

新さっぽろ
町内会

12月資源回収日 のお知らせ

● 12月10日（日）9時まで

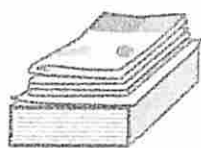
・ アルミ缶	・ ビール、コーヒー、ジュース等
・ 金属	・ 鍋（鉄、アルミ、銅製）、フライパン、アルミホイール
・ 新聞	・ 折込チラシ ・ 宅配や美容室等のチラシ ・ 会社、学校からのプリント、コピー用紙
・ 雑誌	・ 通販カタログ、パンフレット ・ 広報さっぽろ等の冊子・使用済ノート等
・ ダンボール	・ 箱に差込まず全てたたんで紐で縛る
・ 紙パック	・ 箱を開いて洗い紐で縛る
・ びん	・ ビール瓶（国内メーカー）

● 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

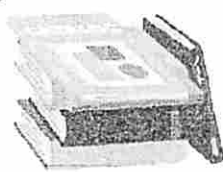
紙類

新聞・チラシ



折込等のチラシやコピー用紙
も一緒に出してください。

雑誌・本



一般書籍・教科書・ノート・
カタログ・パンフレット類も
一緒に出してください。

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。

新さっぽろ町内会新春ふれあい行事

雪中ゲーム&室内ゲーム

ところ:新札幌東公園 ところ:厚別老人福祉センター

1 月 1 4 日 (日)



新さっぽろ町内会では、恒例の新春ふれあい行事として
雪中ゲーム&室内ゲームをおこないます。

☆雪で遊ぼう

雪中ゲーム

**9時から受付
9時20分開始**

身体を動かす機会の少ない冬です。

みんなで一緒に宝探しや、そりレース等で汗を
ながしませんか。



☆皆で遊ぼう

室内ゲーム、

10時30分頃から

雪中ゲームが終わりましたら、厚別老人福祉センターへ
移動し、家族そろって正月遊びを楽しんで下さい。

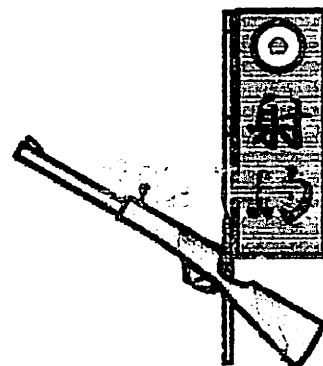
※シューティングゲーム、黒ひげ危機一髪、幼児ペタンク、おてだま
紙飛行機、ボーリング等室内ゲームをお楽しみ下さい。

※参加希望者は申込書にご記入を

お願い致します。



実行委員会
体育部 総務部
生涯福祉部



12月 お知らせ

(平成 29 年 11 月 19 日)

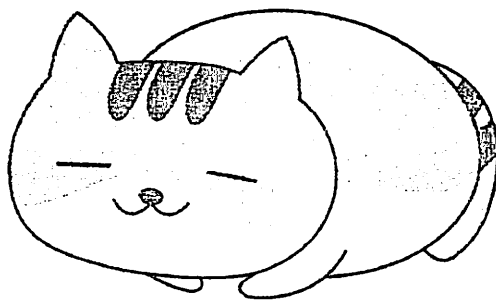
新さっぽろ町内会 女性部

手 芸 講 座

- 1 日時 12月8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 ねこのマスコット

材料はこちらで用意します 裁縫セット持参下さい

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



社会に広がる被害者支援



新札幌

犯罪被害者の方々は、犯罪の被害に遭ったことで、被害に遭った時だけではなく、被害に遭った後も

- 被害のトラウマによるフラッシュバック
 - 被害による対人恐怖症の発症
 - 生活の立て直しや医療費などの経済的負担
 - 周囲の人からの心ない言動による孤立などの二次的被害
- などの様々な問題を抱えて、一人で苦しんでいることが少なくありません。
被害者の現状を理解し、一日でも早く被害者が問題を克服できるように寄り添い、社会全体で被害者を支えていくことができる支援の輪を広げていきましょう。

【被害者等のための各種相談窓口の積極的利用】

警察では事件や事故の被害に遭われた方や家庭内暴力、ストーカー、お子さんのいじめ問題などで悩んでいる方などの相談を受け付けています。

また、事件や事故による心の傷が癒されず悩んでいる方のために、民間被害者相談窓口のカウンセラーがあなたの話をお聞きします。

事件や事故でお悩みの方は、勇気を出してご相談ください。

～被害者給付金給付制度～

犯罪被害給付金制度は、犯罪行為により亡くなられた被害者の遺族の方や、障害が残ったり重傷病を負った被害者の方に対して国が給付金を支給する制度です。

給付金制度は法律により、受給できる方や申請の期間・方法等が規定されています。

詳しい内容は北海道警察本部又は厚別警察署にお問い合わせ下さい。

<警察相談電話>

- ・性犯罪被害110番
0120-756-310
- ・少年相談110番
0120-677-110
- ・暴力団相談電話
011-222-0200

<民間被害者相談電話>

011-232-8740

<一般相談>

#9110

～まずは悩まずに相談を～

厚別警察署

011-896-0110

新札幌交番

011-831-0632

作成者

山下 雄紀



女性に対する暴力対策の推進

ストーカーや犯罪者からの暴力、性的被害に悩んでいる方いませんか？

助かると思えば一人で抱え込んだりせずできるだけ早く相談して下さい。

警察では、相手に対して

- ・警告や検挙等の措置
- ・被害者を保護するための一時避難
- 等の支援措置を取ることができます。

また、性的画像被害の予防として

- ・性的画像を撮影させない
 - ・性的画像を携帯電話やパソコンにメールで送らない
- ことが必要です。

万が一、インターネットに流出した際は、直ちに削除要請し、被害拡大を防止することが必要です。

一人で悩まず、早めの相談が、被害の未然防止、拡大防止につながります。

各警察署の相談窓口、相談ダイヤル「#9110」又は各市町村に相談して下さい。

DV⇒相談



冬の交通安全運動の実施

交通安全運動期間は11月11日から20日までの10日間実施します。

凍結路面等のスリップによる、交通事故防止のためのポイント！

- ・ 早めに冬用タイヤに交換して、急な降雪や凍結路面に対応できるよう準備しましょう！
特に山間部や峠等を通行する際は、必ず冬タイヤを装着しましょう！
- ・ 日陰や橋の上、トンネルなどでは、路面が凍結している場合があるので、路面状況をよく確認して安全な速度で運転しましょう！
- ・ 急のつく運転はスリップのもと、急加速、急ブレーキ、急ハンドルはやめましょう！

新札幌交番からも注意！

ここ最近、銀行職員や警察官を名乗る者からキャッシュカードをだまし取る詐欺が管内で多発しています！

金融機関や警察官がキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞くことはありません！
このような電話があればすぐに110番を！



ひばりが丘

学校だより No.782
(平成29年度 第8号)

平成29年10月31日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

「学習発表会を通しての成長」

学校行事部 鹿野 沙織

学習発表会特別時間割が始まって2週間、校内には練習をする子どもたちの元気な声が響き渡っています。本校では「互いのよさを認め合いながら、自分の目標に向かってねばり強く取り組む子を育てる」をねらいとして、行事を運営しています。学習発表会でも、一人一人が自分の役割に向かって懸命に努力すること、互いに頑張りを認め合うことの二点を大切に指導しています。

取組が始まって間もない頃、3年生の学年朝会で、「役の動きを大きくできるようにしたいです。どうしてかと言うと、教室では大きく感じられても、体育館では大きく見えないからです。」

とスピーチをした子がいました。その前日、初めて体育館で練習をしていたのです。教室での練習では、台詞を暗記し、大きな声で言えるようにしたり、同じ場面に出る友達と役に合わせた動きを相談したりしていました。しかし、実際に体育館に行くと、思っていたより広いステージに立ち、まだまだ今の自分たちの練習では足りないのだと、実感したのでした。その後の練習では、「もっと脚を大きく上げたほうがいいんじゃないかな。」「腕をもっと上から動かそう。」などと具体的なアドバイスを出し合う姿が見られました。

子どもたちは、自分たちの気付きや今までの経験をもとに、互いにアドバイスをしたり、どうしたらいいのかと知恵を絞ったりして、友達と関わり合いながら共に成長していきます。皆、本気で取り組みますから、時には上手く演技ができなくて思い悩むこともあります。その中で、「普段は声が小さい友達が、大きな声を出そうと頑張っている。」「この子は、話合いをまとめるのが上手だな。」「一生懸命考えた振付を、友達がほめてくれた。」など、いろいろなことを感じ、それがチームワークにつながり、自信をもつことにもつながっていきます。

保護者公開日では、練習を通してまたひと回りたくましくなった子どもたちの姿をご覧いただけることと思います。目標に向かって粘り強く取り組んだ子どもたちに、温かい拍手と賞賛を、どうぞよろしくお願いいたします。

11月1日(水)41回目の開校記念日

1976年(昭和51年)11月1日、児童数907名(現在322名)で開校し、昨年度まで4671名が卒業した本校も今年で41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いきましょう。

着任のごあいさつ

退職した6年1組の佐々木教諭に代わり、10月より宮城島 夕月(みやぎしま ゆうづき)教諭が着任いたしました。

ひばりが丘小学校に来てから一か月が経ちました。元気いっぱいの子どもたちと過ごせる毎日がとても嬉しく思います。どうぞよろしくお願いいたします。



11月の行事予定

- 11月 1日(水) 開校記念日(お休み)
 2日(木) 悩みやいじめアンケート配付
 3日(金) 文化の日
 6日(月) クラブ発表会
 悩みやいじめアンケート回収
 7日(火) ひばりおはなしの会③
 8日(水) キラリ中休み⑥
 10日(金) なわとび検定
 13日(月) 児童委員会⑨
 ALT来校日⑨
 14日(火) 資源回収日
 15日(水) 学習発表会児童公開日①
 (1・3・5年の発表)
 16日(木) 学習発表会児童公開日②
 (ひばり学級・2・4・6年の発表)
 18日(土) 学習発表会保護者公開日
 20日(月) 振替休業日
 21日(火) 朝の読み聞かせ(5年)
 kitaraアースコンサート(6年)
 22日(水) 就学時健診(1・2年午前授業)
 非行防止教室(6年)
 23日(木) 勤労感謝の日
 24日(金) なわとび検定
 27日(月) 学習サポート日(全)
 28日(火) たてわり給食②
 道徳教室(6年)
 PTA役員会
 29日(水) 朝の読み聞かせ(6年)
 SC来校日
 30日(木) キラリ中休み⑥
 PTAカルチャーイベント

就学時健康診断 1・2年生午前授業

11月22日(水)、平成30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時過ぎには下校します。

第41回 学習発表会

11月18日(土) 開場 8時30分

今年も、学年の力を合わせて、精一杯頑張る子どもたちの姿をご覧ください。

当日は、発表を終えた児童は速やかに帰宅することが原則ですが、一人で留守番ができない児童に限り、会場で保護者の方と一緒に他の学年の発表を観覧することができます。先日配付した報告書を必ず期日までに担任にお出しください。なお、ミニ児童館に關しましては、『児童クラブ員』に登録されている児童のみ、受け入れ可能となっています。当日の一般来館はできませんのでご注意ください。

学年	演目	登校時刻
1年生	「18ひきのかわいいおかみたち」	8時15分
2年生	「わたしは女王様」	10時15分
3年生	「孫悟空」	8時45分
4年生	「鬼ヶ島」	11時10分
5年生	「冒険者たち」	9時20分
6年生	「魔法を捨てたマジョリン」	11時45分
ひばり	「金のがちょう」	10時45分

開演時刻は16日(木)にお知らせいたします。

悩みやいじめに関するアンケート

『悩みや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戻しください(兄弟姉妹等在籍の場合は児童数分別々に)。よろしくお願いいたします。

配付日…11月2日(木)

回収日…11月6日(月)

なお、調査結果を踏まえ、保護者の方々と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。

学校での旅行等のお土産の配付禁止のお願い

ご家族で行かれた旅行のお土産のお菓子などを学級で児童に配ることについては、お菓子に食物アレルギーの成分が含まれている可能性もあることから禁止しております。事故防止のため、併せて、おやつ等の食品や学用品以外の持ち物は学校には持たせないようにしてください。どうぞご理解いただき、子どもたちがより安全に過ごせるようにご協力よろしくお願いいたします。



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》

大事にしていますか？
あなたの腎臓！

《講師》

看護副主任

杉村 由香里

午後
3時

《演題》

安心入院ガイド
～入院時に役立つ豆知識～

《講師》

福祉支援相談室係長 ソーシャルワーカー

上井 奈穂美

日
時

12月13日(水)

どなたでも
参加可能

会
場

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

<地域連携室> 電話(直通): 011-890-1669 (担当: 佐藤)

◎町内会・老人クラブ・各種サークル・企業などからの依頼講演も受け付けております。

※緊急患者様等により急遽、中止又は講師や演題を変更とさせていただく場合がありますのでご了承下さい。

日 時	会 場
12月21日(木)	厚別区民センター 2階 会議室A

午後 2時	《演題》 高齢者の骨折について 《講師》 木村 乃里子 （看護師長）
----------	---

午後 3時	《演題》 明るい老後のための豆知識 こんなときこんな病院 《講師》 佐久 恵子 （福祉支援相談室副主任・ソーシャルワーカー）
----------	---

日 時	会 場
12月27日(水)	厚別区民センター 2階 会議室A

午後 2時	《演題》 食事で健康！大腸がんを予防する食事 《講師》 北村 雄治 （管理栄養士副主任）
----------	---

午後 3時	《演題》 「いびき」あまくみていませんか？SAS(睡眠時無呼吸症候群について) 《講師》 酒向 陽翠 （臨床検査技師）
----------	--



地域安全ニュース



特殊詐欺

平成29年11月号

タイヤ盗難

特殊詐欺警報！

特殊詐欺被害が多発していることから、特殊詐欺警報が発令されました！

みなさんのご家庭に、不審なはかきや電話はきていませんか？

あらかじめ家族間で合言葉を決めておくなどの対策をとってもらい、
家族や地域の

絆

で特殊詐欺を防ぎましょう！！

☆ タイヤ盗難に注意！ ☆

最近は一気に寒くなり、間もなく雪の時期が到来します。

もう車のタイヤ交換はお済みですか？
例年、物置の中に保管しているタイヤやホイールが盗まれる

タイヤ盗難事件が発生しています。

タイヤ盗難を防ぐために！

- 車庫や物置は確実に施錠する！
- 保管場所にセンサーライトを設置する！
- タイヤ同士をチェーン等で連結する！

少しの工夫で防犯効果は高くなります！

大切なタイヤが盗まれることのないように、防犯について見直してみてください！



☆ 車上ねらいに注意！ ☆

厚別区及び北広島市内で、車上ねらいが連続発生しています。

車上ねらい被害に遭わないために！

- 車内に大事な物を置かない
- センサーライトを設置する
- できるだけ明るい場所に駐車する
- センサー型ドライブレコーダーを車に設置する

施設の駐車場のほか、自宅敷地内で駐車しているときに被害に遭う場合もあります。

絶対に車内に大事な物を置かないようにしましょう！

☆ 不審者に注意！ ☆

女性のスカートの中を盗撮する事件や、子供や女性につきまとったり、女性の体を触る痴漢事件が発生しています！

外出時は、

- ・ 階段やエスカレーターに乗るときは周囲の確認をしっかりとる。
- ・ 特にスカートの時は注意しましょう
- ・ イヤフォンをしたまま歩かない！
- ・ スマートフォンの画面を見ながらの「ながら歩き」をしない！
- もしも不審者に遭遇したときは
- ・ 大声を出して助けを求める！
- ・ すぐに110番通報する！



10月は、子供や女性被害のつきまといや痴漢が連続で発生しました。

暗くなるのが早くなってきたので、帰宅の際はできるだけ明るい道を選んで帰りましょう！

ツイッターで防犯情報等発信中！



ツイッター 北海道警察 防犯情報

検索



厚別・北広島防犯協会連合会

厚別警察署

896-0110

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

第 43 回 学校祭テーマ：『アーチ』

9月29日（金）、第43回学校祭が『アーチ』というテーマで開催されました。このテーマには「心からの笑顔を咲かせていきましょう」という願いが込められています。その願いの通りに、全校生徒で協力し、笑顔があふれ、達成感のある学校祭になりました。保護者の皆様には、バザーや標準服リサイクル等の活動にご協力いただき、ありがとうございました。

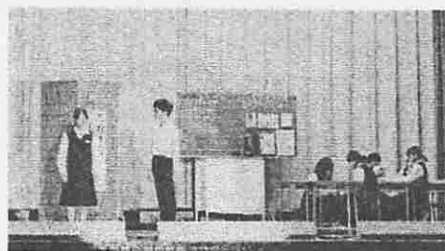
団結してできた学校祭

1年2組 岸 琢斗

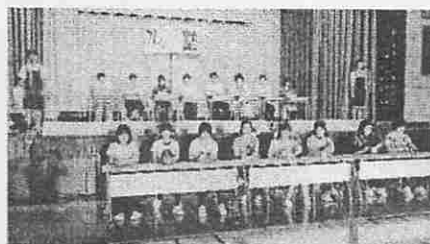
僕は学校祭当日や準備の時に、各部門の人たちと力を合わせてできたと思いました。なぜ力を合わせて作ることができたのかというと、学級全体で一つにまとまっていき、みんながこの「ミニオン大脱走～with1-2～」を成功させるという気持ちが一つになったと感じたからです。もう一つ思ったことは、自分の担当の仕事が終わった人が他の大変そうな担当の所に積極的にいって作業をし、力を合わせて活動できていると思いました。

当日は、お客さんに来てもらえるように呼びかけをしていたり、クイズを出す時や説明をする時に、はきはきとっていて自分のやる仕事をしっかりとできていたのよかったです。

これからも、合唱コンクールなどの行事の時に学級が一つにまとまり団結することが出来たらよいと思います。



1-1 ステージ発表



3-2 ステージ発表

友達と回った学校祭

2年6組 地蔵 七海

私が学校祭で印象に残ったことは、コロコロボーリングの店番と、ももさんと一緒に教室発表を見学に行ったことです。

店番では、2つの仕事をしました。1つ目は、景品を渡しました。2つ目は、ボールを渡しました。大きな声で「ありがとうございました」「いっしょいませ」と言ったのでとても疲れました。

教室発表見学では、ももさんと千翔君と一緒に回りました。ミニオン大脱走に行き、問題がとても難しかったです。次は、2年生の宇宙教室発表に行きました。問題も難しかったのですがとても楽しかったです。

来年は、ステージ発表でダンスをしたり、ミニオンズを作ったりしたいです。



6 組教室発表



2-1 教室発表

学校祭を終えて

2年2組 寺倉 もえ

今回の学校祭は教室発表でした。事前の準備活動、当日の仕事など大変なことがたくさんあったけど楽しかったです。事前の準備活動では、ずっと手だけを動かして装飾を作ることに徹底していました。細かい作業が多く、精神的にも肉体的にも負担がかかる作業でしたが、時折グループのみんなと話をしたり、茶番をしたりしていたので、そこまで負担にはならなかったです。前日のギリギリまで作業をしていてとても大変だったけど、当日にたくさんの人が来てくれて「楽しかったよ」、「2組すげー」と言ってもらえたので凄く嬉しかったし、頑張ったかいがあったなと思いました。学校祭準備活動で、みんなと協力する大切さなどを学べ、クラスが成長できた気がするので良かったです。



美術部作品

学校祭を終えて

3年1組 田原 杏小衣

3年1組は「渚のアイスクリーム屋さん」という題名の戦争をテーマとした劇をしました。この劇には今の社会問題も含まれていて見ている人にも共感してもらえるところが多かったと思います。

私は主人公を演じました。役が決まった時に最初に思ったのが、「この短期間でセリフを覚えられるのか」という不安しかありませんでした。しかし、いざ練習に取り掛かると友達と互いにアドバイスをしながら楽しく良い雰囲気のできたおかげか思っていたよりも早く覚えることができました。また、なにより一番台詞の多い伊庭君が私より早くセリフを覚えていたので「私も頑張ろう」と思い、主人公の気持ちを考えて一生懸命練習をしました。

そして、他の役者の人達もお互いに話し合いながら演技の練習をしていて少しずつ演技の質が上がっていて凄いなと思いました。

また、照明や音響の人も初めて挑戦する人が多いのにも関わらずタイミングもほぼズレることなく操作していて各自で自主的に練習していることに気づき3年生らしいと思いました。

こうして皆が頑張っている姿を見て私も頑張ることができました。

そして学校祭当日。緊張したけれど悔いの残らない今までで一番最高の劇をする決めてやりました。本当に一番いい劇をすることができました。先生方や友達、後輩にも「1組の劇が上手で感動した」と褒められ、劇をやった良かったと心から思いました。

最後の学校祭では、細江先生の指導を受けながら全員が協力し、3年生らしい取り組みができクラスの絆が深まったと思います。

合唱コンクールについて

11月1日(水) 9時45分から本校体育館にて「第43回合唱コンクール」を開催いたします。各クラスが一丸となり練習を重ねているため、校舎内には、朝から放課後まで歌声が響き渡っています。ぜひ、足をお運びいただき生徒たちの一生懸命に歌う姿をご覧ください。

年組	自由曲	指揮者	伴奏者
1-1	かえられないもの	松本花菜	遠藤帆華
1-2	COSMOS	石川紗菜	佐藤やまと
2-1	時の旅人	富永七帆	山田遙
2-2	予感	堀米莉愛	遠藤玲奈
2-3	君とみた海	小野莊大	阿部由妃乃
3-1	消えた八月	小原颯恭	五十嵐佳那
3-2	虹	村本真愛	松本瑠菜
3-3	結	篠崎ななみ	渡辺笑加
6組	君と歩こう		細谷もも



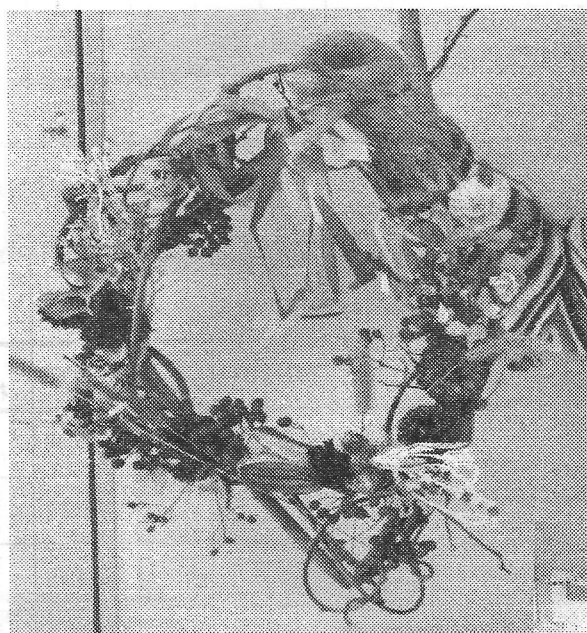
合唱コンクール練習風景

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29年11月号

vol.05



H28年度 ハンドメイドより



H28年度 STRENGTH先生より

北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park

1 月 運動教室 空き教室のお知らせ

11月11日 現在

曜日	時間	教室名	内 容	開 講 日				受 講 料	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。	—	—	22日	29日	1,000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。	—	—	22日	29日	1,000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。	—	—	22日	29日	1,000円	空き あり
	13:15~14:45	やさしいストレッチ&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。	—	—	22日	29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。	9日	16日	23日	30日	2,000円	空き わずか
	10:00~11:30	ヒーリングヨガ	肩こりや腰痛など、日常生活で起こりやすい症状を緩和・改善することを目的に指導を行います。痛みの無い日常生活を送れるように身体を整えます。	9日	16日	23日	30日	2,000円	空き わずか
	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。	9日	16日	23日	30日	2,000円	空き あり
水	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。	10日	17日	24日	31日	2,000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。	4日	11日	21日	25日	2,000円	空き わずか
	11:00~12:30	姿勢らくらくヨガ	日常生活で歪んだバランスを整え、より美しい姿勢を作ります。ヨガを通して姿勢に関わる筋肉に刺激を与え、姿勢改善を目指します。	—	11日	18日	25日	1,500円	空き あり
	16:00~16:45	キッズバレエ	4歳~6歳 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なく、動きがしなやかになります。	4日	11日	21日	25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。	4日	11日	21日	25日	2,000円	空き あり
金	16:00~16:45	キッズヒップホップ	3歳~6歳 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。	5日	12日	19日	26日	2,000円	空き わずか
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ	小学生~3年生 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。	5日	12日	19日	26日	2,000円	空き わずか
	17:45~18:45	HIP HOP スタイル	小学生4年生以上 初心者の方大歓迎です！流行の曲で楽しく体を動かしましょう。	5日	12日	19日	26日	2,000円	空き あり
	19:00~20:30	バランスコーディネーション	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせて、本来持っている身体の機能を高めることを目的として行ないます。	5日	12日	19日	26日	2,000円	空き あり

※定員以外の教室情報を記載しています。詳しくは厚別公園ホームページをご覧ください。

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、11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無い場合、または定員の教室でも申込状況により空きが出る場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

●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

納入期間：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。

●継続者優先申し込みの場合●

申込期間：開講月の前月1~20日まで

納入期間：上記申込期間中

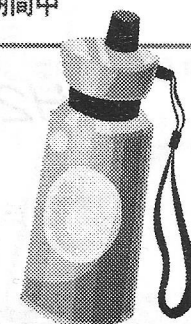
※納入期限までにお支払いされていない場合、キャンセル扱いとなりますので予めご了承ください。
また、継続をご希望の方で期限までに受講料のお支払いが困難な場合は、必ず受付窓口までご連絡下さい。

定 員 各教室20名(キッズ・ジュニア、ヒップホップ各15名)

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、ヒーリングヨガ、姿勢らくらくヨガは会議室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、入館料等はありません。



PICKUP

1

アツベツハンドメイド -冬-

クリスマスに向けて、リースやキャンドルを作りませんか？既製品にはない、自分のオリジナル作品。自分好みに作ることができ、飾って眺めて二度楽しめますよ。

小学生のお子さんにも作ることができるので、少し早いですが自由研究の作品づくりにもなります。

親子で、お友達どうして楽しく作ることも、おひとりでのんびり作ることもできますよ。

日時：12月2日（土）10：00～14：00

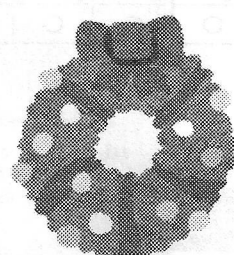
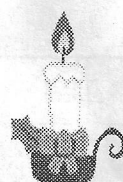
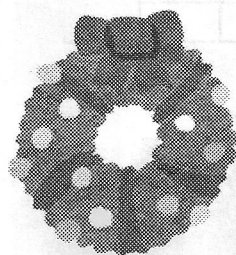
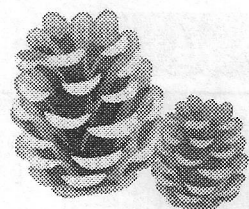
場所：厚別公園競技場

定員：各ブース先着50名

参加費：リースづくり・・・500円

木の実の置物・・・150円

キャンドルづくり・・・150円



PICKUP

2

STRENGTH先生 開催！

今年の1月に開催した「STRENGTH先生」。ご好評につき第2回を開催いたします！今回のテーマは「オフシーズンのウェイトトレーニング戦略」です！

スポーツ選手にとって重要な時期である「オフシーズン」のトレーニングを詳しく解説します！

オフシーズンでライバルと差をつけたい、競技大会で良い成績を残したいという方は是非、ご受講ください！

↓ 前回の様子 ↓



日時：12月23日（土）13：00～15：00

場所：厚別公園 会議室A/トレーニングルーム

対象：高校生以上の男女30名

参加費：一人500円

申込期間：平成29年12月1日（金）～22日（金）

申込方法：電話又は直接窓口にて先着申込

講師：厚別公園トレーニングルームトレーナー

近藤 勇介

～内容～

- ①ウェイトトレーニングについて再考
- ②オフシーズンの考え方
- ③ウェイトトレーニングのプランニング
- ④オフシーズンを乗り切るためのコンディショニング



トレーニングルーム 休館日のお知らせ

11月

日	月	火	水	木	金	土
			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		
○	○	○	○	○		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					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	×					

各種料金表

		主競技場・屋内練習走路			補助競技場		トレーニングルーム	
		一回券	回数券 (11枚綴)	団体券 (5名以上)	一回券	回数券 (11枚綴)	一回券	回数券 (11枚綴)
個人 使用 料金	一般	390円	3,900円	300円	260円	2,600円	500円	5,000円
	高校生	190円	1,900円	150円	130円	1,300円	300円	3,000円
	中学生以下	無料	—	—	無料	—	ご利用できません	
	高齢者(65歳以上)	120円	1,200円	100円	80円	800円	300円	3,000円

会議室料金表

区分	時間	会議室 A・C	会議室 B	移動式 放送設備
1日	8:30～ 21:00	3,400円	1,700円	1回につき 3,900円
半日	8:30～ 12:30 12:30～ 21:00	1,700円	850円	

●補助競技場は専用利用も可能です。なお11月1日～3月31日まで、会議室使用時には暖房費がかかります。料金等詳細はホームページをご覧ください。

利用に際しての注意事項

※トレーニングルームをご利用の方は主競技場及び屋内練習走路もご利用いただけます。

※中学生・高校生の方は生徒手帳、高齢者の方は年齢の確認できるもの、障がい者の方は、障がい者手帳をご提示ください。

アクセス

厚別公園

〒004-0033 札幌市厚別区上野幌3条1丁目2番1号

☎011-894-1144

FAX.011-894-4299

www.sapporo-park.or.jp/atsubetsu/

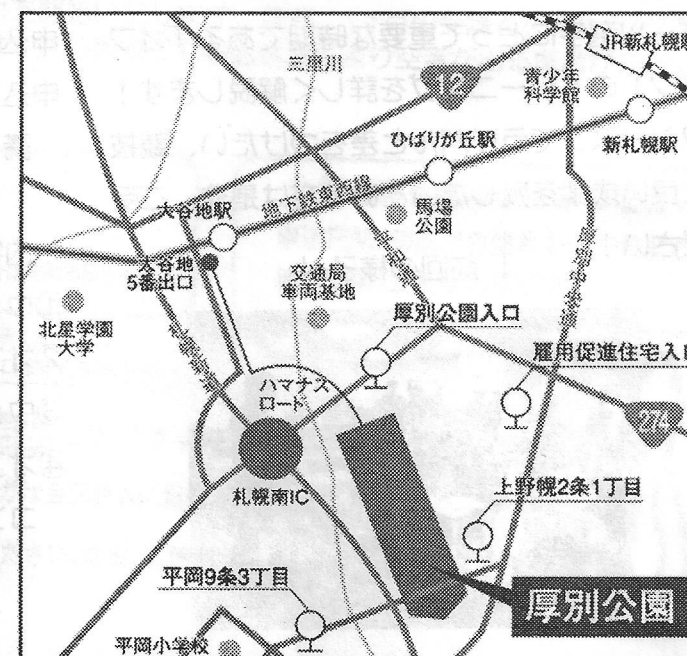
地下鉄
大谷地駅
から

- 徒歩20分
- 中央バス〈大66〉〈大67〉平岡ニュータウン線
平岡9条3丁目下車 徒歩5分
- 中央バス〈大92〉上野幌線〈大94〉上野幌循環線
厚別公園入口下車 徒歩5分

地下鉄
新さっぽろ駅
から

- 中央バス〈新93〉緑ヶ丘団地行
雇用促進住宅入口下車 徒歩10分
- JRバス・中央バス交互運行〈循環線111〉
新さっぽろ平岡線 上野幌2条1丁目下車 徒歩5分

駐車場あります



厚別ふれあい循環線・白25北都線の減便について

当社は、上記路線につきまして、本年12月1日より事業計画を変更いたします。詳細の内容は下記の通りとなっておりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

- 1.実施予定日 平成29年12月1日（金）～
2.路線名 厚別ふれあい循環線〔JR厚別駅～新さっぽろ駅～JR厚別駅〕
白25北都線〔南郷7丁目駅～東川下～新さっぽろ駅〕

- ### 3.主な改正内容

(1)厚別循環線の土曜ダイヤにて、7時～8時台及び、17時～19時台を減便します。 ※平日ダイヤは変更ありません。



厚別ふれあい循環線【平日】

平成29年夏ダイヤ

路線名	循環
始点	JR厚別駅
經由	
終点	JR厚別駅
5時	
6時	
7時	00 30
8時	00 30
9時	00 30
10時	00 30
11時	00 30
12時	00 30
13時	00 30
14時	00 30
15時	00 30
16時	00 30
17時	00 30
18時	00 30
19時	00
20時	
21時	
22時	
23時	
24時	
所要時間	23
系統々口	4.2
運行便数	25

平成29年冬ダイヤ

路線名	循環
始点	JR厚別駅
經由	
終点	JR厚別駅
5時	
6時	
7時	00 30
8時	00 30
9時	00 30
10時	00 30
11時	00 30
12時	00 30
13時	00 30
14時	00 30
15時	00 30
16時	00 30
17時	00 30
18時	00 30
19時	00
20時	
21時	
22時	
23時	
24時	
所要時間	23
系統キロ	4.2
運行便数	25



厚別ふれあい循環線【土曜】

平成29年夏ダイヤ

路線名	循環
始点	JR厚別駅
経由	
終点	JR厚別駅
5時	
6時	
7時	00 30
8時	00 30
9時	00 30
10時	00 30
11時	00 30
12時	00 30
13時	00 30
14時	00 30
15時	00 30
16時	00 30
17時	00 30
18時	00 30
19時	00
20時	
21時	
22時	
23時	
24時	
所要時間	23
系統キ口	4.2
運行便数	25

平成29年冬ダイヤ

路線名	循環
始点	JR厚別駅
経由	
終点	JR厚別駅
5時	
6時	
7時	
8時	
9時	00 30
10時	00 30
11時	00 30
12時	00 30
13時	00 30
14時	00 30
15時	00 30
16時	00 30
17時	
18時	
19時	
20時	
21時	
22時	
23時	
24時	
所要時間	23
系統キロ	4.2
運行便数	16(▲9)



- (2) 白25の平日ダイヤにおいて、12時～14時台及び、19時台以降を減便します。
(3) 白25の土日祝ダイヤにおいて、18時台以降を減便します。

札幌市白石区川北2254番地7
北海道中央バス株式会社
白石営業所
電話代表(879) 8100番