

新さっぽろ
町内会

10月資源回収日のお知らせ

※注意※ 11月から回収日が第2日曜
1日だけになります。

◎10月8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

◎10月9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)

※一月から全てを日曜の一日で収集

◎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

※ 対象回収品目はこれまでと変更はありません

紙類

新聞



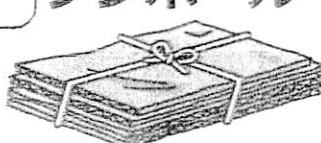
折込等のチラシ・
コピー用紙も可。

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！！

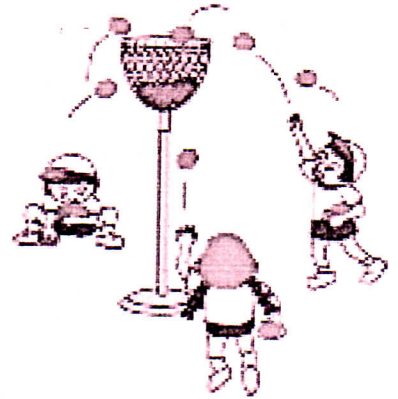
・毎週金曜日のゴミ収集日に、アルミ缶が相当数捨てられていますので、努めて町内会の資源回収日に出していただき、町内会の資源回収活動にご協力下さい。

・昨年の町内会資源回収活動の実績⇒・年間約2.5万円(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6.8万円となっています。

運動会のおしらせ

(新さっぽろ町内会実行委員会)
(体 育 部)

平成28年 ミニ運動会



さわやかな秋空のもとで楽しく汗を流しませんか？

今年も色々なゲームを企画しています。もちろん、
参加賞も盛りたくさん。

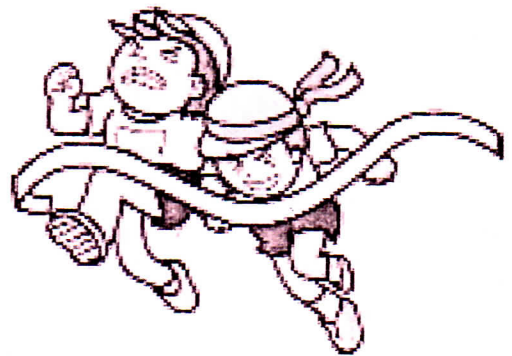
とき : 10月2日(日曜日) (雨天中止)

雨天中止の場合でも、参加賞をお渡しいたしますので、
申込みをされた方は、同日9時に受け取りに来て下さい。

じかん : 9時00分(集合)

9時30分(開始)

ところ : 新さっぽろ東公園



皆さん大勢ご参加下さい！
(別紙にて、参加申し込みをして下さい。)

10 月 お知らせ

(平成 28 年 9 月 18 日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

ペタンクゲーム

1 日 時 10 月 18 日 (火) 13 : 00 ~ 15 : 00

2 場 所 新さっぽろ東公園

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 (Tel 894-4831)

③ 今年最後のゲームとなります。参加賞もありますのでぜひ参加して下さい

手 芸 講 座

1 日 時 10 月 14 日 (金) 13 : 00 ~ 15 : 00

2 場 所 新札幌グランドハイツ集会所

3 内 容 ニットのベスト

持ち物～かぎ針または棒針・毛糸

問い合わせ 後^{ごみょう}明 (Tel 891-0845) か^{かのまた}股 (Tel 892-1643)

町内会ゴルフ大会

平成28年9月18日

新さっぽろ町内会総務部

1 日 時 10月7日(金)

◎ 8時42分スタート

2 場 所 アロハCC早来コース

◎ 勇払郡安平町早来緑丘168-1

(電話 0145-23-2236)

3 出 発 新札幌東公園6時50分

◎ 送迎バス(カーサー、アカシヤ経由)

4 プレー代 6,200円(食事代別)

◎ キャデイ、乗用カート付

5 対象者 新さっぽろ町内会会員

◎ 年々参加人数が、少なくなっていますので近所の
ゴルフ友達と誘い合って、参加して下さい。

6 申込締切 10月1日

7 その他

◎ 参加を希望される方は、別紙(参加申込書)
に記載して下さい。

◎ 問合せ先 総務部後藤(電話895-0964)

平成 28 年 9 月 18 日

新さっぽろ町内会 各位

新さっぽろ町内会
会長 樋田 並久

札幌市厚別区厚別中央1条7丁目14-30-316

☎ : 011-894-5126

— 日帰りふれあい研修旅行の案内 —

拝啓 平素は新さっぽろ町内会の活動にご尽力いただき、誠にありがとうございます。

さて、新さっぽろ町内会では、日頃の会員皆様への感謝と相互の親睦を深めるために、下記の要領で、標記の日帰り研修旅行を開催いたしたいと存じます。

例年通り、多数の参加を賜りますようご案内申し上げます。

以上

記

1. 実施日

10月23日（日）雨天決行

8：00原始林通りプレミスト側に集合

8：30出発

2. 訪問先

訪 問 先	滞在時間
①サケのふるさと 千歳水族館	9：20～10：30
②サーモンパーク千歳 道の駅	
③キリンビール千歳工場	11：00～13：30
④新千歳空港ターミナル	14：00～16：30

8：00 原始林通りプレミスト側へ集合、受付、参加者確認後出発(8:10～8:30 出発)

9：20 サケのふるさと 千歳水族館、サーモンパーク千歳 道の駅

10：30 出発

11：00 キリンビール千歳工場（工場見学 試飲 昼食）

13：30 出発

14：00 新千歳空港ターミナル散策 フリータイム

ロイズチョコレート工場・買い物・温泉・e t c

16：30 出発 17：30 原始林通り到着 解散

3. 昼食

レストラン ハウベでジンギスカンランチ（キリンビール千歳工場内）

4. 参加費 大人 1,500円 高校生以下 0円

5. 参加申し込み期限 10月9日（日）訪問先、昼食等の予約がありますので、申込期限を
厳守願います。

※ お問い合わせ先 総務部副部長 東海林(894-8503)

サケのふるさと千歳水族館

サケのふるさと 千歳水族館は、淡水では日本最大級の水槽を有する水族館で、館内ではサケの仲間や北海道の淡水魚を中心に、世界各地の様々な淡水生物を観察することができます。



麒麟ビール千歳工場

麒麟ビール株式会社北海道千歳工場は、千歳市第2工業団地で1975年、操業を開始しました。千歳のおいしい水を使ってビールや発泡酒、新ジャンルなど、様々なアルコール飲料を製造、ここから道内各地へ出荷しています。



新千歳空港ターミナル

日本で第3位の利用者数を誇る『新千歳空港』。グルメに遊び、ショッピングやカルチャー、癒し、そしてエンターテインメントなどあらゆる魅力が集結した、今や北海道観光の一大名所といっても過言ではないほどの、人気スポットです。



新千歳空港



新千歳空港温泉「万葉の湯」



新千歳空港 ドラえもん わくわくスカイパーク



新千歳空港ロイズチョコレート



新千歳空港 雪ミク ミュージアム



新千歳空港 ハローキティハッピーフライト

1年に1回受診を！

胃がん・大腸がん検診

日程：平成28年

10月11日(火)・26日(水)・27日(木)

11月 8日(火)・29日(火)・30日(水)

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：札幌市コールセンター 電話☎222-4894

【予約制】 ※電話受付時間:午前8時～午後9時、土曜、日曜及び祝休日も受付しております。
ファックス(221-4894) Eメール(info4894@city.sapporo.jp)

申込期限：各検診日の2週間前まで

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(休日等による変更あり)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。

平成28年6月3日現在

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	○	-
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	○	-

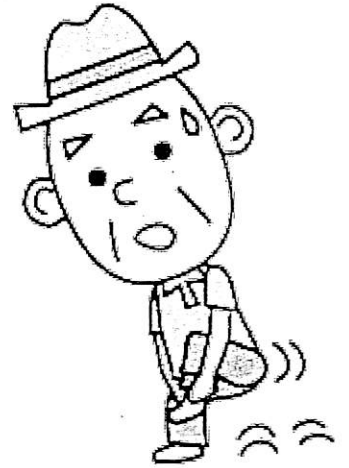
 車いす利用者への配慮あり(バリアフリー対応)

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/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

健康セミナー

自由参加です!!

10月26日(水)
午後1時～



【演題】

「片足立ちで、靴下をはけますか？」
～運動のコツや方法を
一緒に体験しましょう～

【講師】

札幌徳洲会病院
リハビリテーション室長・理学療法士
中田 敦 氏

場 所 厚別老人福祉センター
1階 大広間

(厚別区厚別中央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



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》

知っておきたい！
安全に手術を受けるためのお話

《講師》

外科医師

室田 千晶

午後
3時

《演題》

血液検査でわかること

《講師》

臨床検査技師長

斉藤 和司

開催
日

10月13日(木)

どなたでも
参加可能

場
所

厚別区民センター 2階 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。

開催日	場所	厚別区民センター 2階会議室A
10月14日(金)		

午後 2時	《演題》 肺炎について 《講師》 看護師長 藤橋 朋美
----------	--

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

開催日	場所	厚別区民センター 2階会議室A
10月27日(木)		

午後 2時	《演題》 口って何？いろいろある口の病気 《講師》 歯科口腔外科部長 杉浦 千尋
----------	---

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 様子
----------	---

こちらをご覧ください →



地域安全ニュース



特殊詐欺 平成28年9月号 部品ねらい

オレオレ詐欺・還付金詐欺に注意

振り込み前に
110番!



厚別区や北広島市内で
オレオレ詐欺

や
還付金詐欺
等の予兆電話が数多く掛か
ってきています。

「オレオレ」と息子などになりきって電話
を掛けてきたり、「市役所の職員」を装い「医
療費の還付金が返ってくる」等と言って、み
なさんを騙そうとします。

そういった予兆電話が掛
かってきた際は、決して相
手にせずに電話を切り、す
ぐに家族に確認を取ったり、
関係機関に相談して下さい。
一人で迷わずに、まずは
相談しましょう!!



部品ねらいに注意!

8月中に、厚別区・北広島市内にて部品ねらいが
多発しました。部品ねらいとは、駐車している車両
等からナンバープレートやタイヤ、バッテリー等が
盗まれるという犯罪です。特に、トラックからバッテ
リーを盗まれる事案が多く発生しています。

一般家庭や会社の駐車場等が被害の発生場所と
なるケースが非常に多い傾向にあり、被害に遭わ
ないようにするためには、

- ・ 盗難防止ネジ、ナットでバッテリーを固定し万
一のために印をつけておく
- ・ 車両は車庫内に駐車し、出入口には施錠を
する
- ・ 夜間は敷地のゲートを閉鎖し、施錠する
- ・ 駐車場付近に、「[センサーライト]」という人の
動きに反応して点灯するライトや防犯カメラ等
の防犯器具を取り付けるなどの工夫をし
て犯罪被害防止対策をとみましょう。



空き巣・車上ねらい

空き巣や事務所荒らし等の侵入窃盗が多数
発生しています。

夏場は気温も高く暑苦しいため、窓を開けた
まま外出するお宅もあると思います。

これから日中の気温が高くなる日が続くと
考えられます。

- ・ ほんの少しの外出時でもしっかりと窓に錠
を掛ける
- ・ 窓を二重にしたり、錠を二つ以上取り付け
る

等、少しでも犯人が部屋に入ろうとしなくなる
ような防犯対策を取りましょう。

また、車上ねらいも発生しています。車内に
金目の物を置いたまま車から離れないよう注意
しましょう。

〔8月1日～8月25日まで〕

●厚別区

●北広島市

・ 空き巣	5件	3件
・ 忍込み	1件	1件
・ 事務所荒らし	4件	0件
・ 出店荒らし	2件	0件
・ 自転車盗	28件	3件
・ 車上ねらい	2件	2件
・ 部品ねらい	5件	3件
・ 工事場ねらい	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

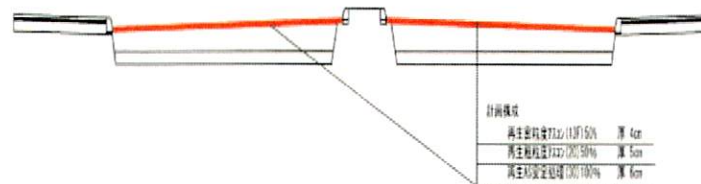
<http://www.atsubetsu-syo.police.pref.hokkaido.jp/>

道路路面の改良をします。



傷んだ道路を改良整備し
車両の通行を改善する工事です。

道路断面図
(1:100)



まごころ工事くん

- ・作業時間中(夜間)は、車線減少となります。
- ・作業状況により、一部通行止(枝線)になる時間があります
- ・作業終了時には、交通開放いたします。

サッポロシケンセツキョクドボクコウジカ
発注者：札幌市建設局土木部工事課

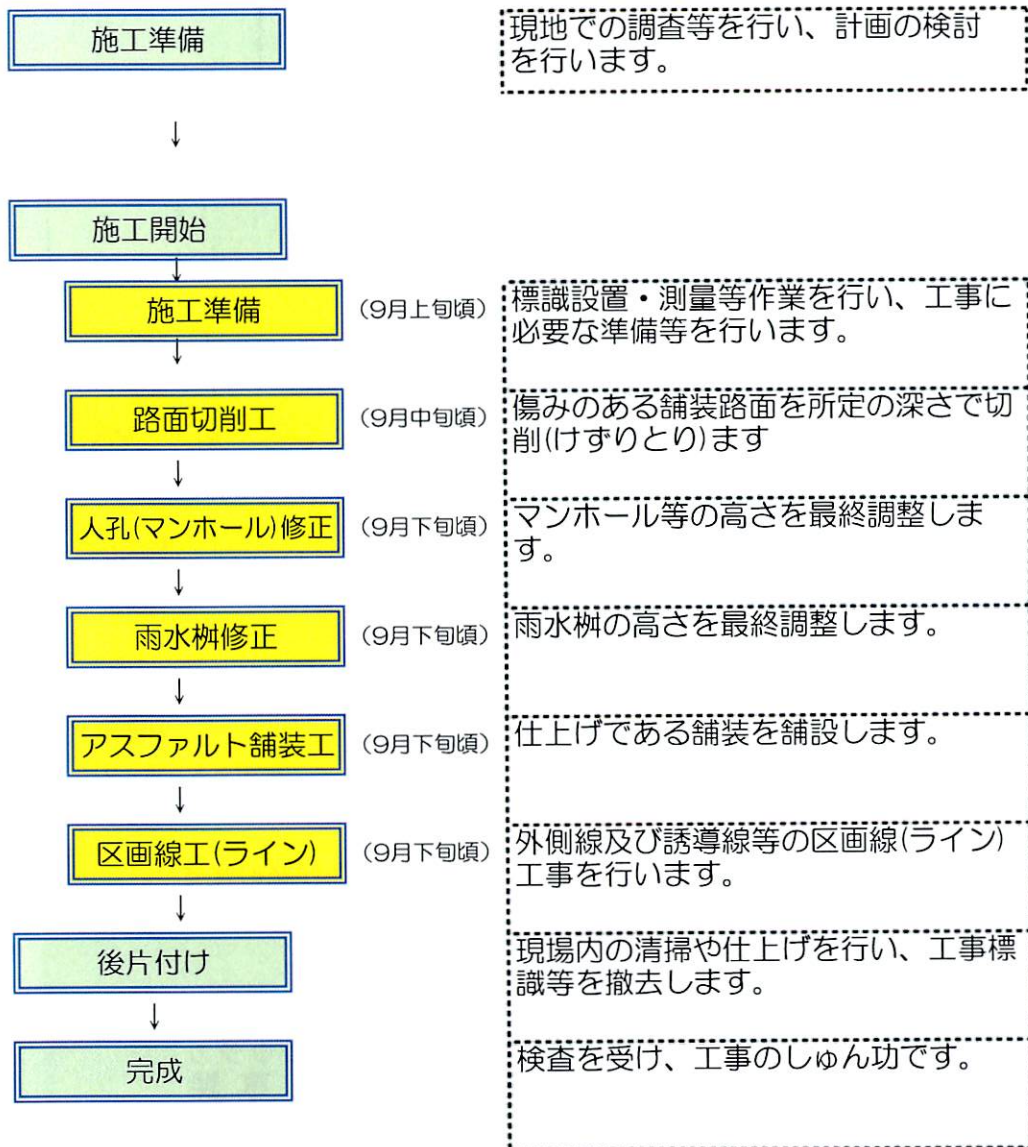
工事担当者 イシツ ユウカ 石津 侑香 TEL 211-2618

カブシキカイシャ ミナゼンコウギョウ
施工業者：株式会社 皆善工業

施工担当者 イチキ クニハル 市来 国春 TEL 773-3100

【施工フロー】

(予 定)



※ 作業の流れは、一般的なものですが、交通の状況や天候・時期を考慮し変更することもあります。1日でも、早期の完了を目指します。そのため予定時期を早める対策を行います。

※ 工事へのご意見・ご不満やご不明な点がございましたら、右記連絡先までご連絡下さいませお願い致します。

ご迷惑をおかけします 舗装路面の改良工事 のお知らせ

このお知らせは、道路工事を実施するにあたり、工事の区間と概要、交通上支障を与える期間、連絡先をお知らせするものです。
工事が完了するまで、ご家庭で保管して下さい。

工 事 名 防災・安全交付金事業 厚別東通線
(厚別中央線～国道12号間)ほか1線舗装路面改良工事

工事予定期間 9月上旬～9月下旬(予定)

作業時間帯 21:00～06:00

作業中は、**車線減少**になります。

(一部車両通行止め(枝線))

期間・日数は休日及び雨天などの余裕を含みます。

予定よりも早期完成を目指します。

連絡先

施工業者 株式会社 皆善工業

施工担当者 イチキ クニハル
市来 国春 携帯 080-5835-9192

**あなたの育児経験や
お仕事経験を
活かしてみませんか**



子育て支援員って何？

北海道が厚生労働省の要綱に基づいて実施する研修（「基本研修」及び「専門研修」）を修了し、保育や子育て支援分野の各事業に従事する上で、必要な知識や技術等を修得したと認められる方のことです。学校法人札幌国際大学では、北海道より委託を受けて「北海道子育て支援員研修」を実施し、北海道が本研修の修了者を、全国で通用する「子育て支援員」として認定します。

なぜ子育て支援員が必要なの？

平成27年4月から、「子ども・子育て支援新制度」がスタートし、小規模保育、家庭的保育等の地域型保育や、地域子ども・子育て支援事業等の担い手となる人材を確保する必要性が増しています。そこで、地域において保育や子育て支援等の仕事に関心を持ち、保育や子育て支援分野の各事業等に従事することを希望する方、または従事している方を対象として、必要な知識や技能等を修得した「子育て支援員」を養成する研修を実施することになりました。

**子育て支援員研修
はじまります！**

★研修について★

コースの種類と研修の体系

分野	事業内容	基本研修	専門研修
地域保育 コース	小規模保育事業 (保育従業者)	8科目・ 8時間	6科目・ 6時間 +2日
	家庭的保育事業 (家庭的保育補助者)		(共通科目) 11科目・ 14時間
	事業所内保育事業 (保育従業者)		6科目・ 6時間 +2日
	一時預かり事業 (保育従業者)		4科目・ 6.5時間
	ファミリー・サポート・センター (提供会員)		9科目・ 16時間 +1日
地域子育て支援 コース	利用者支援事業・基本型 (専任職員)	5科目・ 5.5時間	6科目・ 6時間
	利用者支援事業・特定型 (専任職員)		6科目・ 9時間
	地域子育て支援拠点事業 (専任職員)		9科目・ 11時間
放課後児童 コース	放課後児童クラブ (提供会員)		
社会的養護 コース	乳児院・児童養護施設等 (補助的職員)		

注1) (※1) は研修が従事要件となっている事業、(※2) は研修の受講が推奨されている事業。上記は主な従事先であり、従事できる事業・施設はこれらに限られません。

注2) 専門研修の「+2日」および「+1日」とは、見学実習の日数を表しています。

注3) 利用者支援事業・基本型の専門研修には、事前学習(8時間相当)が含まれています。

参加費

受講料	無料
教材費	無料
会場までの交通費	自己負担
昼食代	自己負担

会場・日程

会場は見学実習等を除き、すべて札幌国際大学構内で実施予定となっております。

日程につきましては、基本研修を10月より開始し、専門研修はコースごとに異なりますが、12月上旬には全ての研修を終える予定です。

お申込み方法

本学(札幌国際大学)のHPより申込書をダウンロードし、ご記入の上で郵送またはFAXにて送付ください。

研修日程ほか、詳細は本学HPよりご覧いただくか、下記電話番号にお問い合わせください。

お問合せ先

札幌国際大学 〒004-8602 札幌市清田区清田4条1丁目4番1

TEL:011-881-8844 FAX:011-885-5554

ホームページ URL: <http://www.siu.ac.jp>



さんかきせりよう
参加費無料!

あつべつ スポチャレ



フィットネス体験



体力測定

平成 28 年 10 月 9 日(日)

10:00~15:00

あつべつスポチャレとは・・・

子どもから高齢者まで、誰もが気軽に楽しめる
スポーツイベントです。

フロアカーリング、キンボールスポーツ、室内パークゴルフ、
ストラックアウトなど全 10 種目のスポーツに挑戦!

来場者先着 200 名様にスポーツドリンクのプレゼントも
あります!

かい じょう
開 場 9:30~

かい かいしき
開会式 9:45~



フロアカーリング



キックターゲット



キンボールスポーツ



スポーツチャンバラ

ちようせん
スタンプラリーに挑戦して

すてき けいひん
素敵な景品をゲットしよう!

会場

あつべつくたいいくかん
厚別区体育館

(厚別中央 2 条 5 丁目)

持ち物

うわぶつ、くつぽくろ
上靴、靴袋

問合せ

あつべつく
厚別区スポーツ推進委員会事務局

あつべつくやくしやちういきしんこうかない
(厚別区役所地域振興課内) ☎895-2442

主催: 厚別区スポーツ推進委員会、厚別区体育振興会連合会、厚別区体育館、厚別区

後援: 厚別区町内連合会連絡協議会

協力: 札幌キンボールスポーツ協会、どさんこスポチャンクラブ、

もみじ台まちづくり会議フロアカーリング部会、北海道コカ・コーラボトリング(株)



フロアカーリング

北海道新得町生まれの
ニュースポーツを体験しよう！

元オリンピック選手の

まつざわ みか 松沢美香さんもゲストで登場！

(①11:00~②13:00~)



キンボールスポーツ

直径122 cm、重さ 1 kgの
巨大ボールを使って行う
カナダ生まれの室内スポーツ
「キンボールスポーツ」に
挑戦！

スポーツチャンバラ

チャンバラ遊びのスポーツ版
「スポーツチャンバラ」で
対戦しよう！

受付時間：

- ① ~10:30 ② ~11:30
③ ~13:00 ④ ~14:00

室内パークゴルフ

専用のボールと山型のカップを
使用して行う室内版パークゴルフ。
目指せホールインワン！

キックターゲット

フットサルゴールに設置された
的をシュートで射抜く
サッカー版的当てゲーム。
的を狙ってシュートを決めよう！

ストラックアウト

9マス(3×3)の的を投球で
射抜く野球版的当てゲーム。
いくつか的中できるかな？



バスケットシュート

高さの違う3種類のバスケット
ゴールで行う、ボールシュート
体験。

パーフェクトを目指して挑戦
しよう！



フィットネス体験

※16歳以上の方限定

- 10:10~ ひざこし筋力UP運動
11:10~ ヨガ
12:10~ やさしい健康運動体操
13:10~ ストレッチ&
ボディメイク体操
14:10~ 膝にやさしい安心ヨガ
各プログラム前に受付(先着順)

体力測定

体力テストで自分の体力年齢
を測ろう！

垂直跳び測定、全身反応測定、
閉眼片足測定、握力測定、血圧
測定、体脂肪測定の6種類を
体験！

自由コーナー

輪投げ、ロディ、フラフープ、
ウレタンブロックなどで自由に遊ぼう！



トレーニング室利用体験

※16歳以上の方限定

体育館のトレーニング室を無料開放します！
トレーナーさんにアドバイスしてもらおう！

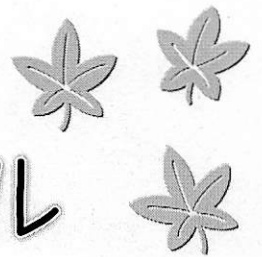
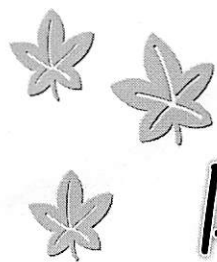


アクセス

厚別区体育館(厚別中央2条5丁目)
地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分
JR「新札幌駅」下車徒歩5分

駐車場のスペースに限りがありますので、
公共交通機関でのご来場にご協力ください。





第27回 厚別区民友愛セール

日 時：平成28年10月7日（金）13：00～14：00
（商品がなくなり次第終了します。）

場 所：厚別区民センター2階 区民ホール

販 売 品：新品同様の衣類、日用品、手芸品等

ご協力のお願い

新品または新品同様の未使用・クリーニング済み衣類、贈り物・引き出物、新品同様の日用品、手芸品等をご提供ください。

収益は、社会福祉等に使用します。

（お受けできないものの例）

クリーニングされていない・痛みの激しい衣類、電化製品、鉢物及び草木、本、人形、家具、スキー用品、その他大型物品、賞味期限切れの食品など

提供品受付	平成28年10月3日（月）～平成28年10月5日（水）
受付場所	厚別中央まちづくりセンター、厚別南まちづくりセンター 厚別西まちづくりセンター、森林公園会館 山本会館、もみじ台まちづくりセンター 青葉まちづくりセンター 厚別東まちづくりセンター 厚別区地域振興課



主 催 札幌市厚別区連合女性部連絡会議
【厚別中央・厚別南・厚別西・もみじ台・青葉町・厚別東の各町内会・自治連合会の女性部で構成しています】

問 合 せ 先 事務局 厚別区地域振興課 ☎011-895-2442

平成28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(月)～11月3日(木・祝)
9:00～17:00(最終日:15:00)

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

●ステージ発表● 2階 区民ホール

11月3日(木・祝)

【午前の部】10:00～12:35※予定

【午後の部】13:30～15:25※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 ・マリーゴールド
- ・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 ・仙助流南京玉簾保存会
- ・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

●ダンスパーティー● 2階 区民ホール

11月4日(金)

【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!

●コスプレ撮影会● 2階 区民ホール他

11月5日(土)

10時00分～15時00分(※予定)

たくさんの来場お待ちしております。(コスプレでの参加もOK)

ビンゴ大会もあります。(14時～)

カード配布は10時からです(先着100名)



喫茶コーナー

11月3日(木・祝)1日のみ

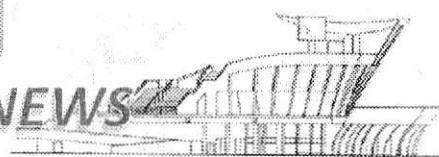
2階 区民ホール前にてコーヒー(1杯100円)を販売します。

主催/札幌市厚別区民センター運営委員会

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28年9月号 No. 97



厚別公園 秋空のマルシェ 2016 開催!

「遊ぶ・学ぶ・食べる」を体感できるイベント「厚別公園秋空のマルシェ2016」を開催いたします。普段、厚別公園競技場に入る機会のない方達にもお越しいただき、楽しい時間をスタッフ一同、一緒に過ごせたらと思っています。ご家族で、お友達同士で、たくさんの秋を満喫しに来て下さい!

日時：平成28年9月18日(日) 10:00~16:00

当日は混雑が予想されますので、公共交通機関でのご来園をオススメします。

厚別公園のホームページにて随時情報を公開いたします。



陸上教室

サッカー
教室

芝生でヨガ

移動販売車

物販・体験

ノルディックウォーキング講習会 受講者募集!

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す。からだ全体の90%の筋肉を動かす全身運動ですが、膝や腰への負担が少ないため、高齢者の方や運動に自信の無い方でも簡単に行うことができます。基本の動作を学び、皆さんで楽しく歩きましょう。

日時：10月2日(日) 10時~11時30分

場所：厚別公園競技場 役員室に集合

受講料：200円(保険代含む)

申込受付：9月19日(月)8時30分より

窓口又はお電話にて受付

※当日支払い、用具は無料貸出



9・10月のお知らせ

《 行事日程 》

- 9月3日(土) (サ)天皇杯2回戦
- 9月5日(月) 施設整備日
- 9月10日(土) (陸)北海道ハイテクAC杯レディース陸上競技選手権大会
- 9月11日(日) (サ)Jリーグ コンサドーレ札幌vs群馬
- 9月13日(火) (陸)北海道高等学校新人陸上競技大会 前日練習
- 9月14日(水) ~16日(金) (陸)北海道高等学校新人陸上競技大会
- 9月17日(土) (サ)札幌カブスリーグ
- 9月18日(日) (自主事業)厚別競技場秋空のマルシェ/(サ)道学生リーグ
- 9月19日(月) (サ)札幌リーグカップ1回戦
- 9月22日(木) (サ)札幌リーグカップ2回戦
- 9月24日(土) ~25日(日) (陸)札幌陸上競技選手権大会
- 9月26日(月) 大藤学園サッカー大会
- 10月8日(土) (サ)Jリーグ コンサドーレ札幌vs水戸
- 10月9日(日) (サ)シニア北海道60リーグ11節
- 10月10日(月) (サ)ミドル大会準々決勝
- 10月15日(土) (サ)道学生リーグ1部

《 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 》

×は休館日

日	月	火	水	木	金	土
				9/1	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	
○	○	○	○	○	○	
						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					
×	○					

△は天皇杯予備日のため、急遽予定が変更となる場合があります

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。

10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	空きあり
	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	空きわずか
	13:00~14:30	誰でもウォーキング	歩き方の悪い癖に気づき、正しいフォームを身につけます。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	4日、11日、18日、25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	4日、11日、18日、25日	2,000円	定員
	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	4日、11日、18日、25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	5日、12日、19日、26日	2,000円	空きあり
	11:15~12:45				5日、12日、19日、26日	2,000円	空きあり
	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	5日、12日、19日、26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	6日、13日、20日、27日	2,000円	空きわずか
	11:15~12:45	骨盤コンディショニング	骨盤が歪むと新陳代謝の低下やむくみが生じます。音楽に合わせて身体を動かした後、骨盤体操を行い歪みの改善を目指しましょう！	野田 美香	6日、13日、20日、27日	2,000円	空きわずか
	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	6日、13日、20日、27日	2,000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。	松井 明子	6日、13日、20日、27日	2,000円	空きあり
	17:00~18:00	ジュニアバレエ			6日、13日、20日、27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て身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	6日、13日、20日、27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	7日、14日、21日、28日	2,000円	定員
	11:15~12:45				7日、14日、21日、28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。	空川 さとみ	7日、14日、21日、28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	7日、14日、21日、28日	2,000円	空きあり
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ			7日、14日、21日、28日	2,000円	定員
	17:45~18:45	ヒップホップ	中学生以上を対象としたクラスです。オリジナルダンスや憧れグループの完コピダンスなど色々なジャンルで幅を広げてみませんか？	大塚 まや	7日、14日、21日、28日	2,000円	空きあり
	19:00~20:30	アロマ de リンパ	体幹運動でしっかりと身体を温めたあと、アロマオイルを使ったセルフリンパマッサージで疲れを癒します。※女性限定・別途オイル代	小池 敬子	7日、21日 (第1、3金曜日)	1,000円	空きあり
		ナイトフィットネス	教室やトレーニングルームを使用し、様々なトレーニングを行います。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しょう！		14日、28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、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。

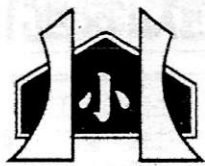
また、継続をご希望の方で期限までに受講料のお支払いが困難な場合は、必ず受付窓口までご連絡下さい。

定員：各教室20名（キッズ・ジュニア、ヒップホップ各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。



ひばりが丘

学校だより No.764
(平成28年度 第7号)

平成28年8月31日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

ひばりのキラリ広場って・・・？！

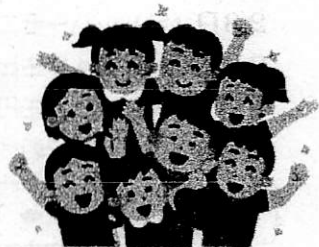
児童活動部長 山口 千鶴子

本校の教育活動の特色の一つとして、キラリ広場という、縦割りグループによるふれあい活動が挙げられます。1年生から6年生までの異学年で構成されたグループで一緒に遊んだり、行動したりしながら、交流を深める活動です。4月の「顔合わせ」から始まり、月1回程度の中休み遊び、秋の縦割り遠足、縦割り給食、「お別れ会」などの活動があります。

縦割りグループを活用している学校は、本校だけではありません。異学年での活動と考えるとちょっと大変なのでは・・・と、感じる人もいるかもしれません。では、意図的に異学年の子どもたちが関わる機会をつくることには、どんなよさがあるのでしょうか。

各グループのリーダーとなる6年生の子どもたちは、集団をまとめようとする責任感を身につけ、下級生から憧れや頼られることで自分自身に自信をもつことができます。更に、年齢差を考慮して様々な配慮をする思いやりの心が育ち、下級生の意見を聞き、話し合いを通してまとめていく力を付けていくのです。

下級生は、6年生のリーダーをよきモデル・目指す姿と考え、あこがれるようになり、上級生に迫ろうと努力します。そして、精一杯協力しながら自分の役割を果たす中で、一人ではできなかったけれどもみんなでやったらできたという小さな成功体験を重ねることができます。そして、みんなで活動すると楽しいと感じるようになるのです。



昨今、兄弟姉妹の人数も少なくなり、家庭内での異学年の子どもたちの関わりが少なくなっており、地域の中での年齢を超えた集団での関わりも少なくなっていますが、社会に出ると、様々な年齢の人との関わりが必要になってきます。小さなうちから先輩や後輩と過ごすことを覚えていくことは、柔軟な人間関係を築くために必要なことです。この縦割り活動の経験が、これからの子どもたちのよりよい生き方、人との関わり方に少しでも役に立てばと考えております。

今年も、9月8日（木）、縦割り遠足が予定されています。今年は昨年度までの内容を変更して、縦割り遠足を実施します。活動場所を、「円山動物園」から「上野幌公園」と「青葉中央公園」に変更しました。また、昨年度は、行き帰りが学級・学年単位での行動で、動物園の中だけが縦割りグループでの活動でしたが、今年は、スタートからゴールまで縦割りグループで行動することになります。これから、各学年での話し合い、縦割りグループでの遠足相談会、縦割り給食を経て、縦割り遠足の実施となります。

今年の遠足も、たくさんの優しさとたくさんの笑顔とたくさんの楽しさが詰まった素敵な遠足になることを期待しています。

9月の行事予定

- 1日(木) … 参観懇談日(ひ・1・2・3年)
4年生プラネタリウム見学
後期教科書配付
- 2日(金) … 参観懇談日(4・5・6年)
芸術鑑賞教室『オズの魔法使い』
- 5日(月) … キラリたてわり遠足打ち合わせ
たてわり給食 児童委員会⑥
学級指導『けが』
- 6日(火) … 全校おはなしの会
- 8日(木) … キラリたてわり遠足
- 12日(月) … クラブ活動④
- 13日(火) … 5年生石狩LNG現地学習
- 14日(水) … 1年生ササノ川水族館見学
ALT来校日③ SC来校日
- 15日(木) … 学習サポート日(低学年)
ビーチパーク
- 16日(金) … キラリたてわり遠足予備日
- 19日(月) … 敬老の日
- 20日(火) … 避難訓練③
- 21日(水) … 6年生プラネタリウム見学
- 22日(木) … 秋分の日
- 23日(金) … ハーモニータイム②
- 26日(月) … 4年生生出前授業 クラブ⑥
- 27日(火) … 2年生円山動物園探検
- 30日(金) … 全校朝会 前期通知表配付

参観・懇談日

9月1日(木) … ひ・1・2・3年

9月2日(金) … 4・5・6年

前期のまとめの時期に入ります。前半の総括、後半に向けての展望、通知表関連などのお話があります。5・6年生は宿泊行事の報告なども予定されています。

ハーモニータイム②

9月23日(金) … 5校時

本年度のハーモニータイムは2回予定されていますが、その2回目です。5校時に体育館で行われます。発表学年は1年生・3年生・5年生です。全校合唱『未来へ』や毎回恒例の『輝いてキラリ』も予定されています。特に今回はいよいよ6年生の生バンド演奏による『輝いてキラリ』が復活します。

教科書配付・通知表配付

■後期教科書

右の枠内の教科書は次年度以降も使用しますので、大切に保管してください。

1年	生活・図工
3年	社会・図工・保健
4年	地図帳(卒業まで)
5年	図工・家庭・保健

配付された後期用教科書は、使用する時期が来ましたら各担任から連絡がありますので、記名のうえ大事に保管しておいてください。

■通知表(あゆみ)配付■

9月30日(金)前期の通知表をお渡しします。A4サイズの紙ファイルの中に、前期分の学習の様子、生活・特別活動の様子について記載した用紙(それぞれA4サイズ1枚ずつ)が入っています。前期の内容を確認後A4紙ファイルの裏面に『家庭から』の連絡事項をご記入の上、A4紙ファイルのみご返却をお願いいたします。中身の2枚はご家庭で大切に保存して下さるようお願いいたします。

【紙ファイル回収10月7日(金)】



キラリたてわり遠足

9月8日(木)



■たてわりの異学年交流遠足です

- ・目的地は青葉中央公園と上野幌公園です
- ・各学年の1組グループと2組グループに分かれて活動します。
- ・持ち物等は学年便り等でご確認ください。

※ハチが活動的になる時期です。黒っぽい服装はできるだけ避けてください。

- ・前日に雨天時対応の学習用具を学校に置いていきますので、当日の天候に関係なく遠足準備で登校させてください。実施が中止かの決定は登校後になります。

■本年度は徒歩遠足です

- 【登校】いつも通り 8:25
- 【いってきますの会】 9:00~9:20
- 【出発】 9:20
- 【園内活動】 10:00~13:40

(昼食前に各公園間を移動)

【学校到着・健康観察・下校】 全学年 14:20

【予備日】(雨天延期の場合) 9月16日(金)

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

学校祭準備始まる！

いよいよ 2 週間後の 9 月 30 日（金）に学校祭が迫ってきました。今年度の学校祭テーマは『結～想いを一つに』です。学校祭の活動を通して、学年、クラス、部門の違う者同士が関わりをもち、垣根を越えて想いが一つになるようにとこのテーマが設定されました。

先日 TV 番組で、奇跡的な出来事について紹介されていました。その一つのコーナーで、荒れた高校が劇的に変わったということが紹介されていました。生徒が毎日楽しく学校生活を送るようになったのです。きっかけの一つは「本気じゃんけん」。辞書には「本気：ほんとうの気持ち。まじめ。」「まじめ：本気なこと。しんけんなこと。心をこめてすること。」とあります。詳細をここで記述しませんが、その番組を見ながら、本気になること、本気を見せること、本気にさせることがいかに人を楽しく充実させるかを改めて考えさせられました。

学校祭に向けて、皆さん一人一人の「本気」な姿を期待しています。



シンボルマーク

学校祭での発表部門は以下のようになっています。

クラス	発表部門	クラス	発表部門	クラス	発表部門
1 年 1 組	ステージ発表	2 年 1 組	教室発表	3 年 1 組	ステージ発表
1 年 2 組	教室発表	2 年 2 組	教室発表	3 年 2 組	オープニング
1 年 3 組	装飾発表	2 年 3 組	ステージ発表	3 年 3 組	教室発表
				6 組	教室発表

また、PTA では「ふれあいプラザ」を 3 階ランチルームで 10：30 から 13：20 まで、「標準服リサイクル」を 3 階 PTA 室で 10：40 から 11：40 まで開催します。

Hello ウォーカー先生！

7 月より隔週で本校に外国語指導補助教諭（ALT）として勤務されていましたがタイラー先生が事情により急きょお辞めになりました。その後任として、8 月 29 日（月）より Julius Walker（ジュリアス、ウォーカー）先生が勤務されています。日本語も上手なので、気軽に声をかけて、本場の英語に慣れ親しんでほしいと思います。そして、英語の授業が一層楽しくなることを期待しています。



Hello, everyone. My name is Julius Walker. I am happy to be teaching at Momijidai Junior High School. I hope we will all have a fun fall semester and we will learn a lot together.

夏休みのみなさんの活躍！

この夏休み中には、学習会や部活動、学校祭の打ち合わせなどで学校に来る機会も多くみられました。その中で、部活動やボランティア活動で活躍した皆さんを紹介します。

【部活動】

○陸上競技部

第47回北海道中学校陸上競技大会

棒高跳 近藤崇仁（3年2組） 2位

第4回札幌中学陸上競技選手権大会

棒高跳 近藤崇仁（3年2組） 1位

棒高跳 金井駿（2年2組） 7位

ジャベックスロー 大塚翔（3年1組） 8位

3000m 荒了奨（3年3組） 4位

走高跳 大塚翔（3年1組） 6位

走幅跳 高嶋晃琉（3年1組） 4位

阿部龍弥（3年2組） 7位

○吹奏楽部

第61回北海道吹奏楽コンクール

札幌地区予選（中学校B編成）

銀賞

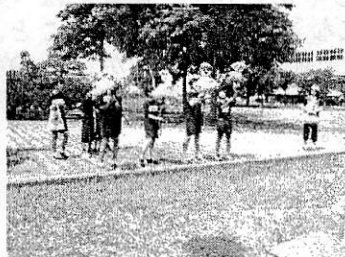


【ボランティア活動】

○水であそぼう

手づくりおもちゃで、楽しく水遊び

8月3日（水）に地域子育てサロン『もみじっ子』が主催のボランティアにバスケットボール部が参加してくれました。水遊びということで、水浸しになりながらの活動でした。



○子育てふれあいサマーフェスタ

8月5日（金）に厚別区子育て支援係が主催したボランティアにバトミントン部を含む33名が参加してくれました。小さい子を相手に悪戦苦闘をしながらも、お姉さん・お兄さんらしい姿を見せていました。



教育実習生が実習を行っています

2学期の始業式の日より21日（水）まで、教育実習生が来ています。4週間の教育実習が充実したものになることを願っています。

北海道教育大学岩見沢校から来ました、竹田美奈子です。大学では音楽を専門的に学び、8月25日から9月21日までの4週間、学校の先生を目指し、金野先生、志摩先生のご指導のもと勉強させていただいております。大きな声であいさつをしてくれて、みなさんの歌声から元気をいただき、このもみじ台中学校でみなさんと過ごすことができること、心よりうれしく思います。残り少ない時間ではありますが、どうぞよろしくをお願いします。



心にも休息をあげよう ～心配や悩み事はありませんか～

長い夏休みが終わって、2週間ほど経ちました。「そろそろエンジンがかかってきた」「少し疲れが出てきた」といった感じがする時期でもあります。定期テストや行事の準備など、毎日が充実した日々を送っていると思いますが、不安を感じたり悩みをもつこともあると思います。そんな時には、家族や友人はもちろんのことですが、担任の先生や学年の先生、部活動の顧問の先生などと相談してみてください。また、養護教諭やスクールカウンセラーの先生（毎週火曜日に来校しています）に相談できます。あなたの周りには、きっと相談できる大人たちがいることを、忘れないでください。

町内会の皆様へ 厚別老人福祉センター からのお知らせ 10月号

10月の休館日 10日(月) 体育の日

行事のご案内

あへあほ体操 (自由参加)

10月1日(土)
午後1時～2時20分

多目的室

講師 大川 尚子 先生

(あへあほ体操インストラクター)



共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

高齢者交通安全教室(自由参加)

10月21日(金)

午後1時～

大広間

講師 厚別区安全運動推進委員会
教育指導員



共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

健康セミナー (自由参加)

『片足立ちで靴下をはけますか?』

～運動のコツや方法を一緒に体験しよう

10月26日(水)

午後1時～

大広間

講師 札幌徳洲病院 リハビリテーション室長
理学療法士 中田 敦 氏

オールティーズコンサート &フラダンスショー

10月22日(土)

1時～2時30分

(開場12時30分)

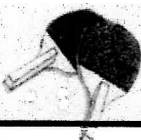
多目的室

出演 バンド ザ・ピース

フラダンス講座・サークルの皆さん



観覧
自由



卓球の出来る日

※ラケットと運動靴をお持ちください。
※急遽予定が変わる事もあります。ご了承下さい。

午前のみ開放	一日開放
1(土)、3(月)、6(木)、11(火)、13(木)	4(火)、7(金)、9(日)、14(金)、15(土)
17(月)、20(火)、24(月)、25(火)、27(木)	16(日)、18(火)、21(金)、28(金)、31(月)

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

- ◎利用時間 午前9時～午後5時
- ◎休館日 祝日・年末年始(12月29日～1月3日)
- ◎利用料 無料(浴室利用は1回200円。一部講座の教材費は実費負担)
- ◎利用資格 札幌市内に居住する満60歳以上の方

※初めて利用される方は、免許証・健康保険証など年齢、ご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。

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。
書道・ペン習字・健康ヨガ・骨盤体操などの定員制講座、詩吟・カラオケ・健美操などの自由参加講座があります。
また、卓球・囲碁・将棋などが楽しめます。
健康増進のための機能回復訓練室、浴室もあります。

デイサービスセンター

当センターでは「要支援・要介護」の認定を受けた方のデイサービス事業をしています。
朝、車でご自宅にお迎えに上がり、健康チェック、介助付き入浴、昼食の提供、軽い体操や機能訓練、レクリエーションの後、夕方車で送ります。
利用者様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

10月の自由参加講座予定表 お申込みは不要です。

自由参加講座	健美操	月	3・17・24	13:00～14:30
	詩吟	火	4・11・18	10:00～12:00
	舞踊(翔扇流)		4・11・18	13:00～15:00
	社交ダンス	水	5・19・26	
	カラオケ	木	6・13・20	10:00～12:00
	民謡	金	7・14・21	
	フラダンス	土	8・29	13:00～15:00
今月の課題曲	詩吟	リ　　ハク 李　　白	「汪倫に贈る」	
		タカノ　ランテイ 高野　蘭亭	「月夜三叉口に舟を泛ぶ」	
	舞踊	天童よしみ	「女のあかり」	扇子使用
	カラオケ	山本　譲二	「ふたりで一つの人生を」	
		坂本　冬美	「女は抱かれて鮎になる」	
	民謡	「南部俵つみ唄」		