

町内会 資源回収日

◎ アルミ缶

7 月 11 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

7 月 12 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。

7月 お知らせ

(平成27年6月21日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

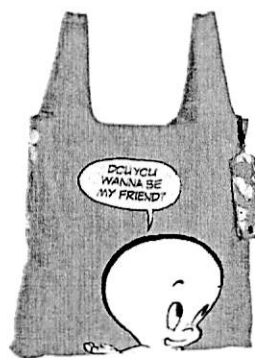
笑和クラブ

ペタングゲーム

- 1 日時 7月21日(火) 13時～15時
- 2 場所 新札幌東公園
- 3 その他
 - ① 服装は身軽で動きやすいもの、靴はかがとの低いもの
 - ② 問い合わせ 菅野 (TEL894-4831)
 - ③ どなたもすぐに参加できます。
 - ④ 活動は毎月第3火曜日です

手芸講座 (手芸等)

- 1 日時 7月10日(金) 13時～15時
- 2 場所 グランドハイツ集会所
- 3 内容 布地で作るエコバッグ
- 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)

町内会の皆様へ 厚別老人福祉センター からのご案内(7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

今月の休館日 7月20日(月) 海の日

認知症講話

「認知症の症状とその予防について」
～キーワードは脳の活性～

7月17日(金)
午後1時～2時30分 大広間



認知症という病気や、認知症の方への接し方を理解しましょう。

講師 厚別区予防センター 厚別中央・青葉
認知症サポーター養成講師 中山 節子 氏

健康づくり応援事業 太極拳⑦

7月4日(土)
午後1時30分～3時 多目的室

講師 原田 稔 先生

どなたでも参加出来ます。

運動靴・飲み物をお持ちください。

初めての方も
どうぞ!



昼下がりのオールデイズ

コンサート&フラダンスショー

7月25日(土) 午後1時～3時
多目的室



生バンド 情屋(なさけや) ザ・ピース
フラダンスサークル・講座の皆さん



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

新さっぽろ町内会七夕納涼まつり

新さっぽろ町内会

今年も体育部の事業として『納涼まつり』を実行委員会と行います、目的は地域の親睦を計り、より良い町内会を作るためです。多数の子供さんの参加をお待ちしています。

記

1、日 時 7 月 26 日 (日)

17時～19時 (受付16時半)

花火大会

19時～20時

雨天順延 8 月 2 日 (日)

2、場 所 新札幌東公園

花火大会の前に新さっぽろ町内会の子供さんに、綿あめ
ヨーヨー釣り、ポップコーン、お茶又はジュースを準備
して、夜のひと時を楽しんで頂きたいと思っています。
町内の大勢の子供さんの参加をお待ちしています。

※中学生も参加して下さい。当日受付にて無料引換券を
お渡しします。 ※尚当日参加も受付ます。

父兄同伴でお越し下さい
なお、交通事故、花火の
火傷に注意して下さい。

※参加申込書に町内の
子供さんは名前の記入を
お願い致します。

※参加申込書の方から
順に受付を開始致します。
よろしくお願い致します。



実行委員会
体育部

お花畑の散歩に出掛けましょう

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

暑い日が続いておりますが由仁ガーデンへお散歩・目の保養と楽しい食事会を計画してみました。皆様のご参加をお待ちしております



- | | |
|---------|--|
| 1 対 象 | 新さっぽろ町内会会員で
◎70才以上の方
◎お体の不自由な方（車椅子の用意可）
◎65才以上で独り暮らしの方 |
| 2 日 時 | 平成27年7月30日（木）雨天決行 |
| 3 目 的 地 | 由仁ガーデン |
| 4 集合時間 | 9時50分まで |
| ” 場 所 | 厚別老人福祉センターに集合 |
| 5 会 費 | 1500円 （昼食代及びバス代） |
| 6 日 程 | 10：00 厚別老人福祉センター出発
10：50 由仁ガーデン到着
ガーデン内散策
11：30～ 昼食
12：30～ ガーデン内散策
14：10 由仁ガーデン出発
15：00 厚別老人福祉センター到着予定 |
| 7 申し込み | 下記へ電話・faxにより7月10日まで申し込みください |

部 長 ^ご（後 ^{みよう}明 TEL・fax 891-0845）

副部長 ^{かの}（鹿 ^{また}股 TEL・fax 892-1643）

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7月号 No. 83



補助競技場の専用利用について

現在、厚別公園の補助競技場ではサッカーや陸上など様々な大会が行われており、『一般の人は専用で借りることはできないの…?』とたくさんのお問い合わせをいただいております。専用使用の予約は一般の方でも可能となっておりますが申込方法が決まっていますので、利用をお考えの方は下記をご覧くださいの上、ぜひ一度お問い合わせください。

* 利用料金 *

区分	時間	料金	終了時間
1日	8:30~ラスト	16,000円	4/20~8/31 19:00
半日	8:30~12:30	9,200円	9/1~9/30 18:00
	12:30~ラスト		10/1~11/20 17:00
1時間	—	2,400円	11/21~4/19 開放中止

- 1) 1日・半日の区分は12:30を基準とします。
- 2) 利用時間には準備・後片付けなどの時間も含まれます。
- 3) 利用時間が単位時間に満たない場合は1時間単位での清算といたします。

* 申込方法 *

手続	期日	方法
抽選申込期間	利用月の前月1日~10日	専用利用抽選申込書をご記入の上、窓口またはFAXにてお申込ください。
抽選日	利用月の前月11日 9:00	申込が重複した場合のみ抽選し、結果はこちらからご連絡いたします。
空き施設予約	利用月の前月12日~利用希望日を含めない10日前まで	お電話もしくは窓口にてお申込ください。

◎専用利用申込書はホームページ上でダウンロードまたは窓口にてお求め下さい。

◎利用種目や形態などについて利用審査させていただいた上で使用承認となることをご了承ください。

◎利用日を含め5日前を過ぎた場合のキャンセルはキャンセル料が発生いたします。



7月・8月のお知らせ

《 行事日程 》

7月4日(土)~5日(日) (陸) 札幌市中体連陸上競技選手権大会
 7月10日(金)~12日(日) (陸) 南部忠平記念・日中韓3カ国交流陸上競技大会
 7月18日(土) (サ) Jリーグ vsカマタマーレ讃岐 14:00KO
 7月19日(日) (サ) 道リーグ札幌ブロック / (サ) 札幌社会人リーグ
 7月20日(月) (サ) 高円宮杯U18札幌リーグ
 7月25日(土) (サ) 道カブスリーグ
 7月26日(日) (サ) 札幌社会人リーグ
 8月1日(土) (サ) U15札幌リーグ
 8月2日(日) (サ) 札幌社会人リーグ
 8月5日(水)~6日(木) (陸) 札幌中学校陸上競技選手権大会
 8月7日(金) (陸) 陸上強化練習会
 8月8日(土) (サ) U15札幌リーグ
 8月9日(日) (サ) 札幌社会人リーグ
 8月16日(日)~22日(土) (陸) 全日本中学校陸上競技選手権大会

《 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 》

×は休館日

日	月	火	水	木	金	土
			7/1	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	
○	○	○	○	○	○	
						8/1
						○
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。

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。

8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	3日、24日、31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	3日、24日、31日	1,500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	3日、24日、31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て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、24日、31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 輝艶	11日、25日	1,000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	11日、25日	1,000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	11日、25日	1,000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	12日、26日	1,000円	空き わずか
	11:15~12:45				12日、26日	1,000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	12日、26日	1,000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	27日	500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	27日	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	27日	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	27日	500円	定員
	17:00~17:45	ジュニアバレエ			27日	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美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	27日	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	7日、28日	1,000円	定員
	11:15~12:45				7日、28日	1,000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	7日、28日	1,000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	7日、28日	1,000円	空き あり
	16:55~17:40	ジュニア ヒップホップ			7日、28日	1,000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で楽しく踊りましょう!	大塚 まや	7日、28日	1,000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、7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。

認知症の症状と その予防について

どなたでも参加できます！



【サブタイトル】

『～キーワードは脳の活性～』

～認知症という病気や認知症の方への接し方を理解しよう！～

【講師】

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉

相談員 中山節子氏

とき 平成27年7月17日(金)
午後1時～

ところ 厚別老人福祉センター
1階 大広間

(厚別中央1条7丁目17-25 TEL 892-2211)

共 催 札幌市厚別老人福祉センター
新さっぽろ町内会・柳寿会



地域安全ニュース



特殊詐欺

平成27年6月号

自転車盗

還付金詐欺に注意!

●厚別区

(4月末時点発生件数)

- ・オレオレ詐欺 1件
- ・架空請求 1件

●北広島市

- ・架空請求 1件

合計 3件

被害総額 1,420万円



全道各地で還付金詐欺が多発しています。

厚別警察署管内でも、市役所や区役所を名乗る者から

- ・医療費の還付金がある
- ・ショッピングセンターのATMに行き、そこで指示を受けて欲しい

などの予兆電話がかかっています。

市役所や区役所を名乗る者から、

- 「還付金がある」
- 「ATMに行って欲しい」
- 「お金を振り込んで欲しい」

という電話があった場合、詐欺の可能性が極めて高い

ので、一旦電話を切り、必ず電話帳などで市役所、区役所の電話番号を調べて、その番号に確認をするようにして下さい。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

犯人はとても巧妙に騙してきます。

『振り込む前に必ず確認!』

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 21件

(4月中発生件数)

●北広島市 5件

自転車には必ず鍵を掛けましょう!

自転車を盗まれないために必ず2ロックにしましょう!



タイヤ盗難に注意!

●厚別区 なし

(4月中発生件数)

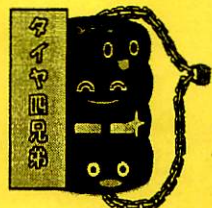
●北広島市

大曲地区で6件!!

4月中、大曲地区だけでタイヤ盗難が連続して6件発生しました。

被害に遭ったタイヤはいずれも鍵の掛かっている車庫や物置に保管されていた物です。

車庫や物置の施錠はつい忘れがちになってしまいますがタイヤなどを盗まれない為にも必ず鍵を掛けましょう!



その他の犯罪発生

●厚別区

(4月中発生件数)

- ・万引き 11件
- ・脱衣場おらい 1件
- ・部品おらい 3件
- ・置き引き 8件
- ・空き巣 2件
- ・女性被害犯罪 2件

●北広島市

- ・万引き 3件
- ・車上おらい 5件
- ・置き引き 2件
- ・空き巣 1件
- ・自動車盗 2件



がん検診のご案内

みなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、例年実施しております無料送迎バス利用による『がん検診』を、今年も下記の日程で実施することになりました。

検診ご希望の方は、申込書にご記入してください。

尚、男性の方も受診出来ますのでご希望の方は同様にお申し込みください。

＜代表者＞ 環境衛生部長 吉 仲 義 男

※ 料金等のお問い合わせは『北海道対がん協会』までお願い致します。(TEL 748-5522)

記

- ◇検 診 日 平成27年8月14日(金) 午 前
- ◇集合場所 「味通」向い 霊波之光教会 前(青葉町11丁目)
(今年度より集合場所が変更になっております)
- ◇出発時間 7時50分出発 (7時45分集合)
※直接検診センターへ来所の方は、午前の部は11時までです。
- ◇検診会場 公益財団法人 『北海道対がん協会』札幌がん検診センター
札幌市東区北26条東14丁目1-15
地下鉄東豊線「元町駅」下車②出口より徒歩5～6分
☆ホームページ <http://hokkaido-taigan.jp/>
予約専用電話 ☎ 748-5522 (電話予約も可能です)
(平日9～17時 第1第3土曜日9～12時)

区長さんは申込書を取りまとめましたら、**7月21日(火)までに**

環境衛生部長 吉仲 迄 お届け願います。

❀ 北海道対がん協会より 検診を受けられる皆様へ ❀

※ “**特定健康診査**”（とくとく健診）を行っております。
ご希望の方は、事前に**748-5522（予約係）**へ必ずお申し込みください。

- 1) 受診希望の検診に○をおつけください。
送迎バスをご利用される方は「バス」の欄に○を、ご利用されない方は×をおつけください。
- 2) お申込みいただいた方には、検診日の約1週間前に【北海道対がん協会】より問診票を送付致します。ご住所は詳しくご記入お願いします。
問診票が届かない場合や予約の変更は直接【北海道対がん協会】へお問い合わせください。（TEL 748-5522）

◎ 送迎バスについて

帰りのバスは、町内の皆様の検診が全て終わり次第出発致します。
お急ぎの方は個人でも帰って頂けます。その際は係の者に一声おかけください。



❀ 切 り 取 り 線 ❀

【検診申込書】

検 診 日 平 成 27 年 8 月 14 日（金）午 前

団 体 名 新さっぽろ町内会（ 班）

氏 名	住 所	胃	肺 エックス 線	肺 ヘリカル CT	大 腸	子 宮	婦 人 科 超 音 波	乳 房	骨	内 臓 脂 肪	前 立 腺	バ ス
フリガナ 氏名	〒004- TEL -	胃	肺	CT	大	子	超	乳	骨	内	前	
	厚別区											
フリガナ 氏名	〒004- TEL -	胃	肺	CT	大	子	超	乳	骨	内	前	
	厚別区											
フリガナ 氏名	〒004- TEL -	胃	肺	CT	大	子	超	乳	骨	内	前	
	厚別区											
フリガナ 氏名	〒004- TEL -	胃	肺	CT	大	子	超	乳	骨	内	前	
	厚別区											
フリガナ 氏名	〒004- TEL -	胃	肺	CT	大	子	超	乳	骨	内	前	
	厚別区											

区長さんは申込書を取りまとめましたら、7月21日(火)までに 環境衛生部長 吉仲 迄 お届け願います。

▷ ▷ ▷ 検診センターご案内 ◁ ◁ ◁

平成27年度

(消費税を含む)

	胃	肺	大腸	子宮	乳
検査内容	胃部 エックス線検査 (バリウム検査)	胸部エックス線検査 喀痰検査(必要者・希望者) ヘリカルCT検査(希望者)	免疫学的 便潜血検査 (2日法)	内診 頸部細胞診 体部細胞診(医師の指示)	視触診 マンモグラフィ検査 超音波(エコー)検査
札幌市民	検診日に 満40歳以上の方 700円	年齢に関わらず X線検査 1,580円 X線検査+喀痰検査 4,560円 ヘリカルCT 8,230円	検診日に 満40歳以上の方 400円	検診日に 満20歳以上で 偶数歳の方 頸部 1,000円 体部(医師の指示) 600円	検診日に 満40歳以上50歳未満で 偶数歳の方 視触診+マンモグラフィ2方向 1,300円 満50歳以上で偶数歳の方 視触診+マンモグラフィ1方向 1,100円
	39歳以下の方 5,350円	ヘリカルCT + 喀痰検査 9,260円	39歳以下の方 2,710円	上記以外の方 (対象外の方) 頸部 5,350円 体部 2,550円	上記以外の方(対象外の方) <医師の視触診はありません> ① 超音波検診(エコー) 4,120円 ② マンモグラフィ(2方向) 6,180円 ③ ①+②併用検診 9,300円 上記のいずれかの検診のみとなります

札幌市民の対象者について

がん検診は、毎年受けることができます。

以下に該当する方(対象者)は、検診料金が通常よりお安くなります。



- ① 子宮がん 満20歳以上で、検診当日に満年齢が偶数歳の方(奇数歳の方は対象外)
- ② 乳がん 満40歳以上で、検診当日に満年齢が偶数歳の方(奇数歳の方は対象外)
- ※子宮がん・乳がん検診のお誕生日前後1ヶ月が対象になる制度はH25年度より廃止になりました
- ③ 胃がん・大腸がん 満40歳以上の方



①～③の検診を受診される方(対象の該当になる方)で、下記の方は検診料金が**無料**です。
各証明書につきましては検診当日必ずご持参ください。

費用免除の該当となる方	持参する証明書類
市民税非課税世帯の方	▷ 18歳以上の世帯員全員分の課税証明書(市税事務所及び区役所で発行) ▷ 保険料段階が第1・2・3段階の介護保険料納入通知書(65歳以上の方のみ)
生活保護世帯の方	▷ 生活保護受給証明書
70歳以上の方	▷ 保険証などの年齢を証明できる公的証明書
65～69歳で後期高齢者 医療被保険者の方	▷ 後期高齢者医療被保険者証 (加入者は重度の障害をお持ちの方等に限定されています)
中国残留邦人等支援給付世帯の方	▷ 本人確認証

【 そ の 他 の 検 診 】

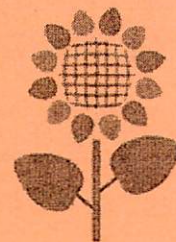
検 診 項 目	料 金 (消費税を含む)	内 容
骨密度測定検査	1,030円	X線を利用して骨量を測定します。 (結果は当日中に分かります)
婦人科超音波検査	1,030円	経膈エコー(超音波)検査です。 子宮全摘された方も受けられます。
前立腺がん検診	2,060円	血液検査です。(腫瘍マーカー) 50歳を過ぎた男性 におすすめしています。
内臓脂肪CT検査	3,090円	CT撮影により、内臓脂肪面積を測定します。 (結果は当日中に分かります) 肺ヘリカルCTと併用の場合、料金は2,060円です。
肺ヘリカルCT検査	8,230円	数十枚の輪切り画像で 肺を撮影します。 胸部エックス線写真において 発見困難な より小さい 肺がん(1cm以下)の早期発見 が可能です。 早期の肺腺がんは非常に淡く小さな影として 写るため、より早い時期にがんを発見するためには 肺ヘリカルCT検査がとても有効です。

☆以下の検査は人数制限がございますので **事前に予約係(TEL748-5522)へご連絡下さい**☆

検 診 項 目	料 金 (消費税を含む)	内 容
特定健康診査 (とくとく健診)	保険証によって 異なります	『受診券』と『保険証』が必要となります。 当日 がん検診と同時に受診できます。
腹部超音波検査	5,660円	お腹のエコー(超音波)検査です。 肝臓・胆のう・ 腎臓 をみます(脾臓・すい臓も見える限り観察します)。 脂肪肝、胆のう結石、胆のうポリープ、腎結石などの 病変を発見する事が可能です。 当日の朝は、絶食となります。

【 受 診 さ れ る 皆 様 へ 】

- ① 検診申込書にある検診は、同時に受診できます。
- ② **健康保険証**を使用することがございますので、必ずお持ち下さい。
- ◎ 当日ご都合の悪い方は、個人的な検診のお申し込みが可能です。
送迎バスはございませんが、同じ料金で受診することができます。



検診のお電話お申込・お問い合わせは
予約電話 (011) 748-5522
 公益財団法人 北海道対がん協会 札幌がん検診センター
 〒065-0026 札幌市東区北26条東14丁目1-15

対がん協会では、CT検査による

内臓脂肪測定

を実施しております！

…あなたは、内臓脂肪が気になりますか!??

是非、この機会に一度お受け下さい！



【検査方法】 台の上に仰向けに寝てへその位置のCT写真を一枚撮影します。

【検査料金】 3,090円

【検査結果】 検査終了後、お渡し致します。

- 【ご注意】
- ① 腹部の病気を見つける検査ではありませんのでご了承下さい。
 - ② 腹部・腰部に絆創膏（磁気つき含む）、湿布等を貼らないで下さい。
 - ③ 妊娠の可能性のある方は、放射線障害の心配がありますので受診しないで下さい。
 - ④ 腹部・腰部の治療のために金属・プラスチック等を入れている方は、検査できない場合がございますので、ご相談下さい。
 - ⑤ 1～3日前に胃や大腸のバリウム検査を受けた方はご相談下さい。

公益財団法人 北海道対がん協会

札幌がん検診センター

〒065-0026 札幌市東区北26条東14丁目1-15

予約専用電話 (011)748-5522

婦人科超音波検査とは？

婦人科超音波検査（＝経膣超音波検査）とは、体にあてた超音波（空気の振動）の反射（エコー）によって、画像（絵）を映し出す検査です。

全く無害であり、内診の補助として行うことができます。【料金：1,030円】



 子宮がん検診と婦人科超音波検査は同時に受けられます！

どんなことが分かるの？

- ▷ 内診ではわかりにくいような子宮筋腫・卵巣腫瘍（のう腫）といった異常や子宮内膜の厚さの異常（体部がんの疑い）などもみつけやすくなります。



どうやって検査するの？

- ▷ 子宮がん検診と同時に、診察台の上で経膣的に（膣の方から超音波の機械を使って）行います。
- ▷ 時間は、婦人科検診全部あわせて1分程度です。

また経膣法は、膣の方からの超音波検査ですから、お腹に機械をあてる検査より子宮・卵巣をより近くで詳しく見ることができます。

注意点は？

- ▷ 原則として頸部がん検診との併用検査です。
- ▷ 子宮を全摘された方は婦人科超音波検査のみ可能です。
- ▷ この超音波検査により、卵巣腫瘍や初期の卵巣癌が見つかる方はいらっしゃいますが小さな変化の時点では必ずしも確認できないことがありますので「卵巣がん検診」として行っているものではありません。



この機会にあなたも、子宮がん検診・婦人科超音波検査をお申込み下さい！

自分の健康には自信があるという方、忙しくてなかなか検査を受けられないという方
車に定期点検や車検があるように、皆様のお身体にも定期健診を！



対がん協会では **人間ドック(半日コース)** を行っております。

【 申 込 方 法 】

下記番号にお電話願います。(完全予約制となっております)

北海道対がん協会 予約係 TEL 748-5522 (電話受付 平日:9~17時 第1・3土曜日:9~12時)

検
査
料
金

お一人様:32,400円



♪ お得な割引サービス ♪

（ご夫婦・ご友人などお二人様以上でお申込みになれば
お一人様 **29,900円 (2,500円もお得!)**）

ご予約の際に
お伝えください♪



検
査
内
容

診 察	問診・聴打診
身 体 計 測	身長・体重・BMI・体脂肪率・腹囲測定
聴力・視力検査	1000Hz・4000Hz・視力検査
呼 吸 器 検 査	呼吸機能検査(努力肺活量・1秒量・1秒率)・胸部エックス線直接撮影
消 化 器 検 査	胃部エックス線直接撮影・腹部超音波検査(肝・胆・腎)・免疫学的便潜血検査
循 環 器 検 査	血圧測定・心電図(12誘導)・眼底(両眼)
尿 検 査	蛋白・糖・潜血・ウロビリノーゲン
肝 機 能 検 査	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・ALP・アルブミン 総ビリルビン・LDH・アミラーゼ・A/G比
腎 機 能 検 査	尿酸・クレアチニン・尿素窒素
貧 血 検 査	赤血球・白血球・血色素・ヘマトクリット・血小板・血液像・MCV・MCH・MCHC
血 中 脂 質 検 査	中性脂肪・総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール
糖 尿 病 検 査	空腹時血糖・ヘモグロビンA1c
オプション検査	胃部内視鏡検査・子宮がん検診・乳がん検診・前立腺がん検診 ※ご希望の方は、ご予約時にお伝えください。 骨粗しょう症検査・ヘリカルCT肺がん検診・肝炎ウィルス検査・内臓脂肪測定



ひばりが丘

学校だより No.744
(平成 27 年度 第 4 号)
平成 27 年 6 月 5 日
札幌市立ひばりが丘小学校

・ニニニ・ 温かい声援、ありがとうございました! ・ニニニ・

5月30日(土)、素晴らしいお天気のもと第39回運動会が行われました。当日は、たくさんの保護者、地域の皆様から大きな声援をいただき、本当にありがとうございました。声援の大きさから、子どもたちの「キラリ」と輝く一生懸命な姿をたくさん見ていただくことができたと感じております。運動会の結果は赤組370点、白組368点で赤組が優勝しました。最後まであきらめずにみんなで頑張り、声をからして応援する姿、負けても健闘を讃え合い拍手する姿はひばりの子のすばらしさが表れていました。

運動会で身に付けた団結力、最後までやりきる気持ちを大切に、これからの学校生活がさらに楽しく豊かなものになるよう、全職員で子どもたちの成長を見守っていきます。



開会式

6年ぶりの優勝をめざす赤組と連覇をめざす白組の応援団長。



ヒバリズム

体育で取り組んでいる縄跳びを使った準備体操。上手に縄を回すことができました。



ひばりのソーラン

6年生が5年生に伝統の踊りを伝授しながら練習に励んでいました。



全校競技

大玉送りに勝って喜ぶ、赤組の子どもたち

保護者のみなさんからいただいた 運動会☆キラリカードから

ステキな曲に合わせて、笑顔いっぱい元気な踊る4年生を見てこちらもたくさんの元気をもらいました。踊りを完璧に覚えて、それぞれ本当に楽しそうに踊っていましたね。もう一回、いや何回でも見たいです。

4年生の保護者より

初めての運動会、よく頑張ったね。練習したことを話してくれたり、家で応援合戦の練習を大声でしたり楽しんでいる姿はとてもすてきでした。

1年生の保護者より

ひばりが丘小での最後の運動会となった6年生。最高学年としての責任、勝ちたいという気持ち、仲間たちと必死に頑張っている姿はとても頼もしくみんなの背中がとても大きく見えました。みんなの成長をかみしめ、みんなと一緒に喜び、みんなと一緒に泣いた運動会でした。素晴らしい運動会をありがとう。6年生の保護者より



3・4年生の表現「ひばり鉄道999」



大きな声で応援する子どもたち



優勝旗を掲げる応援団長

6月

の予定から

参観懇談・学校教育説明会・学級懇談会

6月11日(木) 1・2・3年・ひばり学級

6月12日(金) 4・5・6年

○学習参観 13時35分～14時20分

○学校教育説明会 14時35分～14時45分

○学級・学年懇談 14時45分～

※2～6年生の懇談会では、4月に行われた学力テストの個人票を配付します。

※5年生は滝野宿泊学習保護者説明会も行います。

※6年生は修学旅行保護者説明会も行います。

札幌市教育研究推進事業

研究集会

6月16日(火) 4時間授業

給食後13時下校

○教職員の研究日となるため、いつもより早く下校になります。

※2年1組の黒滝学級は国語の授業を公開しますので、5校時終了後下校となります。

7月

の予定から

7月3日(金) ハーモニータイム・保護者引取り訓練

前号の学校便りで6月29日と記載されていたハーモニータイムは7月3日の間違いです。訂正してお詫びいたします。

市立学校体罰事故調査委員会

札幌市では平成16年より「体罰事故調査委員会」制度を運用しています。この委員会の目的は、体罰事故に関する調査の透明性及び公平性を確保し、事実関係をできるだけ正確に調査することにあります。

- ・委員会は、市内学校の校長、PTA(元役員を含む)及び第三者委員で構成されます。
- ・学校において体罰事故が発生した場合は、体罰事故調査委員会立ち会いのもと、教員、児童生徒及び保護者、その他関係者からお話を聴くことになります。
- ・日頃より体罰が起きないように、万全を尽くしますので、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

平成 27 年度 学校経営方針の概要について

I 学校経営の基本方針

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

の具現化のために

- 1 「知・徳・体」の調和のとれた教育課程の推進に努める
- 2 教育的実践力を向上させ、生徒の生きる力の向上に努める
- 3 信頼される学校の創造に努める

その結果として、

- めざす学校像○
- 1 安全で安心できる学校
 - 2 学びと成長のある学校
 - 3 潤いと活力のあふれる学校

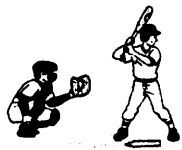
の実現をめざす。

II 教育推進の重点

- 1 学ぶ力の育成と学力の向上(真理を究める)
 - 「学ぶ力育成プログラム」による、「分かる・できる・楽しい授業」の実現
 - 個に応じた指導の充実(数学と英語におけるTT授業、習熟度別指導等)
 - 「学習習慣の定着」と、学びを支える「学習環境づくり」の推進
- 2 豊かな心の育成(心を育てる)
 - 豊かな感性と社会性を育む体験活動や道徳教育の充実
 - 自己肯定感や自己有用感を育むことができる集団づくり
 - 命を大切にする指導の充実
 - いじめや不登校の未然防止、早期発見、早期対応
- 3 健やかな身体の育成(身体を鍛える)
 - 自ら進んで運動・スポーツに親しむ指導の充実
- 4 札幌らしい特色ある学校教育の推進(雪・環境、読書)
 - 生涯学習の基盤となる読書活動の充実
- 5 心に響く生徒指導の実践
 - 組織的・機動的な生徒指導体制の確立
 - 効果的な教育相談体制の確立
- 6 もみじ台中学校の伝統(あいさつ・合唱)の継承・発展
 - 心の通ったさわやかなあいさつが交わされる学校づくり
 - 歌声のあふれる学校づくり

III 今年度のアクションプラン

- 1 授業改善に努め、学力向上をめざします。
- 2 「総合的な学習の時間」の充実のため、「朝もみじ」を廃止し、「もみじの時間」を1単位時間新設します。
- 3 道徳の時間の充実に取り組めます。
- 4 安心して生活できる、居心地のいい集団づくりに取り組めます。
- 5 生涯にわたり学び続ける心を育てるため、朝読書を通年で実施します。



さあ、部活動に！



4月14日（火）に体育文化振興会総会が開かれ予算や会則が審議、承認され、そして4月17日（金）に部活動設立集会が開かれ、今年度の部活動がスタートしました。

今年は全校生徒の83%（306人中255人）が部活動に加入しました。積極的に加入し、挑んでいく姿勢がすばらしいです。ぜひ頑張って続けてほしいものです。

さて、改めて今年開設された部活動と顧問の先生をご紹介します。一年間どうぞよろしくお願いいたします。

- 野球部 山口 剛先生 ●サッカー部 金野 和久先生 ●陸上競技部 渡辺 伸幸先生、佐藤 収市先生
- バドミントン部 佐々木 崇博先生、三浦 佳奈先生 ●男子バスケットボール部 皆川 浩輔先生
- 女子バスケットボール部 長尾 登志子さん ●女子バレーボール部 佐々木里絵先生、相澤 雅之先生
- 卓球部 皆川 直人先生、渡辺 武夫先生 ●吹奏楽部 志摩 百子先生、椋木 敬子先生
- 美術部 宮崎 亨先生



本校PTAの組織



【PTA活動方針】

「保護者と教師が協力して、会員相互の親睦を深めるとともに、家庭・学校・地域における生徒の健全な成長を図る。」

～会の組織について～

- ◇総会 全会員をもって構成する本会の最高決議機関。毎年4月に定期総会が開催される。
- ◆役員会 会長1名、副会長3名、事務局員5名、会計2名で構成。会全般の運営、その他必要な事項について協議する。
- ◇運営委員会 総会に次ぐ決議機関。役員、各専門委員会の正副委員長、担当の教師、顧問で構成。活動計画の審議、各委員会との連絡調整、総会に提出する議案と報告書の審議などを行う。
- ◆学級委員会 学級の3名の委員と担任で構成。協力して学級活動を推進、会員相互の連携と親睦を図る。
- ◇学年委員会 各学級委員と担当の教師で学年ごとに構成。学年活動を推進し、学年に関する問題の討議、検討を行う。各学年委員長は総務委員会の正副委員長が兼任する。
- ◆専門委員会
 1. 総務委員会 学級、学年推進活動。研修を推進し、会員の相互理解を図る活動
 2. 広報委員会 会報の発行、広報活動
 3. 厚生委員会 生徒、会員の福利、厚生に関する活動



より多くの皆様の参加とアイデアで、楽しく有意義な会にしていきたいと思います！

学校評議員、相談支援パートナー の皆様の紹介

★学校評議員★

所属されている組織の立場から、また地域を代表して本校の教育活動に対してご意見、ご指導をいただきます。

～嶋崎良隆さん（厚別区保護司会）、佐々木一成さん（青少年赤十字賛助奉仕団北海道幹事）、

高倉 亮さん（元本校PTA会長）

★相談支援パートナー★

不登校やその心配のある生徒や家庭に対して、個別の指導や関係機関との連携など、その生徒の状況に応じたきめ細かな支援をしていただきます。

～池田雅子さん、瀧本美和子さん

