

新さっぽろ
町内会

8月資源回収日 のお知らせ

◎ 8月13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

◎ 8月14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

※ 対象回収品目はこれまでと変更はありません

紙類

新聞



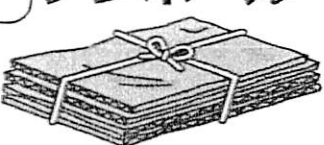
折込等のチラシ・
コピー用紙も可。

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。

8月 お知らせ

(平成 28 年 7 月 24 日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

◎ ペタンクゲーム 夏休みお楽しみ三世代交流

- 1 日 時 8 月 9 日 (火) 10 時～12 時
- 2 場 所 新さっぽろ東公園
- 3 お子さん・お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃん
 - 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 お菓子・アイスクリームを用意します
 - ③ 問い合わせ 菅野 (Tel 8 9 4 - 4 8 3 1)
 - ④ どなたもすぐに参加できます。多数の参加をお待ちしています

◎ 手芸講座

- 1 日 時 8 月 12 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 先月からの続き 蛇腹カードケース
- 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 8 9 1 - 0 8 4 5)
^{かのまた}鹿股 (Tel 8 9 2 - 1 6 4 3)

～地域の絆をさらに強く!～

平成28年度

厚別区防災訓練

今年度の防災訓練は、今年4月に熊本県で発生した地震災害や平成26年9月に札幌市で発生した大雨災害を教訓とし、避難所運営や倒壊家屋救出等の実際の災害時に役立つ内容の訓練を「厚別中央地区」で実施いたします。

災害は忘れたころにやってきます。ご近所同士お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



平成27年度の防災訓練の様子

【実施日時】

平成28年8月30日（火）午前9時30分～午前11時50分

【訓練会場】

信濃小学校体育館・グラウンド（裏面に地図があります。）

※荒天時は、信濃小学校体育館で内容を変更して実施します。

【訓練内容】

避難所運営、倒壊家屋救出、土のう作成、心肺蘇生（AED使用）、非常食の試食等の訓練を予定。（信濃小学校の児童も一部の訓練に参加します。）

【参加方法】

参加を希望される方は、8月1日（月）までに、各町内会にお申し込みのうえ、直接訓練会場へお越しください。（※駐車場はございません。）

【受付場所・時間】

信濃小学校体育館（午前9時00分～午前9時30分）

【持ち物】

上靴・くつ袋を持って、動きやすい服装でお越し下さい。

（軍手、訓練プログラムは受付で配布します。）

【交通規制等】

訓練当日は、周辺道路で一部交通規制を行います（裏面参照）。また、会場の設営準備や訓練参加者の移動、訓練で発生する音などで、会場周辺の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【お問合せ先】

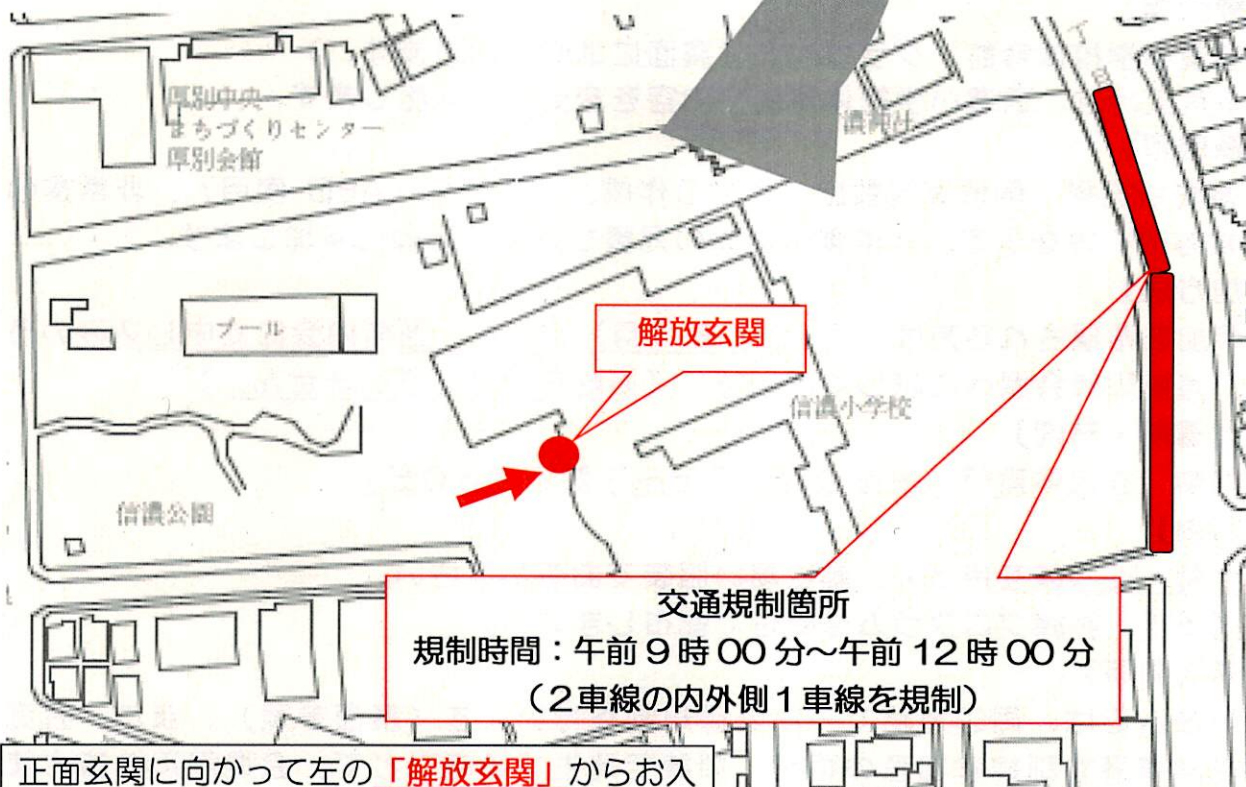
厚別区役所市民部総務企画課地域安全担当係 電話895-2419（直通）

SAPPORO

【訓練会場位置図】



【信濃小学校の拡大図】



正面玄関に向かって左の「**解放玄関**」からお入りください。

(受付時間：午前9時00分～9時30分)



02-Q01-16-900
28-2-615

新さっぽろ町内会・柳寿会合同行事

納涼盆踊り大会

自由参加

日時

8/19(金)

13時～14時半頃

場所

厚別老人福祉センター1F 多目的室

協力

民謡講座・サークル一同様

※当日は、卓球は出来ませんのでご了承下さい。

参加者には冷たい
アイスクリームを
お配りします!!



健康セミナー

自由参加です!!

日時

8月24日(水)
午後1時～



**【演題】「家庭でできる(キズ)の手当て
～正しい傷の治し方～」**

【講師】 札幌徳洲会病院

看護副主任、皮膚・排泄ケア認定看護師

藤原 比佳里 氏

※ご家庭にあるハサミとセロ
テープをお持ち下さい。

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》

高血圧と上手につきあう

《講師》

副看護部長

荒木 礼子

午後
3時

《演題》

大腸ポリープと大腸がん

《講師》

副院長・外科部長・医療福祉連携室長

小谷 裕美

開催
日

08月02日(火)

どなたでも
参加可能

場
所

厚別区民センター 2階 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。

開催日	場所	厚別区民センター 2階 会議室A
08月26日(金)		

午後 2時	《演題》 <新演題> 食中毒にご用心！！～予防と対処法～ 《講師》 看護主任・感染管理認定看護師 井畑 理沙
----------	---

午後 3時	《演題》 知っておきたい薬の知識！上手な飲み方・飲み合わせ 《講師》 薬剤部主任 竹内 正真
----------	---

開催日	場所	厚別区民センター 2階 視聴覚室
08月29日(月)		

午後 2時	《演題》 脚の静脈瘤～新しいレーザーで痛みの少ない手術～ 《講師》 外科医長 城田 誠
----------	--

午後 3時	《演題》 そけいヘルニア（脱腸）も腹腔鏡手術で！！ 《講師》 外科医長 城田 誠
----------	---

こちらもお覧ください→



地域安全ニュース 7月

特殊詐欺

平成28年7月号

不審者

特殊詐欺手口のおさらい!

《オレオレ詐欺》

息子や孫、会社の上司や警察官等を装って電話し、示談金の支払いや借金の返済等を名目に現金をだまし取る詐欺

《通付金詐欺》

行政機関の職員を装い、「医療費の過払い金がある」等と申し付けて、被害者をATMに誘い出し、お金をだまし取る詐欺

《架空請求》

老人介護施設等の入居権や企業への投資を装い、名義貸しのトラブル解決やサイトの退会料金名目等でお金をだまし取る詐欺



怪しいと思ったらすぐに警察を

他にも様々な詐欺があります。「手口を知っているつもり」が一番危なく、知っているつもりでいると、自分が知らないパターン時に騙されてしまいます。迷ったらすぐに相談しましょう!!



不審者に注意!

気温が少しずつ上がり、暖かくなって来おり、不審者出没の目撃情報が非常に多くなっています。屋外での活動が増えると共に、格好も段々と薄着になってきているため、女性被害の事案も多発する傾向にあります。

不審者に遭遇した際は、

- ・ すぐにその場から逃げる
- ・ 大きな声で助けを求める
- ・ すぐに110番通報をする

ことをしっかりと守って下さい。

また、被害に遭わないようにするために、

- ・ なるべく明るい道を選ぶ
- ・ イヤホン等を使用して歩かない
- ・ 携帯電話機等に気を取られることなく周囲の様子に気を払う

ことも非常に大切です。一人一人の安全を守るために、防犯意識を高めましょう!

放置自転車を見つけたら...?

放置自転車を発見した際は、そのまま放置しておくのではなく、まずは警察署又は交番に電話をして下さい。

自転車には、防犯登録番号や車体番号が刻印されています。もし防犯登録をしていると、個人情報登録されています。そのまま放置してしまうと、もしかしたら盗まれた自転車がそのままずっと放置されてしまうことになります。

警察に連絡する際の注意点として、まず、放置自転車を発見したら警察署又は警察に自転車を交番等に連絡をして下さい。もし万が一、その自転車が盗まれた物であった場合、警察署や交番に届けようと向かっている最中、警察官に声を掛けられると、他人名義の氏名が出力し、あらぬ疑いが掛けられてしまうことがあるからです。

ご協力よろしくお願いします。

その他の犯罪発生

6月中の犯罪発生件数

●厚別区

●北広島市

・ 自転車盗	16件	3件
・ 万引き	7件	4件
・ 部品おろし	3件	1件
・ 空き巣	8件	3件
・ 金庫破り	1件	0件
・ 自動車盗	0件	1件
・ 置き引き	5件	0件
・ その他窃盗	5件	3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/>

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

自転車の鍵かけたかなCheckを忘れない!!

楽しい夏休みを過ごすために...!!



家族や友人と楽しい夏休みを過ごすためには、身の安全にもしっかりと注意したいです。以下には特に気をつけ、みんなで思い出に残る夏休みにしましょう!!

◆◆◆水難事故に注意!◆◆◆

- ◎海水浴場などの指定された場所で、自分の技量や体力に心して泳ぎましょう。
- ◎体調不良時や飲酒しとの游泳は事故のもと!無理をしたり、お酒を飲んで泳がないようにしましょう。
- ◎釣りをするときには、救命胴衣を着用して安全な場所を選び、高波時の防波堤流れの速い岸辺や滑りやすい岩場などはやめましょう。
- ◎波の力で倒されたり、沖に流されて危険があります。水辺で遊んでいる子供が、1人で目を離さないようにしましょう。

火の始末は確実に

バーベキューや花火、キャンプにお祭りや夏休みは楽しい行事が盛りだくさんですが、その中で火を使用する機会も多くなることが予想されます。火の扱い方には十分注意すると共に、「楽しかったね。」と笑顔で終われるよう、火の後始末をしっかりと行いましょう!!



6月29日、ひばりが丘小学校の2年生による交番訪問が行われました。「犯人は一日何人捕まえるの?」「ピストルはどんなときに使うの?」

子供達は元気に質問をしてくれました。

警察官になりたい!という声も聞こえ、うれしい一日となりました。

子供達のはじけるような笑顔は宝物ですね。私達警察官も一生懸命頑張ります!!!



~交通事故に遭わないために~

観光やレジャーのため、友人や家族で車に乗る機会が増えます。以下の点に注意し、安全な運転を心掛けましょう!!

- シートベルトを確実に装着する
- 飲酒をしたら絶対に乗らない!運転させない!!
- 疲れたら必ず休憩をとる
- 交差点での左右の確認を怠らない



自転車にはロックを!

心はほろを

被害に遭わないために...

方注意が必要! 自転車盗

自転車を駐輪する際、鍵はしっかりかけていますか? 急いでいたり短時間しか止めないか? いや、と鍵をかけていない方は注意が必要! 自転車盗被害に遭わないために...

警察官募集

警察官採用試験の受付は8月1日から8月26日までです。

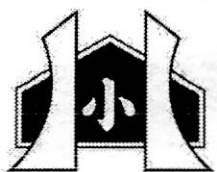
一緒に地域の安全・安心を守りましょう!!

試験日 9月18日(日曜日)

[採用に関するお問い合わせ]

札幌方面厚別警察署
電話 896-0110





「開校 40 周年記念式典・祝う会」を終えて

教頭 里 館 大

「ひばりが丘小学校 40 歳の誕生日を祝いましょう。」児童会の子の朗らかな声を合図に「ひばりが丘小学校の校歌」が元気いっぱい体育館に響きます。「記念式典」に続き「祝う会」の始まりです。これは、6 月 24 日（金）に行われた「開校 40 周年記念式典・祝う会」の一場面です。この日は、地域関係者の方々、市内の小中学校の校長先生、幼稚園の園長先生、そして本校旧職員の方々など、70 余名の来賓の皆様方と共に、全校児童と職員が「ひばりが丘小学校 40 周年」をお祝いしました。



40 年という時間を考えた時に、40 年前に流行していたものは何だろうと思い、少しでも調べてみました。出来事・流行としては「日本初の五つ子出産がニュースになり、およげ！たい



やきくんの歌が大ヒット、映画ではジョーズが公開」などの出来事があった年です。当時小学生の私にとってはとても懐かしい出来事として感じられますが、皆さんにとってはどうでしょうか……。振り返ってみますと、経過した時間の長さ、積み重なった年月の重さを感じずにはられません。しかし、時間が経過しても変わらず大切にされていることがあります。学校教育では「子どもたちの、知・徳・体の調和のとれた育ち」です。「学ぶ力」「豊かな心」

「健やかな身体の育成」は今も昔も「学校教育が目指す子ども像」となっています。

ひばりが丘小学校に於いてもそれは変わりません。子どもたちが自分の夢を実現しようとした時に、困らないように、選択肢が狭くならないようにするための土台となるのが、小学校教育での役割の一つと考えています。子どもたちを取り巻く生活環境は日々刻々と変化し、必要とされる知識や情報は増えています。21 世紀を拓いていく子どもたちが、よりよい社会をつくる一員として、夢や理想をもって、未来に向かっていけるよう、これからも学校生活を充実させていきます。40 周年を迎えるにあたって設定したテーマ「未来に向かってかがやけひばりの子」には、そんな思いが強く込められています。

24 日（金）に行われた「式典・祝う会」は、会場の広さの関係で、保護者の皆様にご覧いただくことができませんでした。来賓の方々からは、式典の厳粛な雰囲気と、祝う会での子どもたちの明るく、楽しそうな雰囲気の双方とも、大変素晴らしいかったというお褒めの言葉をたくさんいただきました。

祝う会で発表した全校合唱「未来へ」は、ハーモニータイムで聴いていただこうと考えています。また、体育館入り口前には「全校陶芸作品展」として、子どもたちの作品が展示されています（7/1 迄）。どうぞご覧になってください。最後に、40 周年の記念品として、PTA より「新しい校旗」を贈呈していただきました。紙面を通して改めて感謝申し上げます。



7月の行事予定

- 1日(金) ハーモニータイム(5校時)
緊急時保護者引取下校訓練
- 4日(月) 児童委員会⑤
- 5日(火) 児童・担任面談日④
- 6日(水) ALT来校日(5・6年)
- 9日(土) 開放プール①(10:00-12:00)
- 11日(月) 修学旅行1日目(6年)
- 12日(火) 修学旅行2日目(6年)
- 13日(水) 修学旅行振替休業日(6年)
スクールカウンセラー来校日



- 14日(木) 3年生JRタワー見学
- 15日(金) 携帯スマホ安全教室(5・6年)
- 16日(土) 開放プール②(10:00-12:00)
- 19日(火) 図書貸し出し(低・ひ)
- 20日(水) 図書貸し出し(中)
- 21日(木) ひばり学級さけのふるさと千歳水族館見学
図書貸し出し(高)
ピーチクパーク
- 23日(土) 開放プール③(10:00-12:00)
- 25日(月) 1学期終業式(下校12:00頃)



緊急時保護者引取下校訓練

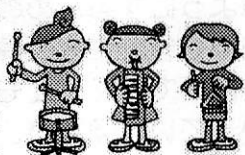
7月1日(金) 14:30~14:45

- ・連絡は午前9:00を予定しています。
- ・まちcomiメールでお知らせします。
- ・児童引取開始は14:30予定しています。
- ・14:45までにはお迎えに来てください。
- ・引取場所は、各教室前廊下です。
- ・校内では保護者と児童は必ず一緒に行動してください。

ハーモニータイム①

7月1日金曜日はハーモニータイムの開催日です。5校時に体育館で行われます。本年度は年間2回行われるうちの1回目です。発表学年は2年生・4年生・6年生の3学年です。先日の開校40周年記念式典・祝う会で披露した『未来へ』の全校合唱や毎回恒例の『輝いてキラリ』も予定されています。

5時間目終了後、14:30から保護者引取下校訓練が始まりますが、早めに来校されて、体育館でご観覧いただくことも可能です。



各学年スポーツテスト

7月に入りスポーツテストが行われます。1年生から4年生までは【50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ】の3種目で計時・計測します。5年生と6年生は上記3種目の他に【握力、シャトルラン、長座体前屈、反復横跳び、上体起こし】の5種目が追加されます。1学期中に測定を終える予定であることと、天候に左右されることも予想され、できれば7月中は、時間割上体育のない日でも計時や計測ができる靴、服装で登校させていただけるようご協力をお願いいたします。

学校諸費引き落とし7月分…7/27(水)

月ごとの口座引き落としができなかった場合は、現金納入のご案内をお届けしています。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ますようお願いいたします。

5月分諸費(前期教材費含む)未納の方は早急に現金での納入をお願いいたします。

学習サポート日

7月の学習サポート日は

★7日木曜日:1~3年生 ★15日金曜日:全学年
の2回です。両日とも15:10には下校します。

夏休み中にも開催されますが、日程等詳しいことは別紙でご案内いたします。



開放プール

PTAスポーツイベント係さんの負担を軽減し、あわせて監視体制を強化すべく、職員を含めて担当人員を増やしたため、昨年まで6回行っていたところを本年度は4回に減らして実施を計画しておりました。ところが、人員配置手配等の準備作業が完全に終了した直後に7月10日(日)が参議院議員選挙投票日に指定されてしまいました。ちょうどこの日、午前・午後の2回の開放プール開催を予定していましたが、本校体育館も投票所となるため、保安上の観点から開放プール開催を取りやめ、計画を1から見直さざるを得なくなりました。保護者の方々も職員も、いったん決定した日程を変更するのは大変困難で、今回は代替の日程を23日午前の1回のみ確保するのが精いっぱいでした。

そういうわけで、本年度はやむなく、下記の3回の開催となりましたことをご報告いたします。なお、参加のしかたは別紙にて詳しくご案内いたしますが、開放プール利用カードの記入・押印を忘れないことと、水泳帽・バスタオル等の忘れ物がないようお気をつけ下さい。

- 開放プール1回目 7月 9日(土) 10:00~12:00
開放プール2回目 7月16日(土) 10:00~12:00
開放プール3回目 7月23日(土) 10:00~12:00

TOBETSU KEITORA MARKET 2016
とべつ発見!



とべつ 軽トラ・ マーケット

当別の朝採り! 新鮮! 野菜&花が大集結!



昨年

なんと行列**150**人以上! の人気イベント!

にんじん
袋詰め放題 **100円!**

大盛況
イベント
11:30~
(なくなり次第終了)



当別町イメージキャラクター
とべのすけ



日時 **8月21日(日)**

時間 **10:00 ~ 14:00** 小雨決行(順延なし)
※なくなり次第終了

ふれあい広場あつべつ
(厚別区厚別中央1条5丁目)

【主催】とべつ軽トラ・マーケット運営協議会(当別町、JA北いしかり、当別商工会、出店農家)
【後援】札幌市
【お問い合わせ先】当別町経済部農林課 農務係 TEL: 0133-23-3091 FAX: 0133-23-3206

平成28年(2016年)6月30日

もみじ台中学校の校区にお住まいの皆様

札幌市立もみじ台中学校
PTA会長 亀田 博美

制服リサイクルのお願い

日中の陽射しに初夏の訪れを感じる今日この頃ですが、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃もみじ台中学校の教育活動、PTA活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、もみじ台中学校のPTA活動では、毎年多くの方のご協力により、学校祭で「制服リサイクル」をおこない、好評をいただいております。つきましては、ご家庭で不要になりました制服・ジャージなどがございましたら、寄贈していただき、これから必要としている生徒達にもう一度活用させていただくことができれば、大変うれしいことと思います。皆様には何かとご多忙中かとは存じますが、ぜひともご協力いただけますようお願い申し上げます。

◆寄贈していただきたいもの◆

男女制服〈夏・冬〉(上下どちらかのみでもかまいません)、男子カッターシャツ〈長・半袖〉
女子ブラウス〈長・半袖〉、開襟シャツ〈長・半袖〉、スカーフ、ボタン、ジャージ上下、ク
ウォータパンツ、指定Tシャツ〈現在のデザインのもののみ〉、柔道着

おひらせ

※柔道着が欲しいという保護者の声が多いです。

※ネームが入っていても提供してください。気になる方もいますので、
役員がリサイクルに提供する前に処理しますのでご安心ください。

◆寄贈方法◆

寄贈方法

直接本校にお届けいただけますとありがたいです。また、ご一報いただけますと、担当
者が取りにお伺いします。 ☎もみじ台中学校 897-4584

(PTA事務局担当：村田)

寄贈時期

いつでも受け付けております。

お願い

寄贈していただける制服等は、**クリーニングに出してなくても結構です。クリーニング**
につきましては役員の方で対応いたします。

サイズ表示が消えている場合は、どこかにわかるように表示していただけると助かります。

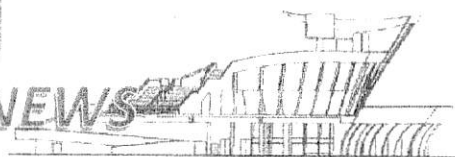
- ☆ 寄贈していただきましたものにつきましては、9月30日(金)の学校祭「制服リサイクル」
におきまして、希望者の皆様に広く利用していただく予定です。10:40~11:40
(終了時間が変更) 3階PTA室で開催します。**(無料で提供しております。)**

- ☆ 学校祭では、PTA役員主催のPTAふれあいプラザを10:30~13:20 3階ラ
ンチルーム(PTA室となり)でも開催いたします。より多くの保護者、地域の方々にふ
れあい、交流していただければと思っておりますので、お気軽に来室してください。飲食
もできます。
(担当：村田)

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7月号 No. 95



ノルディーマ北海道の試合を開催します！

ノルディーマ北海道とは北海道で唯一、なでしこリーグを目指している女子サッカーチームです。そのチームの試合を厚別公園で開催することになりました！

2011年FIFA女子ワールドカップのなでしこJAPANの優勝で一躍、ブームとなった女子サッカー。国内でも女子サッカーの人気の高まっています。ノルディーマ北海道がなでしこリーグに参戦できるように、皆さんで応援しましょう！

開催日：平成28年7月18日（月・祝） 11：00 キックオフ

場所：厚別公園主競技場 ※入場無料

その他：10:30より、ちょこっと縁日（流しそうめんなど予定）を開催します！



ノルディーマ北海道と1000人の大運動会

ノルディーマ北海道の試合後に、主競技場で運動会を行います。種目として年代別徒競争や借り人競争、全員リレーなどを行なう予定です。ノルディーマ北海道の選手と一緒に身体を動かしましょう！たくさんの方々のご参加をお待ちしています！

開催日：平成28年7月18日（月・祝） 12：00 受付開始

場所：厚別公園主競技場

参加費：お一人500円

申込受付：7月15日（金）まで電話もしくは窓口にて直接お申込ください。
※定員1000名 申込多数の場合は抽選させていただきます。ご了承ください。
年齢対象はありません。家族でのご参加もお待ちしております！



7・8月のお知らせ

《 行事日程 》

- 7月2日(土)～3日(日) (陸) 北日本学生陸上競技対校選手権大会
- 7月9日(土) (陸) 南部忠平記念陸上競技大会 公開練習
- 7月10日(日) (陸) 南部忠平記念陸上競技大会
- 7月11日(月) 施設整備日
- 7月16日(土) (サ) 専門学校リーグ/ (サ) 全国クラブ選手権札幌予選準決勝
- 7月17日(日) (サ) 札幌社会人Bリーグ/ ノルディックウォーキング講習会
- 7月18日(月) (自) 厚別競技場専用利用/ (サ) ノルディーマ北海道
- 7月23日(土) (サ) 札幌カプスリーグ
- 7月24日(日) (サ) 札幌社会人Sリーグ/ (サ) 札幌社会人Aリーグ
- 7月30日(土) (サ) 札幌カプスリーグ
- 7月31日(日) (サ) 札幌社会人Bリーグ
- 8月7日(日) (サ) 札幌社会人Aリーグ
- 8月8日(月)～9日(火) (サ) U14 8人制大会
- 8月10日(水) (サ) 札幌カプスリーグ
- 8月13日(土)～14日(日) (陸) 国民体育大会北海道選手選考会

《 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
					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			
○	○	○	○			

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	1日、8日、22日、29日	2,000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、22日、29日	2,000円	定員
	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	1日、8日、22日、29日	2,000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身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	1日、8日、22日、29日	2,000円	空き あり
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	至んだ姿勢を直し、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 輝哉	2日、9日、16日、23日、30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	2日、9日、16日、23日、30日	2,500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	2日、9日、16日、23日、30日	2,500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、17日、24日、31日	2,500円	空き わずか
	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	3日、10日、17日、24日、31日	2,500円	空き わずか
	13:15~14:45	シェイプアップ ヨーガ	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、17日、24日、31日	2,500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、18日、25日	1,500円	定員
	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	4日、18日、25日	1,500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	4日、18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。	松井 明子	4日、18日、25日	1,500円	空き わずか
	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	4日、18日、25日	1,500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身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	竹内 亜季	4日、18日、25日	1,500円	空き あり
金	9:30~11:00	ストレッチ& エッセンスヨーガ	リラクゼーションの音楽に合わせ、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	5日、19日、26日	1,500円	定員
	11:15~12:45	ストレッチ& エッセンスヨーガ	リラクゼーションの音楽に合わせ、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	5日、19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、19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、19日、26日	1,500円	空き あり
	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	5日、19日、26日	1,500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んなジャンルで幅を広げてみませんか？	大塚 まや	5日、19日、26日	1,500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	5日、19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！		26日 (第4金曜日)	750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～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。

自衛隊職種説明会



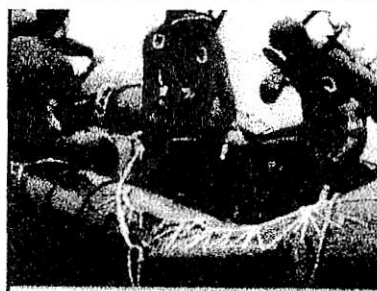
こんな仕事もあるんだよ。

各種イベントも案内します。

(ヘリコプター体験搭乗・航空機体験飛行・音楽コンサート)



衛生科



潜水



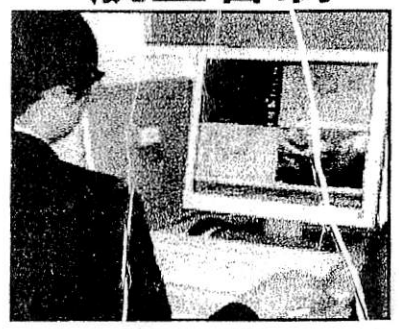
航空管制



警務科



経理・補給



気象

自衛隊には高校もあるんだよ！→高等工科学学校生徒
進学コースもありますよ！→防衛大学、防衛医科大学



携帯/からはこちら

札幌地方協力本部 南部地区隊 (医学科・看護学科)

011-851-0736 (内線2371~2373)

8月20日(土)~21日(日)及び28日

豊平区民センター:	8月20日(土)	午前10時~12時、午後1時~3時
南区民センター:	8月20日(土)	午前10時~12時、午後1時~3時
白石区民センター:	8月20日(土)	午前10時~12時、午後1時~3時
清田区民センター:	8月21日(日)	午前10時~12時、午後1時~3時
厚別区民センター:	8月28日(日)	午前10時~12時、午後1時~3時



厚別区版大学連携CCRC事業

キャンパスタウン厚別

～おせっかいやきになろう！～

いつまでも現役で元気で地域で暮らしていくためには何が必要でしょうか。

困っている人、悩みがあっても相談ができずにいる人。そんな人へのほんの少しの「おせっかい」が、もしかしたらあなたの健康と、地域の活力につながるかもしれません。

そんな素敵な「おせっかいやき」になってみるのは、どうでしょう？

北星学園大学と厚別区役所がコラボレーションして、「おせっかいやき」になるヒントを全7回の講義で提供します。

北星学園大学のキャンパスに通い、学生気分を味わってみませんか？

日 時 初回；平成28年 **9月8日(木)**

午後12時00分～1時30分

※全7回です。内容・時間割は裏面をご覧ください。

場 所 **北星学園大学** (大谷地西 2-3-1 地下鉄大谷地駅1番出口より徒歩5分)

持ち物 **筆記用具** 参加費 **1000円 (全7回分)**

定 員 **80名**【※8/31〆切 応募多数の場合は抽選となります
お申込み先は裏面をご覧ください。】

対象者 **厚別区内にお住いの60歳以上の方**

【共催】北星学園大学 【協力】厚別区社会福祉協議会 北海道行政書士会札幌支部

CCRCって？

- ・CCRCとは、高齢者が健康で元気に暮らし続けることのできるコミュニティを意味する英語の頭文字をとったものです。(Continuing Care Retirement Community)
- ・CCRCには様々な形態がありますが、アメリカなどでは、大学と連携したCCRCもあります。
- ・今回は、北星学園大学との共催により、厚別区をこの大学連携型CCRCに見立て、下記時間割（予定）の内容で実施いたします。

日時		内容	日時		内容
9/8 (木)	12:00~ 12:30	開講式・オリエンテーション	10/6 (木)	12:00~ 13:00	第4講 町内会活動の実態を知る（仮題） (未定)
	12:30~ 13:30	第1講 厚別区を知る～厚別区の過去・現在・これから～（仮題） 北星学園大学 鈴木 克典教授	10/13 (木)	12:00~ 13:00	第5講 新しい町内会の形（仮題） 北星学園大学 岡田 直人教授
9/15 (木)	12:00~ 13:00	第2講 地域福祉を取り巻くネットワーク 厚別区社会福祉協議会	10/20 (木)	12:00~ 13:00	第6講 高齢者に必要な法的知識（仮題） 北海道行政書士会札幌支部
9/29 (木)	12:00~ 13:00	第3講 福祉のまち推進センターの活動 ～活動者の話を聞いて～ 厚別区社会福祉協議会（予定）	10/26 (水)	12:00~ 13:00	第7講 ソーシャルビジネスとは何か（仮題） 北星学園大学 大原 昌明 教授

※毎週木曜日が基本の開講日ですが、最終日の10/26のみ水曜日の開講です。

また、9/22は祝日のため休講です。（最終日は終了後に閉講式を行います。）



お申し込みは8/31 (水)まで。お電話またはFAXでお申し込みください！

【お問合せ・お申込み】

厚別区保健福祉部 活動推進担当（担当：山田）

電 話；011-895-2471

FAX；011-895-0186