

新さっぽろ
町内会

12月資源回収日 のお知らせ

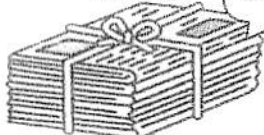
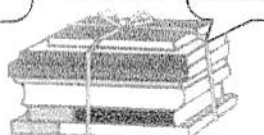
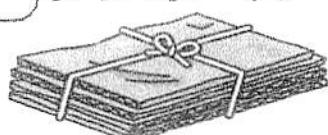
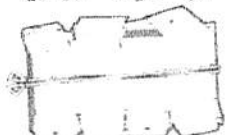
◎ 12月11日（日）9時まで ※1日で回収します。

・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
・新聞	・折込チラシ ・宅配や美容室等のチラシ ・会社、学校からのプリント、コピー用紙
・雑誌	・通販カタログ、パンフレット ・広報さっぽろ等の冊子・使用済ノート等
・ダンボール	・箱に差込まず全てたたんで紐で縛る
・紙パック	・箱を開いて洗い紐で縛る
・びん	・ビール瓶（国内メーカー）

◎出す所

- ・マンション等は、ゴミステーション横
- ・戸建て住宅は、玄関前歩道

※ 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。

12月 お知らせ

(平成28年11月20日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

手 芸 講 座

1 日時 12月9日 (金) 13時～15時

2 場所 新札幌グランドハイツ集会所

3 内容 ハンドウォーマー (先月からの続き)

並太程度の毛糸 4号～5号棒針

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



平成28年11月発行
厚別中央地区青少年育成委員会

厚別区民まつり

7月29日(金)30日(土)の2日間、厚別区民まつりがありました。私達育成委員は輪投げの担当です。

29日(金)は前日から大雨警報が出ている中、当日の午後からは雨があがるとの予報で、予定通り始まりましたが、スタートは大粒の雨が降り、歩いている人もまばらでした。

間もなく雨もやみ、まばらだった人も次第に増えていきました。



輪投げコーナーは、今年も大いに盛り上がり、投げ輪を購入しても投げる場所が空くまで、待っていただく時間もあるほどでした。

小学生の男の子達はお友達とワイワイ騒ぎながらお目当ての花火を狙って盛り上がっていました。

毎年のように来ている方は、今年も、かなりの時間を費やし、袋やカバンに入る量ではなく、段ボールいっぱいにおもちゃや花火を積めて、抱えてお持ち帰りされてました(笑)

お陰様で、今年もたくさんの方に楽しんでいただき、大盛況で終わりました。



いろんな「パトロール」しています

☆ 子ども達の下校時間に合わせた「防犯パトロール」

「不審者を見かけたら、すぐに110番しましょう」とマイクで語りながら、車で巡回していますが、手を振ってくれる子もいて、励みになります。子ども達は、きちんと歩道を歩いていますが、何らかに気を取られて、急に走り出したりしますので、運転している方は十分注意して下さい。

☆ 夏休みの「夜間パトロール」

最近、夜、出歩いている子ども達はほとんど見かけなくなりました。でも流行っているポケモン探しで夜遅くに外に出ないかと心配しています。

☆ お祭り終了後の「夜間パトロール」

地域内の神社(信濃神社、下野幌神社)の秋祭りの後、公園や学校周辺を中心にパトロールをしています。帰りが遅くなりすぎたり、ゴミを散らかして帰ったりしない様注意して見回っています。



安全で安心できる地域にするため、皆さんで協力しましょう。

お世話になっています！

まちづくりセンターから

本年4月1日付で厚別中央まちづくりセンターに着任いたしました菱谷です。すでに半年が過ぎておりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

厚別中央地区青少年育成委員会の皆様には、5月の国道12号線花いっぱいプロジェクトでの花植えで大変お世話になりました。おかげで今年も国道を通る多くの方々にきれいな花を見ていただいています。

また、地域の子どものためのミステリーバスや区民まつりでの出店、スノーフェスティバルの開催等、企画から実行までのその行動力は本当に素晴らしいと思います。子ども達の行動範囲はどうしても家庭や学校が中心となってしまいますが、地域でのこうした行事を通じての経験を得ることができるのは大変貴重だと思います。

また、欠かさず行っている防犯パトロールも、札幌厚別・北広島防犯協会連合会から防犯功労団体として表彰されたことからわかる通り、その活動は地域の安心安全のために欠かせないものであるということではないかと思います。

まちづくりセンターも、皆様の活動のお手伝いが少しでもできればと考えておりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



ミステリーバス



9月25日(日)今年の行き先は、北海道グリーンランドでした。

参加者は、大人22名を含む104名。到着まで、緊張と不安からか静かな様子ですが、場所がわかると急に元気になる子ども達。

お天気にも恵まれ、遊園地を満喫して楽しんでくれたようでした。身長制限で、単独で乗れない遊具もあり、引率者が大人気でした。

☆今後の予定☆

クリスマスやお正月など、家族そろってのお楽しみ行事も多い季節ですが、青少年育成委員会では、

1月29日(日) 第23回カルタの集い

2月26日(日) 第44回スノーフェスティバル

が予定されております。

たくさんの皆様の参加をお待ちしています。



(昨年の様子から)



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》

白内障と緑内障について

《講師》

視能訓練士主任

木村 清矢

午後
3時

《演題》

家庭でできる傷（キズ）の手当て
～正しい傷の治し方～

《講師》

看護副主任、皮膚・排泄ケア認定看護師

藤原 比佳里

開催
日

12月16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)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。



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》

足を大切に！
糖尿病の人もそうでない人も

《講師》

看護副主任

藩守 由香里

午後
3時

《演題》

全身麻酔のすすめ

《講師》

院長

奥山 淳

開催
日

12月19日(月)

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)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。



地域安全ニュース



部品わらい

平成28年11月号

変質者

北広島市内では自宅敷地内に駐車中の車両からナンバープレートが盗まれる事件が多発しています。また、車上わらいやタイヤ盗難も後を絶ちません。みなさんは車やタイヤの保管をどうしていますか？

- ・ 車を路上や人気のない場所、暗い場所に長時間駐車している。
- ・ 車内に荷物を置いたままにしたり、鍵をかけないで車を離れる。
- ・ タイヤを家の横や裏などに放置している。そのような車やタイヤを犯人は狙っています。被害に遭わないポイントは、

- 車は、車庫内で保管すること
- タイヤは鍵のかかる物庫内などで保管することです。

車庫や物置などがないご家庭であれば、付近にセンサーライトを設置し、犯人が嫌がる明るい環境にすることも非常に効果的です。

最近では、物置の鍵を壊して、中からタイヤを盗む犯人もいるので、物置などには鍵を複数かけておく、よい防犯効果が高まります。

短時間駐車するだけという時でも、エンジンキーを抜いてしっかりドアロックをし、車自体が盗まれることにも注意するようにしましょう。



9月から10月にかけて、厚別区内、北広島市内において、女性や子供に対する公然わいせつや声掛け事案が連続的に発生しました。

犯人は、人通りの少ない場所や暗い道を一人で歩く女性や子供を狙います。

仕事帰りや学校帰りなどで帰宅が遅くなった場合は、人通りの多い明るい道を歩きましょう。

また、いざという時に周りに助けを求められるように、防犯ブザーなどを取り出しやすい場所に携帯しましょう。

《被害防止の重要ポイント》

- 1 人通りの多い明るい道を歩くこと！
- 2 周囲を見回す習慣をつけること！
- 3 携帯電話を操作しながら歩かないこと！
- 4 通話しながら歩かないこと！
- 5 イヤホンに耳を付けて歩かないこと！
- 6 後ろを時々振り返ること！
- 7 後ろに気配を感じたらすぐに逃げることに！

《10月中の女性・子供に対する犯罪発生件数》

	●厚別区	●北広島市
強制わいせつ	1件	0件
公然わいせつ	4件	1件
痴漢	0件	1件
声掛け事案	7件	0件
その他不審者	2件	2件

《女性警察官からのアドバイス》

イヤホンで音楽を聴きながら歩くと不審者が近づいても気が付かぬことがあります。いざという時にすぐ行動できるように常に周囲への警戒を怠らないことが大切です。

自宅に無事到着して鍵を掛けるまでは、絶対に気を抜かぬようにして下さい。



特殊詐欺に注意！

10月中、北広島市内居住の女性に、警察官を名乗る男から「詐欺グループから押収した通帳の中にあなた名義の偽造通帳があったのでお金を下ろした方がいい。」「偽造紙幣があるので取り替えます。」などを電話があり、現金850万円を騙し取られる事件がありました。

また、厚別区内居住の男性にも、区役所職員、銀行職員を名乗る男から「医療費の還付金があります。」などを電話があり、ATM操作を指示される事件がありました。この男性は詐欺だと気が付き被害には遭いませんでした。が、「まさか自分のところにも詐欺の電話がくるとは思わなかった。」と言っていました。

詐欺の電話はもう他人事ではありません！

「明日は我が身」お金をまつわる電話がきたら詐欺を疑い、警察署などに相談して下さい。



厚別・北広島防犯協会連合会
厚別警察署 011-896-0110

厚別警察署ホームページアドレス

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

ストーカー。配偶者暴力な どの被害からあなたを守るために!!



ストーカーや交際者からの暴力、裸の写真をインターネット上に流出させられたという被害を受けていても、恥ずかしい、大げさにしたくないとなかなか言い出せずに困っているという方はいませんか？まだ大丈夫、と思っていてもあなたの心の傷はいつの間にか深くなっているかもしれません。おかしいな、と感じたら、一人で悩まない！ことが鉄則です。

新★札幌

厚別警察署
TEL 896-0110
新札幌交番
TEL 891-0632
作成者 西田 真理

許さない。見過ごさない。
児童虐待。児童ポルノ

▼周りにこんな子どもはいませんか？

- ・泣き声や助けを求め、声が頻繁に聞こえる。
- ・身体に傷が多い。
- ・親を異常に怖がる。

▼周りにこんな保護者はいませんか？

- ・子どもを長時間放置して外出する。
- ・子どもに関心がない。
- ・家の中が雑然としていて臭いがする。

児童ポルノの危険性について、親子間で話し合う機会を作ること、インターネットの利用に関するルールを決めたり、危険なサイトに近づかないように注意すると共に、見知らぬ人に自分の姿を撮影した写真を安易に送ることのないよう声かけし合いましょう。

★子ども達の笑顔を全力で守り抜きましよう★

強い意志と勇気で暴力追放!!

暴力団は、資金源となる覚醒剤の密売や恐喝、ヤミ金融を始めとする特殊詐欺などの犯罪を引き起こしています。その手段は悪質巧妙化しており、道民の方々の日常生活や活動に大きな脅威と不安を与えています。

本年に入り、道内では特殊詐欺事件を摘発するなど警察は強力な取締りを行っていますが、道民の皆様も

「暴力団を恐れないう、利用しないう、金を出さないう、交際しないう」を合い言葉に暴力団に負けない強い意志を持って暴力団を社会から追放しましょう!!

北広島で特殊詐欺の発生!!

十月七日に、警察官を名乗る男から、現金八五〇万円をだまし取られるという詐欺事件が発生しました。

警察官が通帳の残金を聞いたり、自宅までお金を回収しにいくということは絶対ありません!!

★おかしいな、と思ったらすぐに一一〇番!



～雪下ろし 外出前に 安全確認～

例年、屋根の雪下ろし作業中の転落や、屋根からの落氷雪の下敷きになる事故が発生しています。

このような事故を防ぐためにも、次のことに注意しましょう。

★ 雪下ろしは複数人で行いましょう。

雪下ろし中にハシゴや屋根から転落する事故が発生しています。

作業中にハシゴを支えたり、屋根に上る際は安全帯をつける等し、転落事故防止に努めましょう。



★ 除雪機による除雪は安全を確かめながら行いましょう。

除雪中に除雪機に巻き込まれたり、下敷きになる事故が発生しています。

除雪作業中は、作業に適した服装と周囲の安全を確認し、その場を離れるときには、エンジンを必ず停止しましょう。

★ 落氷雪に注意しましょう。

雪が積もった屋根の下、又はつららがある屋根の下を歩くのは大変危険なので絶対にしないようにしましょう。

★ 気象情報に注意しましょう

暴風雪や、大雪警報が発表されているときは、なるべく外出を避けましょう。

やむを得ず車で外出する時は、見通しが悪かったり、吹きだまりも発生することが予想されますので、道路状況に応じて無理のない運転をしましょう。

新札幌

厚別警察署
896-0110
新札幌交番
891-0632
作成者
正田 通



ナンバープレート盗に注意！



北広島、西の里、上野幌地区を中心に、車の前部に取り付けられたナンバープレートが盗まれる被害が発生しています。特にゾロ目ナンバー、キリ番ナンバー、一桁ナンバーが盗まれています。被害に遭うのを防止するためにも、車は車庫に入れるか、または家の玄関やカーポートに防犯カメラやセンサーライトを付ける等して、盗難防犯に努めましょう。

飲酒運転の根絶

～その酒で失う信頼 家族の未来～

◎ 飲酒運転は凶悪犯罪！

お酒を飲むと僅かな量でも、運転に影響を及ぼし、重大事故を起こす可能性があります。

道民一人一人が、飲酒運転の根絶に向けて「飲酒運転をしない、させない、許さない。」を合言葉に、地域全体で飲酒運転根絶の気運を高めましょう。

◎ 飲酒運転は、運転者以外も処罰の対象！

運転する恐れのある人にお酒を提供したり、お酒を飲んでいる人に車を提供したり、飲酒運転の車に同乗すると、たとえお酒を飲んでいなくても処罰されます。

◎ ハンドルキーパーで飲酒運転を根絶しましょう！

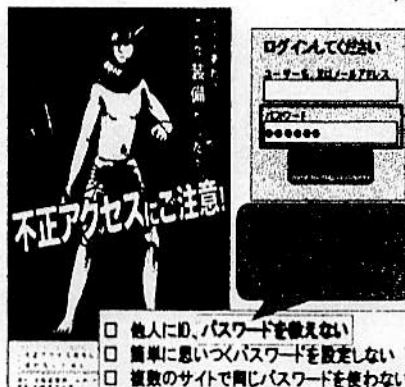
ハンドルキーパーとは、仲間と飲食店に行く場合、あらかじめお酒を飲まない人を決め、自宅まで送り届けることです。お酒を提供する方は、「ハンドルキーパーは誰なのか」確認して飲酒運転を防止しましょう。

ツイッターで防犯情報等の発信開始！

北海道警察では、10月11日からツイッターで防犯情報を発信しています。インターネット検索で、タイムリーな防犯情報が随時見られます！

名称：北海道警察
防犯情報発信室
アカウント名：@HP_seian

ツイッター 北海道警察 防犯情報発信室



不正アクセスにご注意！
☐ 他人にID、パスワードを教えない
☐ 簡単に思いっつパスワードを設定しない
☐ 複数のサイトで同じパスワードを使わない

町内会の皆様へ 厚別老人福祉センター からのお知らせ 12月号



平成28年

休館日 23日(金)天皇誕生日・12月29日(木)～1月3日(火)年末年始
行事のご案内

あへあほ体操

楽しく身体を
動かしましょう!

12月3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)

自由
参加

輪踊いダンス(第2・4火曜日)

12月13日・27日
午後1時～3時
多目的室

自由
参加

初心者でも楽しめるダンスです。
運動靴をお持ちの上ご参加下さい。

クリスマスダンスパーティー

12月14日(水)
午後1時～
多目的室

自由
参加



期間限定! 「いきいき介護予防体操教室」受講生募集

来年1月から2か月間、長嶋看護師による体操教室を
開催します。
開催日 1/10～2/28(火・金)全15回
午後1時～3時
定員 10名程度
(応募者多数の場合は抽選となります)

申込み期間 11/28(月)～12/16(金)

年末演芸の集い

12月22日(木)
午前9時30分～
大広間



※申込み期間
11月17日(木)～12月1日(木)

【年末年始の休館日のお知らせ】

12月29日(木)～1月3日(火)

今年1年、当センターをご利用いただき、
有難うございました。
来年も皆様のご利用お待ちしております。



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
3(土)、5(月)、8(木)、12(月)	2(金)、6(火)、9(金)、11(日)、16(金)
13(火)、19(月)、22(木)、27(火)	17(土)、18(日)、20(火)、26(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

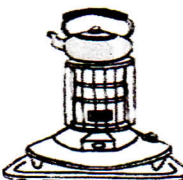
※初めて利用される方は、免許証・健康保険証など年齢、ご住所を
証明できるものをご持参のうえ、利用登録証の交付を受けてください。

煙突内の落下物によるボイラー使用停止について

先月、札幌市の調査で当センターにおいて煙突断熱材の落下物に石綿(アスベスト)
が含まれていることが判明しました。

今後断熱材の除去及び煙突の復旧作業の工事を行いますが、復旧までには数か月かか
ることが予想されております。

暖房については簡易な灯油ストーブを設置して対応しておりますが、通常より室内が
寒くなることが予想されます。
皆様には、温かい服装で来館されますようお願い申し上げます。



尚、入浴については工事完了までご利用出来ません。

皆様には大変ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力宜しくお願い致します。

12月の自由参加講座予定表 お申込みは不要です。

講座名	曜日	講座日	時間
健美操	月	5・12・19	13:00～14:30
詩吟	火	6・13・20	10:00～12:00
舞踊(翔扇流)		6・13・20	13:00～15:00
社交ダンス	水	7・14・21	10:00～12:00
カラオケ	木	1・8・15	
民謡	金	2・9・16	13:00～15:00
フラダンス	土	10・24	

今月の
課題曲

詩吟	「自由吟題」	
舞踊	天童よしみ	「女のあかり」
カラオケ	小金沢昇司	「みちづれ川」
	服部 浩子	「おんなの情歌」
民謡	「北海道音頭」	

札幌市地域ぬくもりサポート事業

1コイン
500
ボランティア



家事のお手伝い
調理、掃除、洗濯の
お手伝いなど



暮らしのお手伝い
見守り、代筆・代読、
庭仕事、大工仕事、
雪かきなど



お手伝いの内容

育児のお手伝い
遊び相手、
保育所・幼稚園への
送り迎えなど



外出のお手伝い
学校・施設への
送り迎え、
買い物の
付添い
など



ボランティアをマッチング

ご近所さんの手助け募集中

障がいのある方や発達に心配のあるお子さんを、地域全体でサポートしていく活動に参加してみませんか？

地域ぬくもりサポートセンター

【中央区・豊平区・清田区・南区】

札幌市中央区南9条西13丁目1-40
社会福祉法人あむ
電話/FAX 011-206-6511

【北区・西区・手稲区】

札幌市西区二十四軒4条6丁目3-2
社会福祉法人HOP
電話 011-632-7076
FAX 011-632-7066

【東区・白石区・厚別区】

札幌市厚別区厚別中央1条3丁目1-17-101
特定非営利活動法人わーかーびー
電話/FAX 011-895-8010

開設時間 9～17時(月～金曜日)土日祝日・年末年始は除く

SAPPORO

ぬくもりサポート 検索

お問い合わせ先

まずは
お住まいの区の
地域ぬくもり
サポートセンター
までご連絡
ください



地域ぬくもり
サポート事業とは？

障がいのある方や
発達に心配のあるお子さんの
ための、地域住民による
有償ボランティアです

1時間半程度、
専門的な知識や介助技術を
お持ちでない方でもできる
簡単な活動です

1回につき報酬として
500円が支払われます

障がいのある方と
関わった経験がない方でも
研修を行うので安心
地域ぬくもりサポートセンターが
皆さんの活動を支援します

1コイン
500
ボランティア

さっ ぽろ し ち い き

札幌市地域ぬくもりサポート事業

じぎょう

ボランティアをマッチング

日々の暮らしの中で
ちょっと手伝ってもらえると
助かるのに…
という身の回りのこと、
ありませんか？



1回 500円をご負担いただきます
1時間半程度のお手伝いです

地域ぬくもりサポート事業とは？

障がいのある方や
発達に心配のあるお子さんのための
地域住民による
有償ボランティアです

地域ぬくもりセンターが紹介する
地域サポーターが
暮らしのお手伝いをします

地域ぬくもりサポートセンター

【中央区・豊平区・清田区・南区】

札幌市中央区南9条西13丁目1-40

社会福祉法人あむ 電話/FAX 011-206-6511

【北区・西区・手稲区】

札幌市西区二十四軒4条6丁目3-2

社会福祉法人HOP 電話011-632-7076 FAX 011-632-7066

【東区・白石区・厚別区】

札幌市厚別区厚別中央1条3丁目1-17-101

特定非営利活動法人わーかーびー

電話/FAX 011-895-8010

お問い合わせ先

まずは
お住まいの区の
地域ぬくもり
サポートセンター
までご連絡
ください



地域ぬくもりサポート事業
イメージキャラクター

SAPPORO

ぬくもりサポート 検索



さっぽろ市
02-504-151422
27-2-879

家事のお手伝い
調理、掃除、洗濯の
お手伝いなど



暮らしのお手伝い
見守り、代筆・代読、
庭仕事、大工仕事、
雪かきなど



育児のお手伝い
遊び相手、
保育所・幼稚園への
送り迎えなど



外出のお手伝い
学校・施設への
送り迎え、
買い物の
付添いなど



お手伝いの内容

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第2号

厚別区厚別中央5条6丁目5-20 2016年10月発行
特養ホームかりぶ・あつべつ内 電話896-1475

「相談会」開催

お気軽に
ご相談ください

ひばりが丘生協相談会



ビックハウス厚別店相談会



地域の高齢者の方々が、買い物で立寄られるお店で介護・認知症や様々な悩みを身近な地域で相談できる「相談会」が毎月定例で開かれています。

「相談会」が毎月定例で開かれています。

生協ひばりが丘店では8月から第3木曜日に「ひばりが丘ちよこつとよろず相談会」を運営委員会（生協、厚別南・中央地区社会福祉協議会、厚別南・中央地区民生・児童委員連絡協議会、厚別第2包括支援センター、厚別区役所、介護予防センター厚別中央・青葉、大谷地）形式で3機関交番制で始めています。

ビックハウス厚別店では5月より毎月15日に「お気軽相談会」を協立いつくしみの会で行い、両店とも10時～12時に開かれています。生協ひばりが丘店では物忘れプログラムのタブレット測定も実施、相談内容は、認知症の心配や介護予防・健康などの相談が寄せられています。

介護予防講座（やすらぎ健康講座）第3弾



21人の方が
ご参加しました。

安楽寺「やすらぎ健康講座」（住職がお寺の由来から名付け）の第3弾が10月19日に開催され、今回は「特養での重度認知症終末期について」特養の入居基準にもふれて「でした。特養かりぶ・あつべつ田名部施設長から「認知症で脳機能が低下すると全身の動きが低下し、歩く事も食べる事も困難になります。人間誰もが最期は食べる事が困難になっていきます。認知症の終末期について考えてみましょう。」と詳しくお話があり、後半は長谷川相談員より特養の入居基準・費用などについて説明がありました。

次回の予定
3月15日(水)

すこやか倶楽部ご案内 厚別中央 青葉

厚別信濃（厚別信濃会館）

11月24日

「陽の健康と健陽体操」

ひばりが丘（ひばりが丘東集会場）

11月22日

ストレッチ体操

ワンコインレストラン

（生活支援ハウスえみな）

11月 8日 楽笑体操＋棒体操

青葉（青葉会館）

11月4日

ハンドケアレッスン

体シャッキリ

（新さっぽろ会館）

11月22日

ゴミ分別ゲーム

町内会の回覧ご協力有難うございます。

厚別区の新しい介護予防体操



あつべつ リハメンコ体操



高齢者のための転倒予防体操（楽笑体操）を作成し地域で普及、活用されています。

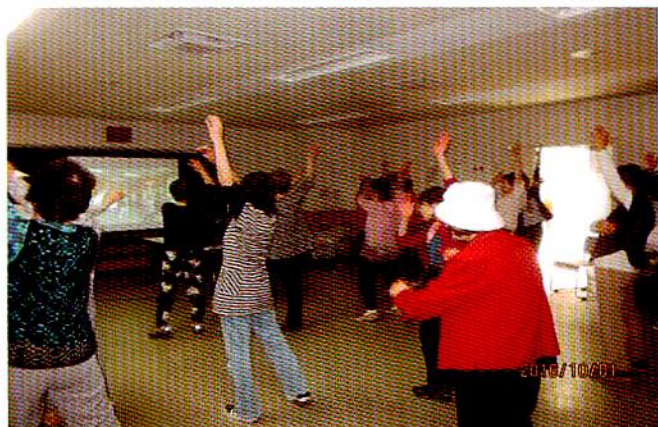
この度、お子さんから高齢者まで幅広い年代を対象とし、「**歌いながらリズムをとり、楽しく取り組める体操**」というコンセプトで新しく作成しました。楽曲には厚別区のイメージソング「またここであいましょう」を採用し、親しみのもてる歌詞が歌われます。リハメンコとはリハビリとフラメンコを掛けあわせた造語です。

フラメンコのように手拍子や足拍子を行い、リズムを取りながら体を動かし、歌詞を追って歌を歌う、というデュアルタスク（二つの事を同時に行う）の要素をとり入れた運動で脳トレ効果も期待されます。

体操の動作には、高齢期になると失われやすい体力や筋力、柔軟性の維持のために「足踏み運動」「胸を開く運動」「体側を伸ばす運動」「バランス運動」などの動作が盛り込まれています。

軽めの負担感で、楽しく触れあいの輪を広げることができる体操として考案いたしました。

厚別区イメージソング「またここであいましょう」 作詞／作曲：Power of Songs（厚別の歌をつくろう会）
振付：札幌市厚別区介護予防センター連絡会 協力：新札幌パウロ病院リハビリテーション科

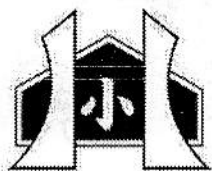


10月1日「あつべつ
健康・福祉フェスタ」



青葉すこやか倶楽部
参加の皆さん





ひばりが丘

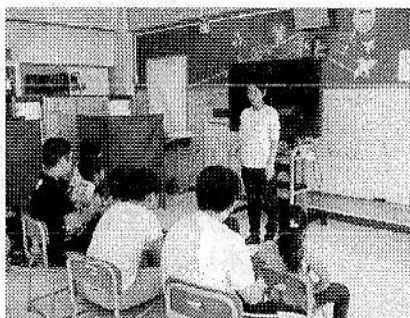
学校だより No.766
(平成28年度 第9号)

平成28年10月31日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

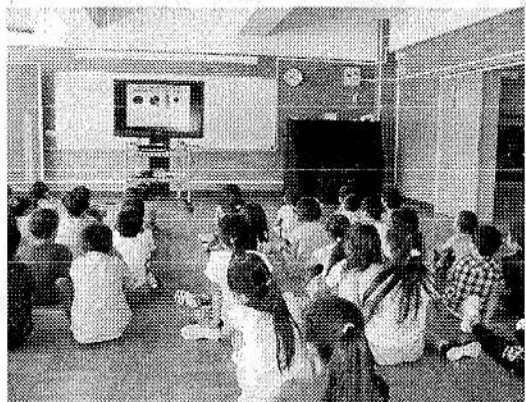
「バランスよく食べよう」

栄養教諭 菅原 亜沙美

「食」は、子どもたちが豊かな心を育んでいく上で重要です。そのため、国や市において、6月に「食育月間」8月に「野菜摂取強化月間」、9月に「食生活改善普及月間」の他、毎月19日は「食育の日」と定められており、本校でも、19日前後には給食時間の校内放送で、放送委員会の児童たちが食の大切さについて呼びかけをしているところです。



本校の食育の取組として、9月に、学級活動の時間で、1、2年生は「バランス良く食べるためには、どのような組み合わせが良いかを知る」3～6年生は「給食にはバランス良く食品が使われていることを知り、残さず食べようとする意欲をもつ」ことを目的とし、授業を行いました。



毎日健康に過ごすためには、バランスよく食べることが大切です。「バランスよく」とは、具体的にどのようにすれば良いのでしょうか。食べ物は、働きごとに大きく3つに分けることができます。

1つ目は、主にエネルギーのもとになる食品で「ごはん、パン、めん、いも類」などです。

2つ目は、主に体を作るもとになる食品で「肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品」などです。

3つ目は、主に体の調子を整えるもとになる食品で「野菜、果物、きのこ」などです。この3つの働きの食品をそれぞれ食べると、バランスよく食べることができます。1、2年生は、3つの働きと、それぞれの働きの食品について知るためのDVDを見ました。3～6年生は、その日の給食の食材を3つの働きに分けるという作業を行いました。

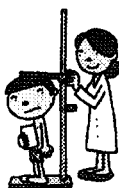
授業の後、給食時間に教室の様子を見に行ったところ、「体の調子を整える食べ物を見つけたよ」などと、口々に子どもたちが教えてくれました。また、数日後の全校朝会でも、栄養教諭から3つの働きについて全校の児童に質問をした際、1年生がきちんと正解を答えてくれました。普段、給食時間に各教室を訪問しているときも、「～の食べ物見つけたよー!」「これって、どの働きなのかな」など、授業を行ってから数日たった後も継続して意識している様子が見られました。



食に対する意識は、毎日の積み重ねが大切です。ご家庭でも給食の話を通して、食育についてお子さんと一緒に考えていただければと思います。

11月の行事予定

- 11月 1日(火) 開校記念日
 2日(水) 学習参観・懇談日(ひ・1・2年生)
 3日(木) 文化の日
 4日(水) 全校朝会
 いじめアンケート調査配付
 学習参観・懇談日(3・4・5・6年生)
 7日(月) 心臓検診1年生 クラブ発表会
 いじめアンケート調査回収
 8日(火) ハローミュージアム5年生
 資源回収日
 9日(水) 全校おはなしの会③
 10日(木) 学習サポート日(低)
 14日(月) ALT⑤
 15日(火) 就学時健康診断
 1・2年生午前授業
 16日(水) SC来校日
 17日(木) キラリ中休み④
 21日(月) 委員会⑧
 23日(水) 勤労感謝の日
 24日(木) 厚別南中3年生来校(1年生と交流)
 28日(月) 給食週間開始～12月2日



11月1日(火)40回目の開校記念日

1976年(昭和51年)11月1日、児童数907名で開校した本校も今年で40歳になります。たくさんの卒業生が大切にしてきた伝統、思い出の校舎など、これからも大事に守ってほしいです。

就学時健康診断 1・2年生午前授業

11月15日火曜日、平成29年度の新入学児童を対象に就学時健康診断が実施されます。1・2年生は、会場等の都合により、この日は午前授業となります。給食後、13:00過ぎには下校します。



学習参観・懇談日 11月2日(水)・4日(金)

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

授業内容等の詳細は別紙にてご案内しておりますが、2学期最後の参観・懇談です。学習活動に臨む児童の、いちだんと成長した姿をご覧ください。また、懇談では、2学期の振り返り、冬休み関連などのお話もさせていただく予定です。

12月の行事予定

- 12月 1日(木) キラリ中休み⑤
 ALT来校日⑥
 5日(月) 委員会⑨
 7日(水) 学習発表会(児童観覧日①)
 1・3・5年生(1～3校時)
 8日(木) 学習発表会(児童観覧日②)
 2・ひ・4・6年生(1～3校時)
 10日(土) 第40回学習発表会公開日
 12日(月) 振替休業日
 14日(水) 図書貸し出し(高学年)
 SC来校日
 15日(木) 図書貸し出し(中学年)
 ピーチパーク
 16日(金) 図書貸し出し(低学年)
 4年生出前授業(アイヌ教育)
 19日(月) 学習サポート日(全学年)
 20日(火) 文化芸術教室
 22日(木) 2学期終業式
 23日(金)～ 冬季休業(3学期始業式1月18日)



第40回学習発表会

公開日…12月10日(土)

本年度は開校40周年に伴う各種事業の関係で、開催時期が例年よりおよそ1か月遅くなっていますので、各学年・学級とも11月中旬ごろから本格的な練習に入っていく予定です。詳細につきましては11月末発行の次号でお伝えいたします。楽しみにお待ちください。



いじめアンケート調査配付・回収

『いじめに関するアンケート調査』用紙を児童数分配付します。必ず保護者の方と一緒に回答記入し、同時配付された封筒に入れて担任までおもどください。(兄弟姉妹等在籍の場合は児童数分別々に)よろしくお願い致します。

配付日…11月4日(金)

回収日…11月7日(月)

なお、調査結果を踏まえ、保護者の方々とも連携させていただきながら、さらに詳しい事情や経緯を把握したうえで、より適切な指導に努めてまいりますので、どうぞご理解ご協力をお願いいたします。

関係各位

平成28年(2016年)11月吉日

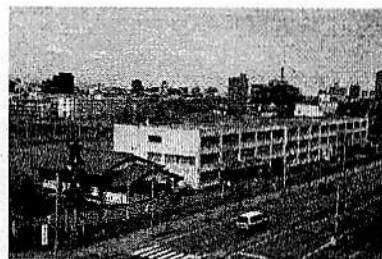
札幌市立もみじ台中学校
校長 平田 純逸

土曜参観のご案内

めっきり寒くなった今日この頃ですが、みな様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
また、日頃より本校の教育活動にご協力とご理解をいただき心より感謝申し上げます。さらに学校祭、合唱コンクールの際には、たくさんの方にご来校いただき重ねて感謝申し上げます。
さて、「土曜参観」を下記の要領にて実施いたします。授業での学習の様子や教科担任、学級担任との交流の様子、学校全体の雰囲気などもぜひご覧いただきたいと思います。
時節柄、何かとご多忙のことと存じますが、ぜひ多数の方々にお越しいただきますよう、ご案内申し上げます。

記

1. 日時 平成28年11月26日(土)
2. 日程 公開参観授業
(1校時) 8:45～9:35
(2校時) 9:45～10:35
(3校時) 10:45～11:35
(帰りの会) 11:40～11:45
(下校) 11:50



すべて公開です

※ 途中からの参観、途中でお帰りいただいても結構です。

3. 授業教室 当日玄関にて「授業教科と活動場所、教科担任名」を配付します。
4. その他
 - ・自家用車での来校は、ご遠慮ください。
 - ・スリッパ等の上履きをご用意ください。
 - ・校舎への出入りは、北玄関(南郷通り側)をご利用ください。

(担当 佐藤収市)