

新さっぽろ
町内会

3月資源回収日 のお知らせ

◎3月12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

◎3月13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）

◎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
------	-------------------------------------

紙類

新聞



折込等のチラシ・
コピー用紙も可。

雑誌



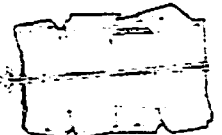
カタログ・パンフ
レット・ノートも可。

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。

3月 お知らせ

(平成 28 年 2 月 21 日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

室内軽スポーツで体を動かしましょう！ (冬期間)

- 1 日時 3月13日(日) 13:00～15:00
- 2 場所 厚別老人福祉センター多目的ホールにて
- 3 内容 卓球 (子供さんの参加も歓迎です)

室内用の靴・動きやすい服装

参加できる方は、^{ごみょう}後明 (TEL 891-0845)

^{かのまた}鹿股 (TEL 892-1643) まで連絡下さい

手芸講座 (編み物)

- 1 日時 3月11日(金) 13:00～15:00
- 2 場所 グランドハイツ集会所
- 3 内容 レース編み ◎ 2WAY のストール 中細
 ◎ ケープ コットン合太
 かぎ針 5 号
- 4 問い合わせ 後明 (TEL891-0845) 鹿股 (TEL892-1643)

平成28年2月21日

小学校新入学児童のお祝いについて

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

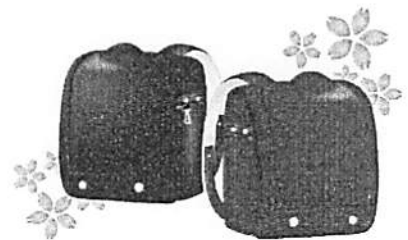
早春の候、皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素より町内会活動にご協力頂きありがとうございます。

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

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

記



生涯福祉部 後 明 (電話・FAX 891-0845)

生涯福祉部 鹿 股 (電話・FAX 892-1643)

老人クラブ

入会のお誘い

老人クラブはあなたの入会を待っています。



札幌市老人クラブ連合会
札幌市各区老人クラブ連合会

入会申込書

お名前（ふりがな）	男・女	生年月日 大正・昭和 年 月 日	年齢 満 歳
ご住所 〒 区 札幌市 電話	備考（希望する活動など）		

紹介するクラブ名・会長名・連絡先など

新さっぽろ町内会 老人クラブ **柳寿会**

クラブ名

会長名

会長

嘉村 健二 (☎ 894-5768)

連絡先電話

副会長

後藤 夫二夫 (☎ 895-0964)

金丸 英子 (☎ 893-9930)

※クラブ名等を記入してお使いください。

老人クラブとは…

「健康・友愛・奉仕」活動を基本に

ぜひ
参加して
みませんか？

- ①高齢者の生活を豊かで楽しくする。
- ②地域社会を豊かにする。
- ③明るい長寿社会づくりをすすめる。

創造と連帯の輪を広げて魅力あるクラブづくり

地域を豊かにする 楽しいクラブ活動を



- 花いっぱい運動、社会奉仕、公園・町内清掃の活動
- 幼稚園児、小学生などとの世代間交流
- 地域の(子ども)見守りパトロール

心とからだの 健康づくりを



- 健康づくり研究会への入会
- パークゴルフ、ゲートボール、輪投げなどのスポーツ大会

高齢者が相互に支援する 友愛活動を



- お互いに語りあって交流
- 遊び心を仲間ではぐくむ
- 一人暮らし高齢者や施設の訪問

楽しい仲間づくりを



- カラオケ、踊りなどの趣味や文化活動
- 多彩なサークル活動
- 会報や文集の発行
- 旅行会、誕生会



新たな老人クラブを
めざします



あなたの豊かな経験と知恵を活かして
仲間と共に楽しいクラブづくりに
ぜひ参加してください。

町内会の皆様へ 厚別老人福祉センター からのご案内(3月号)



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

お知らせ

休館日 21日(月) 春分の日振替休日

口腔栄養教室・運動能力トレーニング教室

平成28年度第1期 (4月～7月) 参加者募集中です!

募集期間 平成28年2月1日～3月8日

*詳細は館内掲示またはセンター便り『おあしす』をご覧ください。



太極拳⑭ (自由参加)

3月5日(土) 午後1時30分～
多目的室

講師 原田 稔 先生

初めての方も参加できます。
上靴と飲物をお持ち下さい。



定員制教養講座 卒業作品展

3月9日(水)～11日(金)

午前9時30分～午後3時30分

2F 教養講座室1

出展

皮革講座・木彫講座・絵手紙講座

ペン習字講座・書道講座



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います。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

厚別老人福祉センター・厚別デイサービスセンター (Tel 892-2211)



札幌徳洲会病院

医療講演

午後
2時

《演題》

白内障と緑内障について

《講師》

眼科医長

谷澤 和之

午後
3時

《演題》

ケガをしたときの応急処置
～病院受診する際のポイントについて

《講師》

看護師長

岡部 睦美

参加無料！
申込不要！

開催
日

03月11日(金)

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階視聴覚室
03月18日(金)		

午後 2時	《演題》
	認知症について
	《講師》
	(株) ケアネット徳洲会 北海道エリア長 岡本 尚士

午後 3時	《演題》
	一緒に運動しませんか？
	《講師》
	リハビリテーション室 副室長 中田 敦

開催日	場所	厚別区民センター 2階視聴覚室
03月29日(火)		

午後 2時	《演題》
	食事で健康！心臓病を予防する食事
	《講師》
	管理栄養士 山元 美恵子

午後 3時	《演題》
	メタボ健診のおすすめ
	《講師》
	健康管理センター室長 岡部 俊彦

こちらをご覧ください →

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



『いじめ防止基本方針』を策定

この度、『札幌市立もみじ台中学校いじめ防止基本方針』を正式に策定いたしました。昨年11月に「方針（案）」を学校ホームページにアップし、ご意見等をうかがってまいりましたが、それを受けて正式に策定する運びとなりました。ここに、その概略をお知らせいたします。なお、正式な方針は学校ホームページに改めてアップいたしますので、ご覧ください。

【いじめ防止等に関する基本的な考え】



<いじめの定義>

「いじめ」とは、一定の人間関係にある生徒が行う心理的または物理的な影響を与える行為であって、当該行為の対象となった生徒が心身の苦痛を感じているものとする。

<基本理念>

- * いじめが本校の全ての生徒に関係する問題であることを鑑み、生徒が安心して学習やその他の活動に取り組むことができるよう、学校の内外を問わずいじめが行われなくなるようにすること。
- * 全ての生徒がいじめを行わず、また、いじめを認識しながらこれを放置することがないようにするため、いじめが生徒の心身に及ぼす影響その他のいじめの問題に関する生徒の理解を深めること。
- * いじめを受けた生徒の生命及び心身を保護することが特に重要であることを認識しつつ本校、家庭、その他の関係者の連携の下、いじめの問題を克服することを目指すこと。

【いじめ防止等の対策のための組織】

<いじめ防止委員会>

- * 本校に「いじめ防止委員会」を設置する。
- * 主な活動内容
 - ・ いじめの未然防止に関すること。
 - ・ いじめの早期発見に関すること。（アンケート調査、教育相談）
 - ・ いじめ事案に対する対応に関すること。
- * その他、いじめ防止に関わる生徒の自発的な活動に対する援助を行う。

【いじめ対応等の重点的な取組】

＜未然防止としての取組＞

- * 道徳の時間等を通して、協力して諸問題を解決しようとする自主的、自発的な態度を育てる。
- * 豊かな心の醸成、温かい人間関係の構築を、全教育活動を通じて取り組む。また、全教育活動を通して、自己肯定感や自己有用感を育む。

＜早期発見としての取組＞

- * 教育相談活動の実施（年2回） ・全教師による教育相談活動の日常化を図る。
- * マルチ検査の実施（1年生）

＜いじめに対する措置＞

- * いじめの相談を受けたり、いじめを受けていると思われるときは、速やかに事実確認を行い、いじめが確認された場合には、いじめをやめさせ、その再発を防止するため、指導・支援を行う。（犯罪行為と認められる場合は警察署と連携して対処する。）

＜重大事態への対処＞

- * いじめにより重大な被害が生じた疑いがある場合には、札幌市教育委員会と連携して、組織を設置し、調査を実施し、必要があると認めたときは、その結果を生徒及び保護者に対し適切かつ迅速に提供する。

昨年12月に実施した「学校評価生徒アンケート」にも、いじめ防止に関する意見・要望が多く出されております。この「基本方針」に基づき、「安全で安心できるもみじ台中学校」の実現をめざして、生徒ともに取り組んでいきます。



高校入試・定期テスト迫る

3年生にとっては本格的な入試の季節がやってきました。また、1・2年生の定期テストは2月16日～17日に行われます。この季節は、例年インフルエンザや流行性の疾患が猛威をふるいます。今年も、学級閉鎖や学年閉鎖の措置をとっている学校が増えています。

（本校でも、1年2組が2月8日まで学級閉鎖となりました。）

「ほけんだより」No.13～15で、インフルエンザやその予防についてお伝えしています。再度確認して、体調管理に気をつけ、ベストな体調で試験に臨んでほしいと願っています。

レインボーフェスティバル

2月23日（火）から、レインボーフェスティバル（特別支援学級の生徒が制作した作品の展示・即売会）が行われます。

- ・ 期間 2月23日（火）～26日（金） 10:00～16:00（最終日15:00まで）
- ・ 会場 札幌市資料館（中央区大通西13丁目）
（地下鉄東西線「西11丁目」1番出口徒歩5分）

本校の生徒の作品も展示・即売されます。多数の皆さんのご来場をお待ちしています。
（エコバッグ持参にご協力ください。）



ひばりが丘

学校だより No. 755
(平成 27 年度第 15 号)

平成 28 年 1 月 29 日発行
札幌市立ひばりが丘小学校



あいさつを交わしましょう

教頭 栢尾美加子

3 学期の始まりに、生活委員会の子どもたちを中心としたあいさつ運動の取組が行われています。冬休みの間、静まりかえっていた校舎に子どもたちの元気なあいさつの声が飛び交い、学校全体が生き生きと活気に満ちてきました。

本校では、「あいさつの響きあう学校」をめざし、1 年間を 4 期に分けて“たくさんの人と、大きな声で、笑顔で、心をこめて”等のめあてを設定し、自立と共生の力を養う教育活動の一つとして推進しています。

防災教育に力を入れている方の講演会であいさつが命を守ることに繋がったお話を聞く機会がありました。地震の被害を受けた地域の女性から聞いたというお話でした。その女性は、毎朝自宅の前の掃除をしていたそうです。近くのアパートに住む大学生が、通学するときに「おはようございます。」とあいさつの声をかけてくれました。名前も知らず、朝あいさつを交わすだけの関係でしたが、時には、短い会話も交わすようになったそうです。ある日、お昼に学校から帰ってきたその大学生と家の前で出会い、「今日は早いね。」「これから自分の部屋で勉強します。」というような短い会話を交わしてから自宅に入ったそうです。その後起きた大きな地震により、アパートは倒壊。その女性は大学生が部屋にいることを知っていたので、周りに救助の協力を求め、大学生は無事に救出されたということでした。

あいさつを交わすと自分も相手も気持ちがよく、自然と笑顔になったり、そこから会話が生まれたりします。一つのあいさつから交流が広がり、新たなつながりが生まれさまざまな可能性につながります。

3 学期は 1 年間を振り返って自分の成長をみつめ、次のステップに向けての意欲や自信を養う大切な時期です。子どもたちが、自分の夢や目標の実現にむけて主体的に学び(自立)、思いやり、認め合い、他とかかわろうとする力(共生)を身につけていくことができるように、学校全体で教育活動に取り組んで参ります。

今年もご理解とご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

今週に入ってから 区内でインフルエンザや高熱の出る風邪による学級閉鎖の措置を取る学校が何校か出てきました。本校では、まだ大きな流行の兆しは見られませんが、予防に努めるようご家庭でも以下の点にご注意ください。

- ・ 不要な外出はなるべく控える。
- ・ うがい、手洗いを励行する。
- ・ 早めに就寝し、睡眠を十分とる
- ・ 体調がすぐれないときは、早めに病院を受診する。
- ・ 咳が出る症状があるときはマスクを着用する。

うがいや手洗いなどの予防と合わせて、日常の生活習慣を整えて健康な体をつくっていくことは、子どもの自主性を養うことにもつながります。学校での取組とご家庭での声かけと支えが必要です。ご協力お願いいたします。

2月の行事予定

- 2月 1日(月) 学習サポート日
 2日(火) スキー学習(2・3年・ひばり5・6年)滝野
 3日(水) ALT来校(5・6年)外国語授業
 4日(木) 新1年生1日入学・保護者説明会
 2年生給食後下校
 5日(金) 参観・懇談:全学年
 避難訓練⑤
 9日(火) スキー学習(3・4・5・6年)手稲
 資源回収日
 11日(木) 建国記念の日
 12日(金) スキー学習(2年・ひばり5・6年)滝野
 15日(月) キラリ広場お別れ会準備
 16日(火) 全校おはなしの会
 18日(木) ピーチクパーク
 19日(金) ハーモニータイム③
 22日(月) キラリ広場お別れ会・児童委員会
 24日(水) スクールカウンセラー来校日
 25日(木) 学習サポート日(低学年)
 レインボーフェスティバル(ひばり)
 26日(金) 6年生参観(感謝の集い5校時)

バスで行くスキー学習

先日、4・5・6年の手稲山でのスキー学習が行われました。2月にも手稲が1回、滝野が2回予定されています。体調が万全でなかったり、用具に不具合があったりすると、学習が始まってから斜面の途中で動きがとれなくなるなどといったことが起こります。事前にじゅうぶんご注意ください。

2月5日 参観・懇談日

5日の金曜日、全学年、全学級参観懇談になります。参観は5校時(13:35~14:20)、懇談は14:30~です。学級の様子や3学期の指導ポイント、PTA常任委員会からの連絡等の内容が予想されます。多くの保護者の方々のご出席をお願いいたします。

2月19日 ハーモニータイム

2月19日(金)5校時(13:35~14:20予定)

3回目の今回は、3年生と5年生が学年発表をします。全体合唱では、「かがやいてキラリ」の元気な歌声と、「飛行船」の澄んだ歌声をぜひお聞かせください。たくさんの方々のご来校をお待ちしております。

3月の行事予定

- 3月 1日(火) 全校朝会⑤
 2日(水) 学級指導~1年間のふりかえり
 3日(木) ゴールの会 6年生中学校見学
 4日(金) 参観懇談・学校教育説明会
 (ひばり・1・2・3・4・5年生)
 8日(火) 卒業式練習(卒業生在校生別)
 資源回収
 10日(木) 卒業式練習(卒業生在校生別)
 15日(火) 卒業式全体練習
 16日(水) スクールカウンセラー来校日
 17日(木) 図書館閉館
 6年生学期末清掃
 18日(金) 第39回卒業証書授与式
 21日(月) 春分の日
 24日(木) ピーチクパーク
 25日(金) 修了式・離任式 通知表配付
 午前授業(12:00下校)

3月4日 学校教育説明会

- ・11月に実施した教育活動に対する保護者アンケートの集約結果をふまえ、本校職員による平成27年度の自校評価を進めています。
- ・教育活動アンケートの結果と改善の方向、平成28年度の教育課程の編成方針についてご説明させていただきます機会を設けました。
- ・できるだけ多くの保護者の方々にご参加いただき、本校の教育活動に対し、よりいっそうご理解を深めていただける機会となればと考えております。

年度末の転出などがある場合は お早めにお知らせください

来年度に向けて、在籍数の確定や諸手続き・諸準備等のため、転居を予定されているご家庭はお早めに担任までお知らせいただけるとたいへん助かります。よろしくお願いします。

2月29日学校諸費引き落とし(最終)

2・3月分の引き落とし額は調整月のため、学年により金額が異なります。後日配付のお知らせを確認し間違いのないようにお願いします。学校諸費はすべて関連業者への支払いに当てられています。年度末の決算時期につき、速やかな納入にご協力ください。



地域安全ニュース



特殊詐欺

平成28年2月号

空き巣

平成27年特殊詐欺事情

昨年、厚別区・北広島市内での特殊詐欺は、

発生件数 10件
被害総額 約3,000万円

でした。
被害総額は、平成26年中より800万円減少していますが、依然高額な詐欺被害が後を絶ちません。
怪しいと思ったら、すぐに警察に相談を！



鍵かけた?あなたの家が狙われている!

寒さの厳しい時期ですが、泥棒は活発に活動が続いています。

先月、厚別区、北広島市内において、

空き巣 6件

住居侵入 5件

が発生し、未だ増加傾向にあります。

- ・ 玄関ドア、窓は確実に施錠する
- ・ 貴重品は金庫等にしまい、金庫も隠す
- ・ センサーライト等を取り付ける

など、防犯対策をしましょう。



架空請求にご用心!

電話やメール、郵便などで、身に覚えのない料金の請求があなたの元に届いていませんか?
それは架空請求詐欺の可能性あります。

架空請求詐欺は、様々な名目で身に覚えのない請求をし、

- ・ 支払わないと警察沙汰になる
- ・ 裁判にすると

などと、あなたの不安を煽ってきます。

不審に思った時は、身近な人に相談を!



その他の犯罪発生

(平成28年1月中発生件数)

	●厚別区	●北広島市
・ 車上ねらい	3件	3件
・ 万引き	3件	3件
・ 器物損壊	5件	7件
・ 強制わいせつ	1件	0件
・ 公然わいせつ	1件	0件
・ 自販機ねらい	1件	1件
・ その他窃盗	9件	8件

厚別・北広島防犯協会連合会
厚別警察署 896-0110

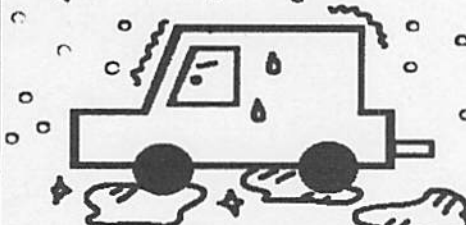
厚別警察署ホームページアドレス
<http://www.atsubetsu-syo.police.pref.hokkaido.jp/>

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ!安心で安全な北海道～

新札幌

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

- ★ 余裕を持った運転を!
冬は天候状況や積雪による渋滞で思った以上に時間がかります。目的地までの天気や道路状況を確認して時間と心に余裕を持ちましょう。
- ★ 車間距離は夏場の2倍以上!
冬道での事故で最も多いのは、スリップによる追突事故です。スピードダウンを心がけるとともに、車間距離は夏場の2倍以上を保ちましょう。
- ★ 「急」のつく運転をしない!
急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった「急」のつく運転操作は、スリップにつながり危険です。路面状態に合わせた、慎重な運転を心がけましょう。
- ★ 交差点に注意!
雪山で交差点での見通しが悪くなります。危険を予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。
- ★ 悪天候に注意!
悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴います。不要な外出は控えましょう。



● 通行の妨害に!

- ・ 渋滞を引き起こし、スムーズな走行ができなくなります。
- ・ 歩道上駐車は、駐車違反となり歩行者の通行を妨げます。

● 事故の原因に!

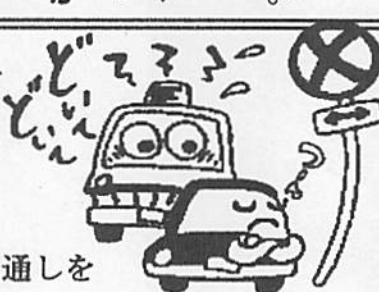
- ・ 交差点付近の違法駐車は、見通しを妨げ事故の原因となります。

● 緊急車両の活動の妨げに!

- ・ 狭い道路に違法駐車があると車両の通行が困難になります。
- ・ 消防車や救急車など緊急車両の活動を妨げ、人命救助に重大な影響を与えます。

● 除排雪作業の障害に!

- ・ 違法駐車は除排雪作業の妨げになり、住民に迷惑をかけ、生活にも重大な影響を与えます。



違法・迷惑駐車はだめ!

交番管内の事件・事故

11月15日	12月15日
暴行	9件
相談	1件
物件事故	27件
人身事故	9件

1月10日は「110番の日」 緊急通報は「110番」 相談電話は「#9110番」

皆さんご存じですか?
1月10日は「110番の日」
サンピアザに札幌ご当地アイドル「ミスカラット」が1日警察署長としてやってきます! また、道警マスコット「ほくとくん」が参加した広報活動を実施しますので、是非ご参加を!

110番は緊急事件・事故を通報する電話です!
警察官が、事件・事故の内容に基づいて必要な事項を質問します。慌てず落ち着いて正しく答えてください。
現場の住所や付近の目標物を正しく伝えてください!
警察官が早く現場に到着できるように、その場所の住所や付近の目標物となる建物などを正しく伝えてください。
メール110番はEメールの緊急通報システムです!
耳や言葉の不自由な方はEメール機能を利用して緊急通報ができます。
緊急の対応を要しないことは「#9110番」へ!
遺失物の届出、諸手続に関する照会などは、最寄りの警察署へ電話を、相談や警察業務に関する意見・要望は#9110番をご利用ください。

ネットの影に潜むサイバー犯罪 あなたを守るサイバーセキュリティ



近年、ネットバンキング(インターネットを介した銀行の取引サービス)に係る不正送金事案やオンラインショップ詐欺等、国民生活を脅かすサイバー犯罪の危険性が社会全体で大きく取り上げられています。

サイバー犯罪の被害に遭わないように次の対策をとりましょう。

- ・ パソコンやスマートフォンにはウイルス対策ソフトをインストールする
- ・ パソコンの基本ソフト(OS)やウイルス対策ソフトは常に最新の状態にしておく
- ・ 身に覚えのない添付ファイルやURLはクリックしない
- ・ 不必要なプログラムや信頼のおけないサイトからプログラムをダウンロードしない
- ・ IDやパスワードは自分自身でしっかり管理し、他人に教えない、盗まれない
- ・ オンラインショップでの買い物では、そのサイトが本物かどうかよく確認する
- ・ ネットバンキングでは、ワンタイムパスワード等のセキュリティシステムを利用し、いつもと違う手順でIDやパスワードの入力を求められた時は、決して入力せず、電話を使って取引銀行に問合せをする

情報セキュリティは、一つの対策を講じれば大丈夫というわけではありません。複数の対策を併用してインターネットを利用しましょう。

新札幌

厚別警察署
896-0110
新札幌交番
891-0632
北上 晴菜

落氷雪による事故防止

● 落ちる前下ろして安心 屋根の雪

例年2月は、寒暖の差が大きくなり、

* 氷のようになった屋根の雪が落ちて下敷きになる

* 屋根の雪下ろし作業中に転落する

* 除雪機に巻き込まれる

などで尊い命を落としたり、怪我をする

事故が発生しています。

このような事故を防ぐために、次のことに注意しましょう。



◇ 屋根の雪やつららを早めに下ろしましょう

道路に面した屋根の雪やつららを常に点検し、早めに下ろしましょう。

雪下ろしの際には転落防止の措置を講じるとともに、見張りを置き、軒下に歩行者や遊んでいる子ども

がいないことを確認しましょう。

◇ 危険な軒下を歩かないようにしましょう

落氷雪のおそれのある軒下などを歩かないようにしましょう。

また、建物の管理者は、看板やロープなどを設置し、歩行者に注意を促すようにしましょう。

◇ 子ども達を落氷雪の危険がある場所で遊ばせないようにしましょう

屋根などからの落氷雪の危険がある場所では、子どもを遊ばせないようにするとともに、遊んでいる子どもを見かけたときには声をかけて注意しましょう。

◇ 除雪機による除雪は、安全を確かめながら行いましょう

除雪中の除雪機への巻き込みや、除雪機の下敷きになるなどの事故が発生しています。

除雪作業は動きやすく目立つ服装で行い、周囲の安全を確認し、作業の中断及びその場を離れるときはエンジンを停止するなど事故防止に注意しましょう。

新札幌交番事件簿

(平成27年12月10日～

平成28年1月10日)

- ・ 万引き 5件
- ・ 自転車盗 2件
- ・ 置引き 1件
- ・ 器物損壊 1件
- ・ 暴行 1件
- ・ 盗撮 1件
- ・ 不審者 1件



違法・迷惑駐車はやめましょう!

～やめましょう みんなが困る 迷惑駐車～

違法・迷惑駐車は、次のような危険や障害の原因となります。

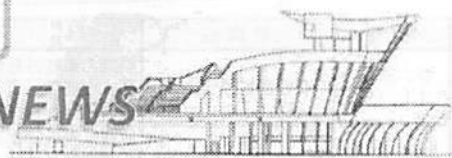
- 道路を狭くして通行の妨害になります。
- 交差点付近での事故の原因となります。
- 緊急車両の活動を妨げます。
- 歩行者事故などの原因になります。
- 除排雪作業などの障害となります。



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2月号 No. 90



運動教室 受講者募集中！

厚別公園では、音楽に合わせて楽しく運動する教室や、筋力アップを目指す教室、ダンスを習う教室など毎週さまざまな運動教室を開講しております。運動不足が気になり始めた方は受講してみたいはいかがでしょうか？
興味のある教室のご見学も可能ですので、お気軽にお問い合わせください♪

★ 誰でもウォーキング ★

自分の歩き方の癖に気づき、正しいウォーキングフォームを身につけます。また、正しくきれいに歩くためにタオルや用具を使った筋トレも行い、筋力の維持をしていきます。高齢者の方や運動初心者の方にオススメです◎！

★ リンパドレナージュ ★

簡単な体幹トレーニングでしっかりと身体を温めた後、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。オイルをお持ちでない方は1回分150円での販売もご用意しております。 ※女性限定教室

★ ヒップホップ ★

中学生以上を対象としたダンス教室です。オリジナルダンスだけではなく、憧れグループのダンスなどをマスターし、少しずつ自信をつけていきながら楽しく踊ります♪

★ ナイトフィットネス ★

通常の教室だけではなくトレーニング室も使用して、適正体重の維持や健康管理を目的に運動します。マシンなどの使い方はスタッフが指導いたしますので初心者の方でも安心です♫

詳しくは
裏面へ！



2月・3月のお知らせ

《 行事日程 》

- 2月15日(月) 施設整備日
- 3月6日(日) 歩くスキーコース一般開放終了予定日
- 3月14日(月) 施設整備日

《 利用料金 》

* 屋内練習走路 *

- 一回券：一般390円、高校生190円、高齢者120円
- 団体券：一般300円、高校生150円、高齢者100円

* トレーニングルーム *

- 一回券：一般500円、高校生・高齢者300円

* 歩くスキー *

- 一式レンタル(スキー板・ストック・靴) 1回200円
- コースは無料でご利用いただけます。

《 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
	2/1	2	3	4	5	6
	○	○	○	○	○	○
7	8	9	10	11	12	13
○	○	○	○	○	○	○
14	15	16	17	18	19	20
○	×	○	○	○	○	○
21	22	23	24	25	26	27
○	○	○	○	○	○	○
28	29					
○	○					
		3/1	2	3	4	5
		○	○	○	○	○
6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	○	○
13	14	15	16	17	18	19
○	×	○	○	○	○	○
20	21	22	23	24	25	26
○	○	○	○	○	○	○
27	28	29	30	31		
○	○	○	○	○		

※ 変更となる場合がございますのでご了承下さい。

お問い合わせは TEL 894-1144 まで

厚別公園は“健康スポーツ・公園緑化コンソーシアム”が指定管理者として管理運営を行っています。

3月の運動教室のお知らせ

曜日	時間	教室名	内 容	講 師	開 講 日	受 講 料	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	7日、28日	1,000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	7日、28日	1,000円	空きわずか
	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	7日、28日	1,000円	空きあり
	13:15~14:45	大人ののためのバレエ	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	7日、28日	1,000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	1日、8日、15日、22日、29日	2,500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	1日、8日、15日、22日、29日	2,500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	1日、8日、15日、22日、29日	2,500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	2日、9日、16日、23日、30日	2,500円	空きあり
	11:15~12:45	ゆらぎピラティス	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	太田 麻美	2日、9日、16日、23日、30日	2,500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	2日、9日、16日、23日、30日	2,500円	空きわずか
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	3日、10日、17日、24日、31日	2,500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	3日、10日、17日、24日、31日	2,500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	3日、10日、17日、24日、31日	2,500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。	松井 明子	3日、10日、17日、24日、31日	2,500円	定員
	17:00~18:00	ジュニアバレエ	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	3日、10日、17日、24日、31日	2,500円	空きわずか
	19:00~20:30	大人ののためのバレエ	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、10日、17日、24日、31日	2,500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	4日、11日、18日、25日	2,000円	空きわずか
	11:15~12:45	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	4日、11日、18日、25日	2,000円	空きわずか
	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	4日、11日、18日、25日	2,000円	空きわずか
	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	4日、11日、18日、25日	2,000円	空きわずか
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ	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	4日、11日、18日、25日	2,000円	空きわずか
	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売コピダンスなど色んなジャンルで幅を広げてみませんか？	大塚 まや	4日、11日、18日、25日	2,000円	空きあり
	19:00~20:30	リンパドレナージュ	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	4日、18日 (第1、3金曜日)	1,000円	空きあり
		ナイトフィットネス	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。教室やトレーニングルームを使用し、個別指導も行っています。	小池 敬子	11日、25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、2月の受講者を優先受付いたしますので申込開始日に空きがない場合がございます。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：開講日の変更・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。