常局会 ・放送局入局面接	28日(火)	・尿検二次 ・公開授業(5校時)
16日(木)	・歯科検診(全学年)	29日(水)	・学年PTA ・生協、常局会
17日(金)	・部活動設立集会 ・部活動費納入日	30日(木)	・昭和の日 ・生協、臨時保健委員会



ひばりが丘

学校だより No. 742
(平成 27 年度 第 2 号)

平成 27 年 4 月 30 日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

「暖かな春 はじまりの季節」 教頭 栃尾美加子

学校の桜の木が見事に花を咲かせました。チューリップのつぼみも膨らみ始め、もう少しで色とりどりの花を咲かせそうです。長かった冬は去り、北海道にも暖かな春がやってきたと実感します。4月6日に入学した1年生も、学校生活のルールやマナーを少しずつ学びながら、真剣に勉強したり、友達と遊んだり、毎日頑張っています。その1年生をやさしく見守りながらしっかりお世話している6年生。ひばりが丘小学校の最高学年としての自覚が感じられ、大変頼もしく見えます。

4月24日(金)に、児童集会「スタートの会」が行われました。各学年、今年度の目標やスローガンを盛り込みながら、歌や踊り、縄跳びなどの発表が行われました。子どもたちの生き生きとした表情からは、進級したこと喜びと、これからの学校生活への期待が感じられました。集会の様子については学校ホームページに掲載されていますので、こちらもどうぞご覧ください。



■読書活動の充実を図るため、今年度も図書ボランティアの皆様のお力を借りながら、図書館整備・読み聞かせ等を行っていきます。また、今年度は、全校一斉読み聞かせ「ひばりのおはなし会」を年4回行う計画もあります。子どもたちに読書の楽しさを伝える機会をより多く持ちたいと考え、朝の時間に、教師が各教室にわかれて読み聞かせを行います。5月11日(月)に第1回目を行います。

■体力向上の取組の一つとして、学校全体で縄跳びに取り組んでいます。朝の時間や体育の時間を活用し、音楽に合わせて跳ぶ「リズム跳び」を練習しています。運動会には、全校児童が一斉にリズム跳びを行う姿をご覧ください。

平成27年度ひばりが丘小学校の教育活動の取組が始まっています。子どもたちの健やかな成長を願って、全職員心ひとつに取り組んでいきます。今年度ご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。

ひばりっ子！「ひとりのキラリは、みんなの輝き！！」

どうぞ学校へ おいでください。

参観懇談

- | | | | |
|-------|-----|--------------|-------|
| 6/11 | (木) | ひ・1・2・3年 | 学校説明会 |
| 6/12 | (金) | 4・5・6年 | 学校説明会 |
| 8/27 | (木) | ひ・1・2・3年 | |
| 8/28 | (金) | 4・5・6年 | |
| 9/26 | (土) | 学校公開日 | |
| 10/9 | (金) | 個人懇談 | |
| ~16 | (金) | | |
| 12/10 | (木) | ひ・1・2・3年 | |
| 12/11 | (金) | 4・5・6年 | |
| 2/5 | (金) | ひ・全学年 | |
| 2/26 | (金) | 6年 | |
| 3/4 | (金) | ひ・1・2・3・4・5年 | |

全校行事

- | | | |
|--------|----------|-----------|
| ◆運動会 | 5/30(土) | 予備5/31(日) |
| ◇学習発表会 | 11/14(土) | |
| ◆卒業式 | 3/18(金) | |

ハーモニータイム

- ① 7/3(金) ② 9/26(土) ③ 2/19(金)

キラリ広場(たてわり集会活動)

- ① 7/17(金) ② 2/22(月)

ゴールの会 3/3(木)

※4月の参観日は悪天候のためもあり、車で来校された保護者の方が見られました。駐車場から出る車と下校する児童が交差すると大変危険です。お車での来校はご遠慮ください。

5月の行事予定



- 1日(金) 全校朝会、児童会任命式
 3日(日) 憲法記念日
 4日(月) みどりの日
 5日(火) こどもの日
 6日(水) 振替休日
 7日(木) 内科健診(全学年)
 8日(金) 春の遠足(予備日なし)
 11日(月) 運動会特別時間割開始・児童委員会
 PTA役員会
 12日(火) 尿検査(一次) グラウンド石拾い
 資源回収
 13日(水) キラリ中休み遊び
 耳鼻科健診1年生・4年生
 14日(木) 学習サポート日(低学年)
 15日(金) ALT来校日
 グラウンド 塩化カルシウム散布



- 18日(月) 運動会特別委員会①(6校時)
 教育実習開始
 20日(水) SC(スクールカウンセラー)来校日
 21日(木) ヒールパーク
 22日(金) PTA常任委員会①
 25日(月) 運動会特別委員会②(6校時)
 26日(火) 尿検査(二次)
 28日(木) 運動会全体練習(2~3校時)
 30日(土) 第39回運動会
 31日(日) 運動会予備日①
 6月
 1日(月) 振替休業日
 2日(火) 運動会片付け(1校時)
 3日(水) 全校朝会 学級指導(あいさつ)
 4日(木) 学級指導(歯を大切に)
 学習サポート日(低学年)



学校諸費納入引落 5月分…5月27日(水)

月ごとの口座引き落としができなかった場合は、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。

5月は前期の教材費が含まれます。通常より引落額が増えますのでご注意ください

運動会 5/30 土 (予備日 5/31)

8:40~14:25 ひばりが丘小学校グラウンド

一生懸命がんばる子どもたちに温かい励ましの拍手とご声援をお願いいたします。

■全学年一日日程

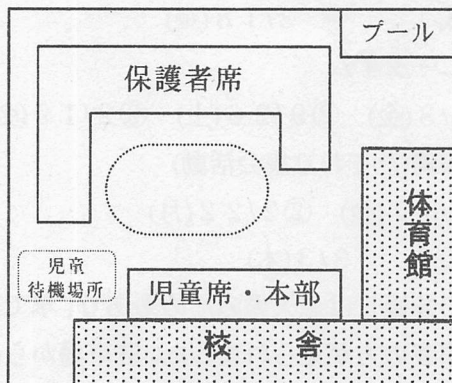
- 6:30 開門 保護者観覧席開放
 8:00 児童登校~8:15 まで
 8:40 入場開始・開会式
 11:40 午前の部終了
 12:40 午後の部開始
 14:10 閉会式
 14:30 児童下校

マナーを守ってみんな笑顔の運動会にしましょう



■保護者席

- 保護者席は学年等の割当がありません。当日 6:30 開門後各自で席を確保してください。
- 後日、くわしい会場図等のご案内をします。



■運動会延期の場合の日程変更

5/30、5/31 両日中止の場合は 6/6(土)以降に順延します。その場合は、再度連絡・お知らせいたします。授業・給食の予定は次の通りです。

	5/30(土)	6/1(日)	6/2(月)
5/30 土 実施の場合	○	休み	休み
5/31 日 実施の場合	中止 休み	○	休み
土日中止の時 6/6 以降順延	中止 休み	中止 休み	通常授業 給食なし 弁当持参

春の遠足 5/8(金) 予備日なし 全学年 徒歩遠足

■持ち物などは学年便りで確認してください

- ひ・1,2年…青葉中央公園
 3,4年…虹ヶ丘公園 5,6年…平岡公園
 14:00 頃帰校~校内で少し休んでから下校

■荒天時中止…弁当持参の通常授業

- 当日の天候に関係なく遠足の準備で登校させてください。なお中止の場合は『町 comi メール』による中止のお知らせ送信をする予定です。

PTAの各係第1回顔合わせ会

『一人一役』のスローガンで今年もPTA活動がスタートします。なり手の少ない係もあるようですが、どうか子どもたちのために、分担し合ってご協力くださいますようお願いいたします。各係の会合日程等のご案内は各係ごとに文書が配付されます。

厚別南地区センターだより 第90号

平成27年5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

FAX896-4990、Eメールアドレス atsunan-tikucenter@bz01.plala.or.jp

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

第1期講座 受講者募集！！

	講座名 (回数)	講 師	内 容	開催日 時 間	受講料	定員	持参品
					教材費		
①	パソコンはじめの一步 Windows8.1 使用 (6回)	NPO 法人 NEXTDAY 専任講師	初めてパソコンを触る方、もう一度基本を確認したい方が対象の講座です。パソコンの扱い方、マウスの持ち方、文字入力をしっかりと学習します。	7/8・10・11・15・17・18 水・金・土曜日 10:00～12:00	3,800円 1,700円	20名	筆記用具
②	使いこなそう Windows8.1 (6回)		今までにパソコンを使っていてWindows8に乗り換えられた方が対象です。Windows8での変更点や新しい機能を学びます。	7/8・10・11・15・17・18 水・金・土曜日 13:30～15:30	3,800円 1,700円	20名	筆記用具
③	ワード初級 Windows8.1ワード2013 使用 (6回)		文字入力・マウス操作がスムーズにできる方が対象で、ワードの基本的な考え方、操作を学習し、表の挿入された文書作成を目標とします。	7/21・22・24・28・29・31 火・水・金曜日 9:45～11:45	3,800円 1,700円	20名	筆記用具
④	体験講習 ヨガ (1回)	高田めぐみ先生と 「リラックスヨガ」 のみなさん	体をほぐして心身ともにリラックス&リフレッシュ！心地よい時間を過ぎして、美しく健康に歳を重ねていきましょう。	6/26 (金) 10:00～12:00	無 料	10名	タオル 水 他
⑤	体験講習 ゆかたの着付け (1回)	須藤登志子先生と 「着付けサークル 着陽会」のみなさん	お持ちの浴衣をこの夏粋に着てみませんか？基本の着付けと帯結びも2パターン学びます。	7/3 (金) 13:30～15:30	無 料	10名	浴衣 小物一式
⑥	お手軽！ 自家製燗製作り (1回)	料理研究家 東海林 明子	思ったより手軽に家庭にある器具で燗製が出来ます。ビール等のおつまみにサイコーです。チーズ・シシヤモ・チクワ等を予定しています。	7/1 (水) 14:00～16:00	700円 500円	18名	エプロン 布巾他
⑦	ブリザとアートフラワーで作る仏花アレンジ (1回)	ロイヤルフラワー アレンジメント インストラクター 中村 郁代	近年人気の枯れる心配なく長持ちするブリザ・造花の仏花に、今年はガラスのカバーをつけ、一段と鮮やかな仏花を演出します。	7/16 (木) 13:30～15:30	700円 1,800円	20名	花ばさみ ニッパー 新聞紙他
⑧	「トレーニングマシンの使いかた」(各1回) ～センター設置のマシ ンを使って基礎体力を 増進しよう！！～	パーソナルトレー ニングサービス brace～プレス～ 代表トレーナー 山口 雅史	当地区センターに設置のトレーニングマシンの取り扱い方法と日常のトレーニングへのマシンの導入方法、その他、運動・身体に関する情報もお届けします。	①7/24 (金) 12:45～14:45 ②8/4 (火) 13:00～15:00 ①・②選んで下さい	各回 700円 無 料	各回 8名	タオル 上靴 飲料水

※申込み方法

- 受 付・・・①～③は6/12(金)～17(水) ④・⑤は6/16(火)～20(土) ⑥・⑦は6/17(水)～20(土) ⑧は7/7(火)～11(土) いずれも9:00～17:00 電話で申し込んで下さい(日曜日を除く)。先着順です。
*電話でのお申し込みが不都合な方はFAX又はメールで【講座名・住所・氏名・電話番号(FAXでの連絡希望の方はFAX番号)】を明記してお申込みください。定員に満たない場合は、翌日以降(日曜日を除く)も受け付けます。
- 費用納入・・・①～③は6/19(金)・20(土) ⑥・⑦は6/22(月)・23(火) ⑧は7/13(月)・14(火) いずれも9:00～16:00にセンター窓口で納入して下さい。納入済みの受講料等は原則としてお返しできません。
*①～③の教材費は初回到講師へお支払ください。
- 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。
(3)駐車場が狭いため車でのご来館はなるべくご遠慮ください。
- 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。

夏の子ども行事参加者募集

	行事名	講師	内 容	開催日 時 間	費用	対象	定員
①	6がつのおはなし会	「ぶどうの会」のみなさん	・おはなし・パネルシアター ・大型絵本他	6/20 (土) 11:00~11:45	無料	幼児	無し
②	子ども将棋教室	将棋愛好会 「歩みの会」のみなさん	初心者、経験者は問いません。 将棋を楽しく覚えましょう。	7/28 (火)・29 (水) 8/4 (火)・5 (水) 10:00~12:00	無料	小・中 学生	20名
③	子ども絵手がみ教室	日本絵手紙協会 公認講師 黒沼 慶子	絵手がみは絵のある手紙です。 もらった人が笑顔いっぱい、元 気になりますよ。	8/6 (木) 10:00~12:00	200 円	小学生	12名

※申込み方法

1. 受 付・・・①は当日直接会場へお越しください。②・③は7/13 (月)~17 (金) 9:00~17:00

電話 (896-3000) で申し込んで下さい。先着順です。

*電話でのお申し込みが不都合な方は FAX 又はメールで【行事名・住所・氏名・電話番号 (FAX での連絡希望の方は FAX 番号)】を明記してお申込みください。定員に満たない場合は、翌日以降 (日曜・祝日を除く) も受け付けます。

2. 費用納入・・・③の費用は7/23 (木)・24 (金) 9:00~16:00 センター窓口で納入して下さい。

3. 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。

4. 申込み問合せ先・・・厚別南地区センター事務局 TEL896-3000



図書室からのお知らせ



大人の切り絵講座

【日 時】7月1日 (水) 10:00~12:00

【会 場】当センター和室A 【定 員】8名 (先着順) 【費 用】無料

【持ち物】・カッター ・カッターマット ・のり
・切り絵を飾るA4 サイズの額縁 (100 円均一等のもの)

【内 容】図書室所蔵の切り絵の本を利用して、A4 サイズのインテリア
作品を作ります。

【申込み】6月24日 (水)~30日 (火) (月曜日を除く)

9:00~17:00 に図書室カウンター又は電話で申し込んで下さい。

*電話でのお申し込みが不都合な方は FAX 又はメールで【氏名・電話番号
(FAX での連絡希望の方は FAX 番号)】を明記してお申込みください。

蔵書一斉点検に伴う休室のお知らせ

* 休室期間 *



6月12日 (金)~18日 (木)

【注意事項】この期間は返却ボックスや、他
の図書館の返却ポスト等をご利用ください。

ランニングマシンを 設置しました *



プレイルームでご利用いただいている健康器具にランニング
マシンが新たに設置されました。どうぞご利用下さい。

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

将 囲 棋 碁	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、運動靴はご持参下さい。
- ・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。

<< 住民集団健康診査のご案内 >> 日程等については裏面をご覧ください！

予約不要です。直接会場にお越しください。

- 特定健康診査、後期高齢者健診等健康診査を受診できるのは、同一年度内に1回のみです。
- 健診前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、健診当日は直近の食事(朝食又は昼食)をとらないでください。(飲水は可)

特定健康診査

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
○基本的な健診 ・身体診察 ・問診 ・身体計測 (身長、体重、腹囲) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白)	40歳 ～ 74歳 (平成28年3月 末までに 40歳になる 方を含む)	①札幌市国民健康保険にご加入の方 (とくとく健診) ②札幌市国民健康保険 <u>以外</u> の健康保険 にご加入の方 ●全国健康保険協会(協会けんぽ)にご加入 の被扶養者(ご家族)の方は受診できます。 ●その他の健康保険にご加入の方は、受診 することができる場合がありますので、受診前 にご加入の健康保険者(健保組合、共済組合 等の保険証の発行元)にお問合わせくださ い。	600円 (市・道民税非課税世帯 の方は0円。受診券に記 載あり) 受診券に記載 されている額、 または負担率	◎特定健康診査(と くとく健診)受診券 ◎健康保険証 ◎前年度の健診結 果(お持ちの方)
○詳細な健診 (貧血検査、心電図検 査、眼底検査)	【対象者】前年度の健診結果等が一定の条件を満たし、かつ、医師が必要と認めた方 【詳細な健診の費用】受診券に記載されている額、または負担率(とくとく健診は無料)			

後期高齢者健診

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
・身体診察 ・問診 ・身体計測 (身長、体重) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白)	・75歳以上 ・一定の障がい のある65歳～74歳	札幌市にお住まいの 後期高齢者医療制度にご加入 の方 (札幌市発行の受診券をお 持ちの方)	400円 (市・道民税非 課税世帯の方 は0円。受診券 に記載あり)	◎札幌市発行の後 期高齢者健診受診 券 ◎後期高齢者保険 証

生活保護世帯、支援給付世帯 健康診査

健診内容	対象者	費用	受診に必要なもの
○40～74歳の方は、「特定健康診査」の「基本的な健診」と同様 ○75歳以上の方は「後期高齢者健診」の健診内容と同様	40歳以上の方(平成28年3月末までに40歳になる方を含む)	無料	◎生活保護世帯の方は、受給証明書 ◎支援給付世帯の方は、本人確認証

希望者は、とくとく健診(特定健診)または後期高齢者健診と同時に付加健診を受診できます。

	健診内容	対象者	費用
付加健診	・血液検査 (血清尿酸、血清クレアチニン、白血球数) ・貧血検査 (ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数) ・心電図検査 (体表面12誘導)	①札幌市国民健康保険のとくとく健診(特定健診)を受ける方 ②札幌市の後期高齢者後期高齢者健診を受ける方	500円 (市・道民 税課税・非 課税にかか わらず)

肺がん検診・結核定期健康診断・肝炎ウイルス検査

対象者であれば、ご加入の健康保険の種類に関係なく受診できます。

検査の種類	検査内容	対象者	費用	受診に必要なもの
肺がん検診(受診日現在で満40歳以上) 結核定期健康診断(65歳以上、肺がん検診と同時に実施)	① 問診、胸部エックス線検査 ② 喀痰細胞診(肺がん検診として、問診の結果により実施)	肺がん検診は、札幌市にお住まいで職場等で検診を受ける機会がなく、検診当日に40歳以上の方(39歳の方は受診できません) 結核健診は、65歳以上の方(肺がん検診と同時に実施)	① 無料 ①+② 400円 ※	健康保険証、運転免許証、パスポートなどの氏名・年齢・住所を確認できるもの
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス検査	札幌市にお住まいで、過去に肝炎ウイルス検査を受診したことがない方。	無料	

※・70歳以上の方、65歳～69歳で後期高齢者医療にご加入の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、支援給付世帯の方は証明書の提示により無料となります。

平成27年度 厚別区住民集団健康診査 日程表

実施日	曜日	受付時間	会 場	会 場 所 在 地
6月1日	月	午後1時30分～3時	もみじ台北第2集会所	もみじ台北4丁目7-100
6月6日	土	午前9時～11時	梅ヶ丘町内会館	上野幌2条1丁目5-15
6月16日	火	午前9時～11時	厚別南会館	厚別南1丁目15-10
6月16日	火	午後1時30分～3時	もみじ台南第1集会所	もみじ台南4丁目2-100
6月17日	水	午前9時～11時	ひばりが丘東集会所	厚別中央1条4丁目3-1
6月17日	水	午後1時30分～3時	上野幌中央会館	上野幌3条5丁目7-1
6月18日	木	午後9時30分～11時	厚別西会館	厚別西2条3丁目8-31
6月18日	木	午後1時30分～3時	小野幌会館	厚別東4条4丁目9-3
7月1日	水	午前9時～11時	原始林会館	厚別東2条4丁目7-17
7月1日	水	午後1時30分～3時	厚別信濃会館	厚別中央4条3丁目3-6
7月2日	木	午前9時～11時	原始林会館	厚別東2条4丁目7-17
7月2日	木	午後1時30分～3時	上野幌会館	厚別南5丁目22-19
7月23日	木	午前9時～11時	パークアベニュー集会所	大谷地東3丁目4-1
7月23日	木	午後1時30分～3時	厚別老人福祉センター	厚別中央1条7丁目17-25
8月4日	火	午前9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
8月4日	火	午後1時30分～3時	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
8月27日	木	午前9時30分～11時30分	森林公園パークハウス西参番街C棟	厚別北2条4丁目1-3
8月27日	木	午後1時30分～2時30分	森林公園パークハウス西参番街C棟	厚別北2条4丁目1-3
9月2日	水	午前9時30分～11時	もみじ台東第1集会所	もみじ台東1丁目1-100
9月2日	水	午後1時30分～3時	森林公園会館	厚別北4条4丁目1-5
9月9日	水	午前9時～11時	パークシティ大谷地集会所	大谷地東7丁目6-6
9月14日	月	午前9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
9月14日	月	午後1時30分～3時	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
9月19日	土	午前9時～11時	厚別桜台会館	厚別西5条1丁目24-12
10月5日	月	午前9時30分～11時	青葉会館	青葉町3丁目2-26
10月5日	月	午後1時30分～3時	大谷地団地町内会館	大谷地西3丁目15-1
10月14日	水	午前9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
10月14日	水	午後1時30分～3時	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
10月18日	日	午前9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-15
10月18日	日	午後1時30分～3時	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-15
11月10日	火	午前9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
11月10日	火	午後1時30分～3時	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
12月3日	木	午前9時30分～11時30分	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
12月3日	木	午後1時30分～3時	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14

※午前と午後一日を通して実施する会場については、午後が比較的すいておりますので、午後もご利用ください。
また午前の受診者が集中し混み合う場合がありますが、その際には当日の会場等の状況により午後からの受診をお願いする場合がありますので、予めご了承ください。

問合せ先 ●健診の実施内容について…厚別保健センター TEL895-1881

●札幌市国民健康保険及び後期高齢者医療制度の健康診査受診券(再発行)・自己負担額について

…厚別区保険年金課保険係 TEL895-2594

●札幌市国民健康保険以外の健康保険に加入されている場合の受診券・費用等について

…健康保険証の発行元にお問い合わせください(健保組合、共済組合など)

●健診実施機関…(公財)北海道結核予防会札幌複十字総合健診センター

北区北8条西3丁目札幌エルプラザ5階(巡回健診について)TEL252-5266

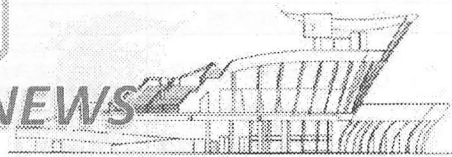


さっぽろ市
02-E06-14-2378
26-2-1387

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5月号 No. 81



ノルディックウォーキング講習会 開催！

ノルディックウォーキングとは2本のポールを使用したウォーキングのことで、膝や腰への負担が少ないため、高齢者の方や運動に自信が無い方でも簡単に行うことができます！ポールの選び方や基本の動作を学び、みんなで楽しく園内を歩きましょう♪たくさんの方のご応募お待ちしております。

日時：平成27年6月7日（日） 10：00～11：30 ※雨天中止

場所：厚別公園競技場 会議室Aに集合

活動内容：200円（レクリエーション保険代含む）

※当日支払、用具の貸出は無料で行っております。

定員・対象：小学生以上の男女 20名 ※小学生は保護者同伴

申込受付：5月24日より窓口またはお電話にて受付 ※定員になり次第受付終了



運動教室のお知らせ

☆ HIP HOP教室 ☆

6月開講日：5日、12日、26日

開講時間：毎週金曜日 17：45～18：45

受講料：1,500円

対象・定員：中学生以上の男女 15名

申込開始日：5月21日（木）

基礎からわかりやすく指導いたしますので、今流行りのヒップホップをこれから始めてみたいという方におすすめです！
少しずつ自信をつけていきながら、カッコよく！可愛らしくみんな楽しく踊りましょう♪



5月・6月のお知らせ

《 行事日程 》

- 5月9日（土）～10日（日）（陸）春季札幌中学生陸上競技大会
- 5月15日（金）～17日（日）（陸）北海道学生陸上競技対校選手権
- 5月18日（月）施設整備日
- 5月19日（火）～22日（金）（陸）高体連札幌支部陸上競技大会
- 5月23日（土）～24日（日）（サ）道リーグ
- 5月30日（土）～31日（日）（サ）総理大臣杯
- 6月6日（土）（サ）道カブスリーグ
- 6月7日（日）（サ）道リーグ札幌ブロック／（サ）札幌社会人リーグ
- 6月13日（土）（サ）道リーグ／（サ）U15札幌リーグ
- 6月14日（日）（サ）道リーグ／（サ）社会人リーグ
- 6月15日（月）～19日（金）（陸）北海道高等学校陸上競技対校選手権大会
- 6月20日（土）（サ）U15札幌リーグ
- 6月21日（日）（ア）スズランボウル／（サ）札幌社会人リーグ
- 6月27日（土）～28（火）（陸）中学通信陸上競技札幌大会

《 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 》

日	月	火	水	木	金	土
					5/1	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						
○						
	6/1	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				
○	○	○				

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。

6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	1日、8日、29日	1500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	1日、8日、29日	1500円	定 員
	13:00~14:30	NEW! 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	1日、8日、29日	1500円	空き あり
	13:15~14:45	NEW! 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て身体を動かして美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	1日、8日、29日	1500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	2日、9日、23日、30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	2日、9日、23日、30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	2日、9日、23日、30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	3日、10日、24日	1,500円	空き わずか
	11:15~12:45				3日、10日、24日		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	3日、10日、24日	1500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	4日、11日、25日	1,500円	空き わずか
	11:15~12:45	NEW! 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	4日、11日、25日	1,500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	4日、11日、25日	1,500円	空き わずか
	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	4日、11日、25日	1,500円	空き わずか
	17:00~17:45	ジュニアバレエ			4日、11日、25日	1,500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て身体を動かして美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	4日、11日、25日	1,500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	5日、12日、26日	1,500円	定 員
	11:15~12:45				5日、12日、26日	1,500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	5日、12日、26日	1,500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	5日、12日、26日	1,500円	空き あり
	16:55~17:40	ジュニア ヒップホップ			5日、12日、26日	1,500円	空き わずか
	17:45~18:45	NEW! ★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	5日、12日、26日	1,500円	空き あり
全 6 回	19:00~20:30	NEW! 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月24日、5月8日・29日 6月12日、7月3日・24日	3,000円	空き あり
		NEW! ダイエットスクール	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。トレーニングルームを使用し、個別指導も行っています。		5月1日・15日、6月5日・26日 7月17日・31日	4,500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、5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～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、HIP HOP各15名、ダイエットスクールは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。