

新さっぽろ  
町内会

## 2月資源回収日 のお知らせ

◎2月12日（日）9時まで

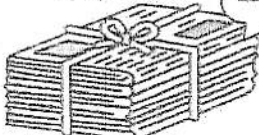
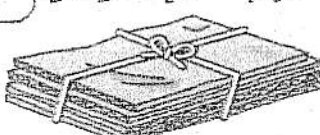
※1日で回収します。

|        |                                            |
|--------|--------------------------------------------|
| ・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<br>・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<br>・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                                                                                  | 雑誌                                                                                   | ダンボール                                                                                 | 紙パック |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
|  |  |  |  |      |
| 折込等のチラシ・<br>コピー用紙も可。                                                                | カタログ・パンフ<br>レット・ノートも可。                                                              | 送り状やテープ、<br>金具は取り除く。                                                                 | 中を洗って乾かし<br>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。

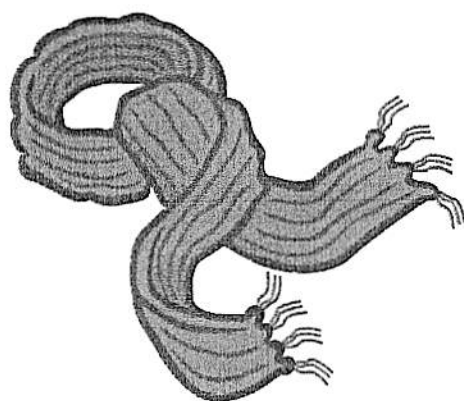
平成 29 年 2 月 お知らせ

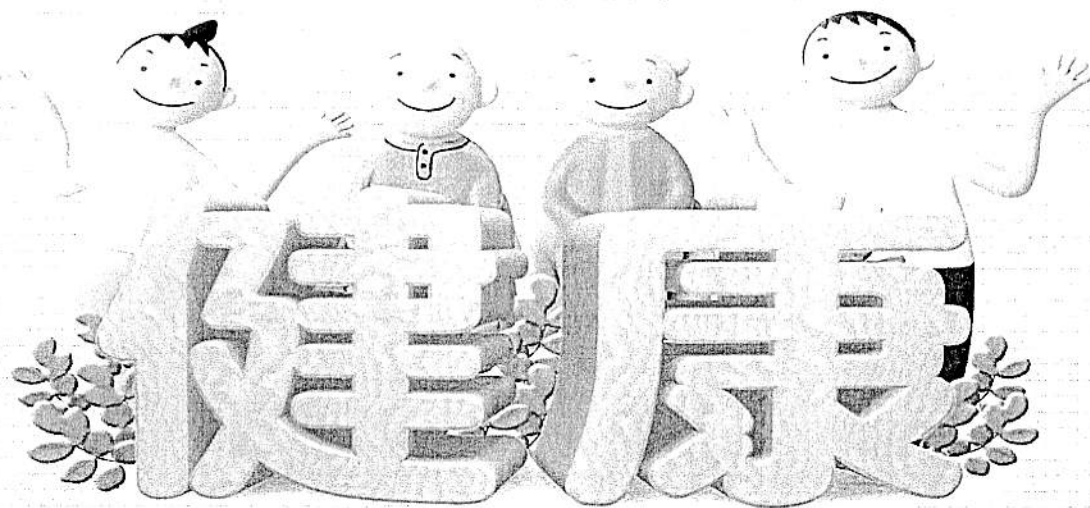
(平成 29 年 1 月 22 日)

新さっぽろ町内会 生涯福祉部

## 手芸講座 (編み物)

- 1 日 時            2 月 10 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            ハンドウォーマー (先月からの続き)  
                     ニット帽 ・ マフラー等々
- 4 問い合わせ    後明 (☎891-0845)    鹿股 (☎892-1643)





セ  
ミ  
ナ  
ー

日時

2/22(水)

午後1時～

場所

1階 大広間

演題

『やってみよう!救急実技  
～あなたにもできるAED操作～』

講師

札幌徳洲会病院

看護師長 上島智子 氏

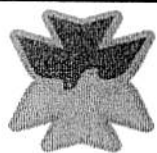


自由参加です!!

共催

新さっぽろ町内会・柳寿会

札幌市厚別老人福祉センター



# 札幌徳洲会病院

## 医療講演

午後  
2時

### 《演題》

【片足立ちで、くつしたをはけますか？】  
～運動のコツや方法を一緒に体験しましょう！～

### 《講師》

リハビリテーション室長・理学療法士

中田 敦

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

参加無料！  
申込不要！

日  
時

02月23日(木)

どなたでも  
参加可能

会  
場

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

＜医療福祉連携室＞ 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。





# 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》

とりますか？とりませんか？  
「胆石」のお話

### 《講師》

外科主任部長

紀野 泰久

午後  
3時

### 《演題》

お教えします！入院のしくみ

### 《講師》

看護主任

山田 美樹

日  
時

02月16日(木)

どなたでも  
参加可能

会  
場

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

＜医療福祉連携室＞ 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。



# 第38回 厚別中央地区

# 演芸大会

● 開催日：平成29年2月19日(日)

● 時間：開場 9:30 開演 10:00

(終了予定時刻 13:30)

● 会場：厚別区民センター 区民ホール  
(厚別中央1条5丁目3-14)

## 主催

- 厚別中央地区社会福祉協議会
- 厚別中央町内会連合会

## 後援

- 厚別中央地区福祉のまち推進センター
- 厚別中央地区民生委員・児童委員協議会
- 厚別中央地区青少年育成委員会
- 厚別体育振興会
- 厚別中央地区管内老人クラブ
- 日本赤十字社



この事業は、日本赤十字社より一部助成を受けています



# 町内会の皆様へ 厚別老人福祉センター からのお知らせ

平成29年

2月号



2月の休館日 2月11日(土) 建国記念の日

## 平成29年度 定員制教養講座受講生募集のお知らせ

申込み期間 2/13(月)～24(金) 午前9時30分～午後4時  
【多数時抽選】抽選日 3/2(木) 午後1時～

| 講座名  | 曜日 | 時間         | 定員 | 回数  | 期間     |
|------|----|------------|----|-----|--------|
| 皮革工芸 | 月  | 10時～12時    | 12 | 月3回 | 1年     |
| 健康ヨガ | 月  | 10時～11時30分 | 30 | //  | 6ヶ月×2期 |
| 木彫   | 火  | 13時～15時    | 12 | //  | 1年     |
| 絵手紙  | 火  | 13時～15時    | 20 | 月2回 | 1年     |
| ペン習字 | 水  | 10時～12時    | 20 | 月3回 | 1年     |
| 姿勢   | 水  | 13時30分～15時 | 20 | 月1回 | 6ヶ月×2期 |
| 骨盤体操 | 水  | 13時～14時    | 18 | 月2回 | 6ヶ月×2期 |
| 茶道   | 水  | 13時～15時    | 12 | 月3回 | 1年     |
| 書道   | 金  | 13時～15時    | 20 | 月3回 | 1年     |

\*費用 無料(教材費、コピー代別途)

\*対象 市内居住の満60歳以上で、原則、同一講座の受講歴がない初心者の方

\*申込み方法 申込み期間の午前9時30分～午後4時に老人福祉センターの利用登録証と年齢住所が確認できる物を持参し、本人が直接受付までお越しください。電話での申し込みは出来ません。



## 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

4(土)、6(月)、9(木)、13(月)、14(火)

3(金)、7(火)、10(金)、12(日)

20(月)、23(木)、27(月)、28(火)

17(金)、19(日)、21(火)、24(金)

## 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

当センター  
ご利用のご案内

- ◎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。

## 行事のご案内

### あへあほ体操

2月4日(土)

午後1時～2時20分

多目的室

講師 大川 尚子 先生

楽しく身体を  
動かしましょう!

自由  
参加

### 健康セミナー

「やってみよう!緊急実技

～あなたにもできるAED操作～」

2月22日(水)

午後1時～

大広間

講師 札幌徳洲会病院 看護師長  
上島 智子 氏

自由  
参加

ウォームシェア

「座ってヨガ」

2月27日(月)

午後1時～2時30分

多目的室

講師 工藤 智美 先生

自由  
参加

汗ふきタオルと飲物をご持参下さい。

### 輪踊いダンス(第2・4火曜日)

2月14日・28日

午後1時～3時

多目的室

初心者でも楽しめるダンスです。  
運動靴をお持ちの上で参加下さい。

自由  
参加

## 2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  | 6・13・20 | 13:00～14:30 |
| 詩吟      | 火  | 7・21・28 | 10:00～12:00 |
| 舞踊(翔鳳流) | 火  | 7・14・21 | 13:00～15:00 |
| 社交ダンス   | 水  | 1・8・15  | 10:00～12:00 |
| カラオケ    | 木  | 2・9・16  | 10:00～12:00 |
| 民謡      | 金  | 3・10・24 | 10:00～12:00 |
| フラダンス   | 土  | 18・25   | 13:00～15:00 |

## 今月の課題曲

|      |                      |                                |
|------|----------------------|--------------------------------|
| 詩吟   | 約 方 岳<br>ウ フン<br>干 漬 | セ バ<br>「雪 梅」<br>コ カン<br>「事に感ず」 |
| 舞踊   | 福田 こうへい              | 「北の出世船」                        |
| カラオケ | 千葉 一夫                | 「雪月夜」                          |
|      | 岩本 公水                | 「北の絶唱」                         |
| 民謡   | 「南部倭つみ唄」             |                                |



# 新さっぽろ 冬まつり

2017



日時

2017年

1月28日(土)12:00~18:00

1月29日(日)10:00~16:00

会場

ふれあい広場あつべつ、科学館公園、青少年科学館、厚別公園競技場

協賛

株式会社札幌副都心開発公社、㈱ドーコン、厚別区町内連合会連絡協議会、医療法人社団悠仁会、羊ヶ丘病院、北星学園大学・北星学園大学短期大学部、北海道地域医療振興、厚別区民ふれあい推進会、厚別区青少年健全育成事業推進会、白石厚別建設協会、㈱北海道銀行、新さっぽろ支店、北海道ジェイ・アール都市開発㈱、TAKE-FORTUNE、新札幌駅デュオ郵便局、JR北海道新札幌駅、あつべつグリーンパートナー、厚別パークボウル、イオン北海道㈱新さっぽろ店、(一財)さっぽろ健康スポーツ財団、札幌市青少年科学館、㈱四宮造園、新さっぽろアーケディホテル、新札幌乳業㈱、北海道コカ・コーラボトリング㈱、北海道コンサドーレ札幌、ホテルエミシア札幌、ヤマトホームコンビニエンス㈱、有楽製菓㈱、RadioTXT FMドラマシティ 77.6MHz

(デザイン) 北星学園大学短期大学部生活創造学科 クリエイティブデザインゼミ (岩澤菜夏)

主催

新さっぽろ冬まつり2017実行委員会  
札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-2 厚別区役所地域振興課内  
TEL 011-895-2400

詳しい内容はこちら→

新さっぽろ冬まつり

検索

(厚別区役所公式ホームページ)

<http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/machi/matsuri/index.html>



# 新さっぽろ冬まつり2017会場図

新さっぽろ駅周辺地区の冬場のにぎわいづくり、家族親子そろっての冬の楽しみづくり、地域団体・住民と一緒にいるまちづくりの実現を目指して、雪の中で遊べる厚別の冬のイベントです。



会場で遊ぶときは  
帽子と手ぶくろをつけて遊んでね。

※内容は変更になることがあります。詳しい内容や時間は  
順次ホームページでご案内していきます。

「新さっぽろ冬まつり」で検索、またはQRコード読み



会場内の映像・写真が広報に使用される場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

**A メイン会場 ふれあい広場** 28日 12:00~18:00・29日 10:00~16:00  
※アトラクション、飲食コーナーは16:00で終了

## ◆雪のアトラクション

すべり台やアイスリンクに加え、雪のトンネル  
が今回新登場!

## ◆遊びのコーナー・ミニゲーム

ストラックアウト、雪相撲、雪上カーリング、ボ  
ウリング、障害物競争、絵本読み聞かせ、歌の  
コーナー、かるた、凧作り教室など  
(詳細は会場内の看板等をご覧ください)

## ◆スノーキャンドル作成体験(28日15:00~)

バケツと一升瓶を使ってスノーキャンドルを作ろう!

## ◆あったかメニュー

子ども会、信濃小親父の会、東商業高校の生徒が飲食物を販売!

## ◆パフォーマンスコーナー

キッズダンス、onちゃん体操・onちゃんダンス、吹奏楽など

## 他にもイベントが盛りだくさん!

### ◆もちまき(両日オープニング)

### ◆スタンプ集め(28日12:30~、29日11:00~)

#### 景品抽選会(28日15:00~、29日14:30~)

会場内でスタンプの台紙を配布します。会場内にいる東商業高校  
の生徒を見つけて、スタンプを集めよう!  
また、その台紙で抽選会に参加できるよ!

### ◆雪像づくり体験(28日13:00~、29日11:00~)

### ◆キャンドル点灯(28日16:00~)

みんなで作ったスノーキャンドルを灯していきます。

### ◆厚別区クイズ大会(29日10:30~)

### ◆書道パフォーマンス(29日13:30~)

### ◆国道12号線キャンドルストリート

厚別温水プール~ホンダカーズ札幌中央店の歩道にスノー  
キャンドルが飾られます。

## ホテルエミシア札幌でお得なサービス実施中!

○ベーカリーショップ ノースクレスト パン10%OFF!(対象外商品有) 7:00~19:00

○リラクゼーション スパ・アルバ ご入浴お一人様2,600円→1,000円

またはリラクゼーションメニュー10% OFF! 11:00~24:00(最終受付23:00)

お問合せ: ホテルエミシア札幌 011-895-8811(代表)

外で遊んだ後はホテルでリラックス



**B 連携・共催会場② 青少年科学館** 両日 ①10:00~②13:45~  
(各回とも20分程度)

## ◆冷え冷えサイエンスショー

(1階エントランス ※入館料は不要)

液体窒素やドライアイスを使った実験を行いま  
す!

※青少年科学館の開館時間は9:30~16:30です。

館内の催し等については青少年科学館ホームページをご覧ください。

**C 連携・共催会場③ 厚別公園競技場** 28日 10:00~16:00  
29日 10:00~20:00

## ◆厚別公園冬フェスタ

・のりりチューブ  
スノーモービルで引っ張られた  
チューブに乗って楽しめます。

・かまくら  
・雪中宝さがし  
・工作体験コーナー  
・歩くスキー講習会  
・星空観察会

他、いろいろなコーナーが、盛りだくさん!

各コーナーの詳細・時間は厚別公園ホームページや厚別公園冬  
フェスタのチラシをご覧ください。



## 新さっぽろ冬まつり2017実行委員会

【事務局】厚別区役所地域振興課 電話:011-895-2442

あつぱつ区民協議会、厚別区民ふれあい推進会、厚別区町内連合会連  
絡協議会、厚別区青少年育成委員会連絡協議会、(公社)札幌市子ども  
会育成連合会厚別支部、札幌市青少年科学館、厚別区災害防止協力  
会、北星学園大学、(株)札幌副都心開発公社、厚別区体育館、厚別温水  
プール、厚別区役所

〈企画協力〉 厚別区内児童会館、厚別まちづくり研究会、(一財)さ  
っぽろ健康スポーツ財団、(公財)札幌市公園緑化協会、(公財)さっぽ  
ろ青少年女性活動協会、信濃小学校親父の会、星槎国際高校、パワー・オ  
ブ・ソングス、北星学園大学附属高校、北海道教育大学岩見沢校、北海  
道札幌厚別高校、北海道札幌東商業高校、(一財)北海道歴史文化財団、  
(株)ホンダカーズ札幌中央、厚別店、ゼビオ(株)スポーツゼビオ  
新さっぽろ店、札幌信用金庫 新札幌支店、(株)ヨタレンタリース札幌、  
JR新札幌駅前店、太陽生命保険(株) 札幌東支社、JCHO札幌北辰病院





# 緊急通報は110番

## 相談電話は「#9110」に！

# 新札幌

厚別警察署  
896-0110  
新札幌交番  
891-0632  
作成者  
米永 晃敏

110番は、緊急事件・事故を早く警察へ通報する緊急電話です。

慌てず落ち着いて教えてください。

住所や目標の建物を正しく教えてください。

歩きながら通報すると通話が途切れたり、また、運転しながら携帯電話で通報すると交通違反となるので、車を安全な場所に停止して通報してください。

メール110番は、「事件・事故の内容」のほか「住所や目標の建物」「メールアドレス」を正しく入力してください。

遺失物・拾得物の届出、諸手続の照会是最寄りの警察署、交番・駐在所の電話に、相談や警察業務への意見・要望は「#9110」の警察相談専用電話にお願い致します。IP電話、ダイヤル電話は北海道警察本部・011-241-9110にお掛け願います。



### 違法・迷惑駐車防止

- ・迷惑駐車は道路を狭くし通行車両を妨害します。
- ・交差点付近の交通事故の原因です。
- ・緊急車両の通行妨害になります。
- ・歩行者事故の原因になります。
- ・除雪、排雪の大きな障害になります。



く～やめましょう

みんなが困る迷惑駐車 ～>

### 新札幌交番 発生事案簿

(11月1日～11月30日)

- ・自転車盗 6件
- ・万引き 7件
- ・置引き 1件
- ・わいせつ事案 1件
- ・住居侵入未遂 1件

明けましておめでとう  
ございます。  
厚別署からの  
一言、オレオレ詐欺  
振り込め詐欺に注意を！



### ストップ・ザ・交通事故

#### ～めざせ安全で安心な厚別区

冬道は、目的地までの天候や道路状況を事前に知って、余裕を持って出発すること。車間距離は夏の2倍以上で追突事故を防止すること。

見通しの悪い交差点は危険予測や安全確認を忘れずに、吹雪、悪天候時は外出を控えましょう。

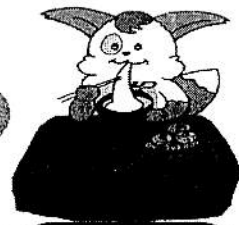
### 交通事故に遭わないための冬道ワンプポイント

- ◆ 余裕を持った運転を！
- ◆ 車間距離は夏の2倍以上！
- ◆ 交差点に注意！
- ◆ 悪天候に注意！





# 地域安全ニュース



**侵入窃盗**

**平成29年1月号**

**詐欺**

**痴漢**

12月中、札幌市内では、夜間時間帯の無人事務所を狙った侵入窃盗が連続して発生しました。厚別警察署管内でも同様の被害が、上野幌地区、西の里地区、中の沢地区において計4件発生しています。

また、事務所以外にも閉店中の店舗を狙った侵入窃盗が厚別東地区で発生しています。

犯人の主な侵入手口は、

- ・ 窓や出入口ドアを壊して解錠し侵入するもの
- ・ 無施錠の出入口ドアから侵入するもの

の2つとなっています。

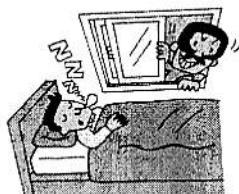
このような発生状況から、今後住宅を狙った空き巣などの発生も考えられます。

## 《侵入窃盗被害防止ポイント》

- ① 外出時は、短時間でも必ず玄関や窓の戸締まりをすること。
- ② ポストや物置内などに「置き鍵」をしないこと。
- ③ 留守をさとられないよう、部屋の明かりをつけて出掛けること。
- ④ 家の周りに足場となるような新聞紙の束やはしご、自転車などを置かないこと。
- ⑤ 周囲からの見通しが良くなるよう、生け垣のせん定をこまめにすること。
- ⑥ 死角になるような場所にはセンサーライトや防犯カメラ（タミーでも効果的）を設置すること。
- ⑦ 割れにくい窓にするため、防犯フィルムを貼ったり、防犯ガラスに替えること。
- ⑧ 窓の異常を感知して警告音が鳴る防犯センサーを設置すること。
- ⑨ 玄関ドアや窓に2つ以上の鍵を設置すること。

侵入窃盗の被害は身近なところまで迫っています。

「うちは大丈夫」と思わず、1度ご自宅の防犯を見直し、身近なところから防犯レベルを向上させましょう。



12月1日から16日までの間に、札幌市、江別市において、息子や孫などの親族を装い現金をだまし取るオレオレ詐欺が5件発生し、その被害額は合計950万円にものぼりました。

犯人からの主な電話内容は、

- ・ のとにポリーフができた。
  - ・ 通帳や契約書が入ったカバンが盗まれた。
- などというもので、現金やキャッシュカードを用意させ、手渡しや振込みでだまし取ります。

## 《オレオレ詐欺被害対策の心構え》

- 「カバンをなくした」などと言って、現金を要求する電話が来たら、それは詐欺！
- 「電話番号が変わった」と電話が来たら、元から知っている番号に電話して確認！
- 「息子の会社の上司」や「警察官」などを名乗られても、絶対知らない人に現金やキャッシュカードを渡さない！

不審な電話が来たら、一度切って、家族や警察署などに相談して下さい。



厚別警察署管内では、歩道上や列車内における痴漢が連続して発生しています。

痴漢被害から自分を守るポイントは、

「いつでもどこでも警戒」することです。

- ☆道を歩くときは、人通りの多い明るい道を選ぶ。夜道の1人歩きは避け、迎えなどを呼ぶ。
- ☆電車に乗るときは、ドア付近など混み合う場所や車両の連結部分など人目のつかない場所を避ける。
- ☆エレベーターに乗るときは、乗る前に不審者がいないか確認する。乗ったら壁を背にして、非常ベルを押せる位置に立つ。

痴漢に遭ったら、勇気を出して大声をあげよう！

**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/>**





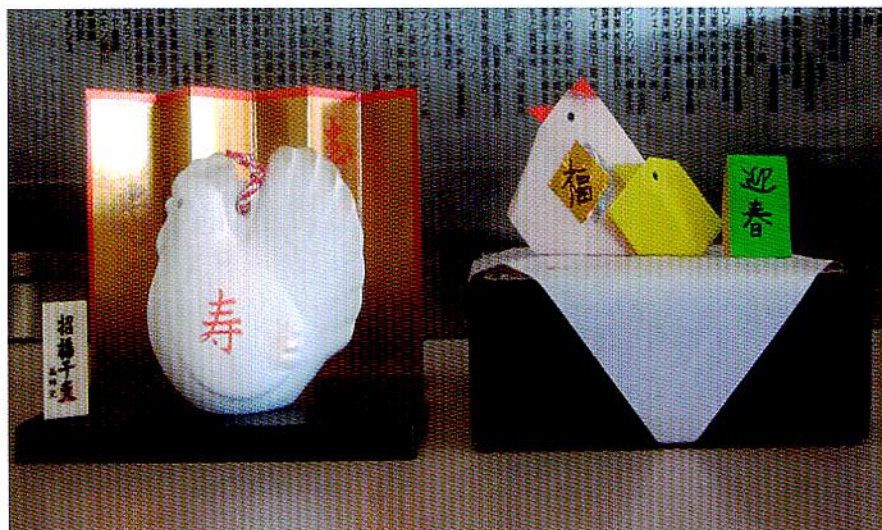


# 厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第4号

厚別区厚別中央5条6丁目5-20 2017年1月発行  
特養ホームかりぷ・あつべつ内 電話896-1475

## 謹賀新年



旧年中は、皆様方からの介護予防事業へのご  
支援・ご協力を賜りまして有難うございました。  
今年度も引き続きよろしくお願い申し上げます。

町内会の回覧ご協力有難うございます。

## 青葉地区福祉のまち推進センター福まち相談会

### 「福まちカフェ」



関係者の方々が  
集まり和やかな  
雰囲気でした。



本野事務局長は本  
格的なコーヒーつ  
くりや相談も受け  
ました。

12月6日、青葉地区福祉のまち推進セン  
ター主催「福まちカフェ」が行われました。  
気軽に立ち寄れるように喫茶店風な案内チ  
ラシで地区の皆さんにお知らせしていまし  
た。当日は、木野事務局長の本格的なコー  
ヒー入れ、ケーキの差し入れなどリラク  
スできる雰囲気の中、10時〜15時までの  
開催されました。案内チラシを片手に持  
ちながら、初めてセンター事務所に訪れる  
方もおられました。相談内容は、健康の事  
や生活苦など、地区内の住民の皆さんが「  
子どもからお年寄りまで安心して・安全に  
住みつけられるまちづくり」をめざして取  
り組まれています。午前は介護予防セン  
ター、午後は第2地域包括支援センターが  
協力しました。

## すこやか倶楽部ご案内

### 厚別中央

厚別信濃(厚別信濃会館)  
2月23日「ゴミ分別ゲーム」

ひばりが丘(ひばりが丘東集会場)  
2月28日「ふまねっと運動」

ワンコインレストラン  
(生活支援ハウスえみな)  
2月14日「認知症レクと元気体操」

### 青葉

青葉(青葉会館)  
2月3日  
「ふまねっと運動」

体シャッキリ  
(新さっぽろ会館)  
2月28日  
「ふまねっと運動」

裏面もご覧下さい。



平成29年(2017年)1月16日

関係各位

札幌市立もみじ台中学校  
校長 平田 純逸

## 第2回 学校公開のご案内

厳冬の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃から本校の教育活動に、ご理解とご協力を頂き誠にありがとうございます。

さて、本校では、PTA行事に伴う公開授業(11月26日の土曜参観を含み年3回)の他、年間2回の「学校公開日」を実施しています。保護者の皆様をはじめ、広く地域の方々にも公開し、通常の授業を参観していただく機会を設けることにより、本校の教育活動を理解していただく一助になれば幸いと考えます。

つきましては第2回の「学校公開日」を下記の要領で実施いたしますので、お忙しい中とは存じますが、是非ご参観くださいますようご案内いたします。

### 記

#### 1. 期日

1月27日 (金)

#### 2. 当日の日程(通常の授業を公開します。)

- ・ 9:45~10:35(2校時)
  - ・ 10:45~11:35(3校時)
  - ・ 11:45~12:35(4校時)
  - (12:45~13:10(給食時間)は、原則として非公開とします。)
  - ・ 13:35~14:25(5校時)
  - ・ 14:35~15:25(6校時)
- (部活動の見学を希望の方は、直接、部活担当者に確認してください。)

#### 3. お願い

- (1) 自家用車での来校はご遠慮ください。
- (2) スリッパ等の上履きをご用意ください。
- (3) 当日は、北玄関(南郷通り側)からお入りください。
- (4) 玄関に置いてある「学校公開日・受付名簿」に、お名前を記入してください。  
また、お帰りの際に、ご感想、ご意見を投函していただけるとありがたく存じます。
- (5) 実施教科一覧は、当日、プリントにて配布しますので、ご覧ください。
- (6) 休み時間等は控室(2階会議室:校長室向かい)を用意していますので、ご利用ください。

#### 4. その他

不審者の侵入を防ぐために、以下の措置をとっていますので、ご理解ください。

- ・ 出入り口を北玄関のみとし、通常通り施錠しております。
- ・ 来校した際は、インターホンで「授業参観で来校した。」ことを教えてください。
- ・ 校舎内を学校教職員が巡視しています。

(担当 佐藤収市)





# ひばりが丘

学校だより No.769  
(平成28年度第12号)  
平成28年12月2日発行  
札幌市立ひばりが丘小学校

## 今年度の保護者アンケートのまとめと来年度にむけて

先月に実施しました保護者アンケートでは、本校の教育に対して多数のご意見をいただきました。ご協力、ありがとうございました。皆様からのご意見を参考にしながら、今年度のまとめと次年度に向けた教育活動を全職員で協議・検討し、教育説明会でご報告させていただきたいと考えております。



### ひばりが丘小学校

### 平成28年度 保護者アンケート結果

A:満足できる B:ほぼ満足できる C:努力・改善が必要

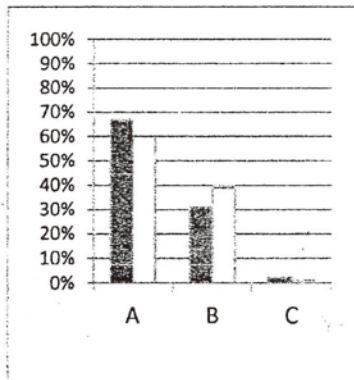
■回答率 74%

■ H28年度 □ 前年度

#### 1 豊かな心

学校は、たくましく豊かな心を育てるために、日々の授業改善や運動会、学習発表会等の行事、委員会活動やキラ交流など様々な教育活動を計画・実践してきました。学校は、お子さんのたくましく豊かな心が育つために、楽しく安心して生活できる場になっていますか。

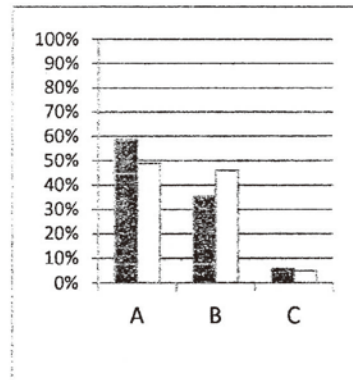
|    | A   | B   | C  |
|----|-----|-----|----|
| 全校 | 67% | 31% | 2% |
| 1年 | 75% | 21% | 4% |
| 2年 | 77% | 23% | 0% |
| 3年 | 67% | 29% | 4% |
| 4年 | 63% | 37% | 0% |
| 5年 | 64% | 31% | 5% |
| 6年 | 59% | 38% | 3% |
| 前年 | 60% | 39% | 1% |



#### 2 確かな学力

学校は、「学ぶ力」が向上するよう、「わかる・楽しい」授業をめざし授業改善を進めてきました。また、TTや少人数指導を通して、一人一人の学習に寄り添い個々の学力向上に努めてきました。学校はお子さんにとって意欲的に学び、学力を定着させる場になっていますか。

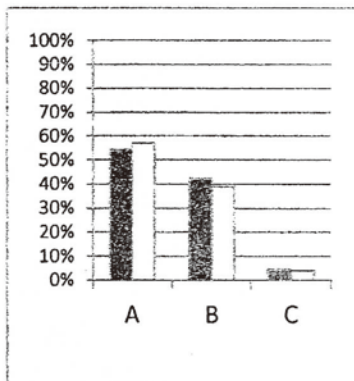
|    | A   | B   | C   |
|----|-----|-----|-----|
| 全校 | 59% | 35% | 6%  |
| 1年 | 78% | 22% | 0%  |
| 2年 | 63% | 34% | 3%  |
| 3年 | 57% | 43% | 0%  |
| 4年 | 57% | 37% | 6%  |
| 5年 | 53% | 36% | 11% |
| 6年 | 52% | 36% | 12% |
| 前年 | 49% | 46% | 5%  |



#### 3 学習習慣

学校は、学習習慣を身につけさせるため、宿題を出したり、家庭学習の手引きや家庭学習のスズメ10を作成したり、家庭学習ノートの添削等に取り組んできました。学校は、お子さんが学習習慣を身につける場になっていますか。

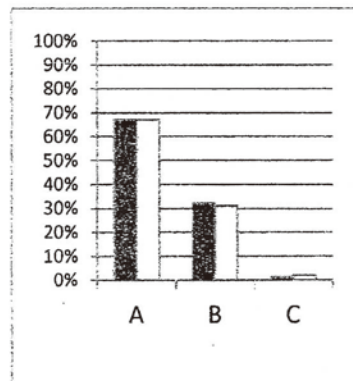
|    | A   | B   | C  |
|----|-----|-----|----|
| 全校 | 54% | 42% | 4% |
| 1年 | 70% | 26% | 4% |
| 2年 | 59% | 38% | 3% |
| 3年 | 57% | 39% | 4% |
| 4年 | 55% | 43% | 2% |
| 5年 | 44% | 53% | 3% |
| 6年 | 38% | 53% | 9% |
| 前年 | 57% | 39% | 4% |



#### 4 安全確保

学校は、自分の命は自分で守る力の育成をめざし、不審者対応訓練・避難訓練等を行ってきました。また、安心安全健康情報、まちcomiメール登録のお願い等、子どもの安全確保に向けて地域・保護者の皆様にもご協力をお願いしてきました。学校は、子どもの安全について保護者に伝えていますか。

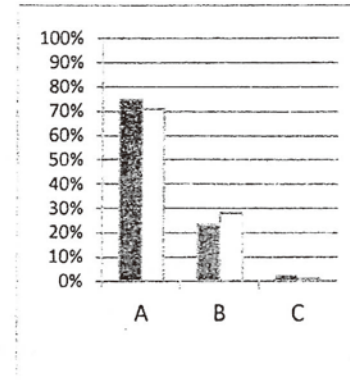
|    | A   | B   | C  |
|----|-----|-----|----|
| 全校 | 67% | 32% | 1% |
| 1年 | 85% | 12% | 3% |
| 2年 | 69% | 31% | 0% |
| 3年 | 63% | 37% | 0% |
| 4年 | 68% | 30% | 2% |
| 5年 | 59% | 38% | 3% |
| 6年 | 56% | 44% | 0% |
| 前年 | 67% | 31% | 2% |



#### 5 開かれた学校

学校は、開かれた学校の推進を目指して、教育説明会・学校公開・地域懇談会・ハーモニータイム・給食試食会等行ってきました。学校は、地域や保護者と連携して教育活動を行っていますか。

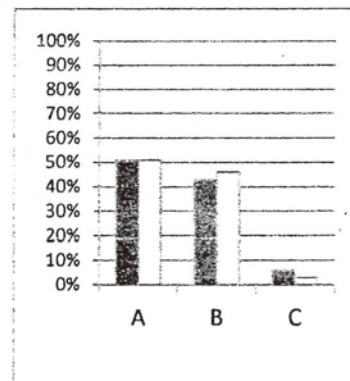
|    | A   | B   | C  |
|----|-----|-----|----|
| 全校 | 75% | 23% | 2% |
| 1年 | 96% | 4%  | 0% |
| 2年 | 63% | 34% | 3% |
| 3年 | 92% | 8%  | 0% |
| 4年 | 73% | 27% | 0% |
| 5年 | 68% | 27% | 5% |
| 6年 | 66% | 31% | 3% |
| 前年 | 71% | 28% | 1% |



#### 7 読書活動

学校は、朝読書の時間の確保や全校おはなしの会の実施、図書ボランティアの皆さんのお力も借りながら、子どもの読書活動の充実に向けて図書指導に取り組んできました。学校はお子さんにとって、本への親しみや読書への関心・意欲が高まる場になっていますか。

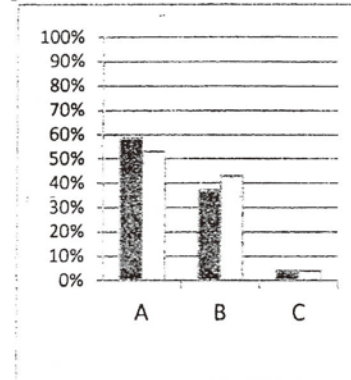
|    | A   | B   | C   |
|----|-----|-----|-----|
| 全校 | 51% | 43% | 6%  |
| 1年 | 59% | 37% | 4%  |
| 2年 | 63% | 34% | 3%  |
| 3年 | 58% | 29% | 13% |
| 4年 | 48% | 50% | 2%  |
| 5年 | 42% | 56% | 2%  |
| 6年 | 44% | 38% | 18% |
| 前年 | 51% | 46% | 3%  |



#### 6 健康な体づくり・望ましい食生活

学校は、ひばり元気アッププロジェクトを作成し、スポーツデストの実施や縄跳び等に取り組んできました。また、好ましい食生活の定着をめざし、食指導や交流給食等、学級指導を行ってきました。学校は、お子さんにとって体力増進に努め、自ら進んで健康な体づくりをする子を育てる場になっていますか。

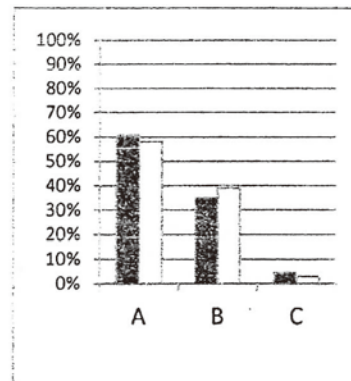
|    | A   | B   | C   |
|----|-----|-----|-----|
| 全校 | 59% | 37% | 4%  |
| 1年 | 63% | 26% | 11% |
| 2年 | 67% | 33% | 0%  |
| 3年 | 50% | 42% | 8%  |
| 4年 | 70% | 30% | 0%  |
| 5年 | 47% | 47% | 6%  |
| 6年 | 44% | 50% | 6%  |
| 前年 | 53% | 43% | 4%  |



#### 8 情報発信

学校は、学校便りやホームページ、まちcomiメール、懇談会等を通じて情報発信に努めてきました。学校は、教育活動について保護者に伝えていますか。

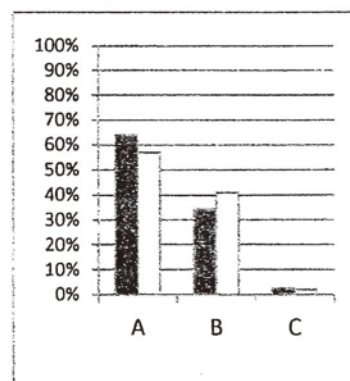
|    | A   | B   | C  |
|----|-----|-----|----|
| 全校 | 61% | 35% | 4% |
| 1年 | 54% | 38% | 8% |
| 2年 | 66% | 28% | 6% |
| 3年 | 79% | 21% | 0% |
| 4年 | 54% | 42% | 4% |
| 5年 | 62% | 32% | 6% |
| 6年 | 53% | 44% | 3% |
| 前年 | 58% | 39% | 3% |



#### 9 教育相談

学校は、学級担任を中心に、スクールカウンセラーや保護者と連携し、子どもたちの楽しく充実した学校生活のために、好ましい人間関係づくりや教育相談の充実にも努めてきました。学校は、お子さんの学校生活に対し、丁寧に対応していますか。

|    | A   | B   | C  |
|----|-----|-----|----|
| 全校 | 64% | 34% | 2% |
| 1年 | 78% | 19% | 3% |
| 2年 | 62% | 35% | 3% |
| 3年 | 57% | 43% | 0% |
| 4年 | 76% | 24% | 0% |
| 5年 | 47% | 47% | 6% |
| 6年 | 56% | 41% | 3% |
| 前年 | 57% | 41% | 2% |



1「豊かな心」と2「確かな学力」において、昨年度よりA評価が増加したことは、大変うれしく感じています。たてわり活動やハーモニータイム、その他の行事においても子どもたちのふれあいを通して絆を深め、お互いを思いやる気持ちを育むよう努めてきました。2「確かな学力」については、今年度開校40周年の研究発表会を行い「わかる・できる・楽しい」授業を通して、学ぶ喜びや価値を実感しながら理解を深めることができるように努めてきました。3「学習習慣」については学年が上がるにつれA評価が少なくなる傾向が見られます。学習が難しくなるとともに、家庭学習においても時間や量、質も高めていかなければなりません。その点でもう一歩努力が必要であると考えております。

また、読書活動や体力向上については、限られた学校での生活時間では限度があります。ぜひご家庭でも、本を読む習慣、運動する時間を作っていただきたいと思います。

これからも学校と地域、保護者の皆様が連携し、児童の健やかな成長を推し進めていきます。ご協力をお願いいたします。



# 保護者の方からのご意見

たくさんのご意見ありがとうございました。いただいたご意見全てに回答することは紙面の関係でできません。もし、ご質問などがありましたら、学校までご連絡ください。



## 私は、学校には期待しません。

学校の先生方は、子どもたちのために日々一生懸命やってくださっていると感じています。確かな学力、体力向上、読書の推進、いじめ対策、たくさんの行事。子どもにつけさせたい多くの力を限られた時間の中で工夫して行ってくれています。わが子は読書をしません。だからアンケートもCをつけました。だからと言って学校のせいにはしません。学校では、お話の会など読書に関する取り組みをいただいています。あとは家庭の責任でしっかり読書に取り組ませます。勉強が苦手、運動が苦手な子など様々ですが、わが子の足りない力を知り、補うのは家庭の責任だと思います。「学校の教育が悪かった」と言ったところで、将来困る子どもは救われないのですから。

□□ 子どもの教育は、学校だけ、家庭だけ、地域だけで行われるものではありません。「学校・家庭・地域が協力 □□  
□□ 力し合い子どもたちを育てていく。」という強い思いを、記入していただいたものと感じております。 □□

## ☆豊かな心に関するもの

参観日などで学校に行くと、知らない学年の子どもたちがあいさつしてくれるのはうれしいです。

子どもが子どもらしく過ごせて、集団の中で自己肯定感が育まれています。人をばかにせず、よいことはよいと素直に言えるクラスづくりは先生の努力によるものです。

一律ではなく、子ども一人一人の個性や価値観に合わせた対応、個性を伸ばし視野を広くもてる取組を期待しています。

(右側は学校の見解)

あいさつは児童委員会が中心となり、あいさつ運動を展開しています。「笑顔で」「自分から」「大きな声で」「名前と一緒に」など目標を決めて取り組んでいます。

本校の異学年交流キラリ広場では、全学年の児童がグループになり、中休みの遊びや、ふれあい遠足などを通し協力して楽しく活動しています。全校児童がふれあい、お互いのよさを認め、思いやりの気持ちをもち、仲良く楽しい学校生活が送れる基盤となる活動となっています。



## ☆確かな学力に関するもの

学習面で目立つのが“自分で考えようとしないう”ことです。大人が先に答えを言うってしまう環境が、子どもの自分で考える力をなくしてしまっているように感じます。学校では自分で考える力をつけられるように指導していただきたい。

卒業時に札幌市の平均以上の学力がつくように指導してください。



今年度、札幌市内の教員をお招きし「実践を確かめる会」を開催いたしました。「学ぶ喜びを実感し主体的に学ぶ子どもの育成」を研究テーマに、子どもたちが意欲的に学習し、仲間と関わり合い、「できた」「わかった」という喜びを感じる授業作りをめざしてきました。参会して下さった皆様のご指導のもと、よりよい授業を実践できるよう日々研修を進めていきます。また、個々の学びを支える取組として、TT教諭や学びのサポーターによる少人数指導や習熟度別学習も行っています。家庭学習の取組も定着し、習慣になってきています。今後ともご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



学習サポート日は、やめたのですか？

学習サポート日は5時間授業の日に設定しているため、月曜日と木曜日(1~3年生)に設定されるのですが、高学年は委員会やクラブ等がありなかなか日程がとれません。低学年は月に1度の回数で行っています。次回は12月19日(月)です。冬休み中にも行いますのでぜひ参加してください。



## ☆開かれた学校に関するもの

土曜参観をしてほしい。



## ☆安全確保に関するもの

学校の帰りに子どもたちがよくふざけながら車道に飛び出して歩いていて、車を運転する者としてはよくはなりません。これからの指導に期待しています。



## ☆体力作りに関するもの

今の時代は、不審者も多く子どもの自由な外遊びの時間や場所が制限されるようになったせいなのか、運動能力の低下を強く感じます。もっと運動能力の向上に力を入れていただけることを期待します。



## ☆読書に関するもの

学校での読書活動により、本への興味が高まりました。最近では厚別図書館に行つて好きな本を選んで借りるようにもなりました。



## ☆情報発信に関するもの

任意でもかまわないので、希望する親だけでも連絡網のようなものが欲しい。

学校からのお便りは紙の削減、子どもが忘れる場合を考慮して、ホームページやまちcomiメールなどのweb手段を使用してはどうでしょう。



平成28年度は開校40周年記念事業があり、授業時数の関係で土曜参観日ができなかったですが、平成29年度からは、また土曜参観を行う予定です。ぜひ、たくさんの保護者の方に来ていただきたいと思いますと考えております。

子どもたちの安全は、常に第一に考えております。交通安全教室や日常の指導は行っておりますが、危険な行動をした時に、すぐに、その場で指導することが最も効果的です。子どもたちの命を守るため、危険な状況を見た時には指導して下さるとともに学校までご連絡ください。

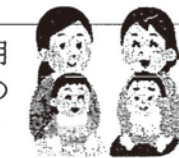
今年度も本校では、なわとびを使い体力づくりに取り組んできました。朝の時間の運動、休み時間の縄跳び検定、などを通し、子どもたちが自主的に楽しみながら運動に取り組めるよう改善してきました。体育の授業での安全確保はもちろん、運動時間の確保にも努め、体力テストでは昨年よりも良い結果となって表れました。一人一人の運動能力や意欲を考慮しつつ、子どもたちの体力向上にこれからも努めていきます。



本年度は、学校図書館の予算30.6万円で約215冊以上の本を順次購入しています。“ひばりおはなしの会”を開催し、教員がお勧めの本を読み聞かせ、本の楽しさを伝えています。また、図書ボランティアさんによる蔵書の整理や本の紹介等をしていただき環境整備にも努めています。しかし、学校では朝読書の時間10分間と休み時間等しか時間をとることができません。ご家庭での読書習慣も身につくようご協力お願いいたします。

個人情報保護やいろいろな家庭事情もあり、学校では連絡網の作成を行っておりません。学級懇談会などで保護者の方同士が顔見知りになり、お互いに連絡先等と交換しネットワークを広げていただきたいと思います。

まちcomiメールは現在、不審者、災害行事など緊急を要する件についてのみ利用しております。今後、学校ホームページの充実とまちcomiメールの活用の方法については今後も検討していきます。



今回のアンケートでも、たくさんのご意見をいただきました。学習面では、「子どもが自ら考え、判断し、表現する学習活動」の充実、生活面でも、「自分に自信をもたせるきめ細かい指導」の充実を通して、子どもたちに豊かな心や確かな学力等を育てていきたいと考えております。本校は今年度開校40周年の記念の年を迎えました。これまでのよき伝統を守りつつ、更に10年後20年後へ向けて飛躍できるように教育活動の見直しを図っていきます。今年度の児童アンケートでは、75%の児童が将来の夢や希望をもっていると回答しています。子どもたちが将来、自分の夢を叶えようとした時に困らないように、夢を実現できるように、小学生の今つけなければならない力を保護者や地域の皆様と一緒に協力してつけていっていただく必要があります。これからもご協力お願いいたします。







# ひばりが丘

学校だより No. 770  
(平成 28 年度第 13 号)

平成 28 年 12 月 19 日発行  
札幌市立ひばりが丘小学校

## 開校 40 周年 学習発表会

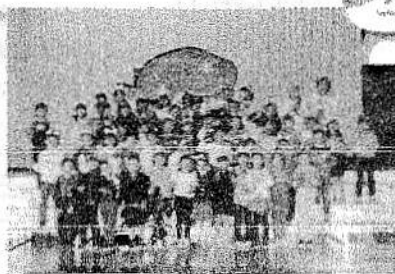
児童会テーマ 「全力・協力！かがやけ！ひばりの子」

12 月 10 日（土）に開校 40 周年学習発表会が行われました。上記の児童会テーマの通り、たくさんのキラリを見ていただいた学習発表会となりました。本番の演技はもちろんですが、練習を通して自分の力を精一杯発揮したこと、友達と協力してよりよいものを作り上げようと頑張ったことが素晴らしいと感じております。子どもたちの発表後の満足感と充実感に満ちた笑顔が、すべてを物語っていました。この学習発表会の経験を、これからの学習や生活の中でさらに生かし、大きく成長していくことを願っています。観覧していただいたたくさんの保護者・地域の皆様、ありがとうございました。

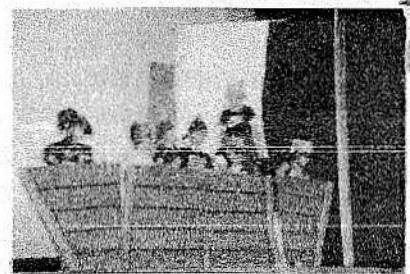
1 年生「やっとかぶが  
ぬけました」



2 年生「53びきのねこ」



3 年生「おかしなすきな海ぞくの  
おかしなおかしなおかしな旅」



4 年生「本当の宝物は？  
2016」



5 年生「宇宙（そら）へ」



ひばり「ピーターパン」



6 年生「Precious ～かけがえのないもの～」



子どもたちの発表を温かく応援し、観覧してくださった保護者・地域の皆様、ありがとうございました。皆様に見守られながら、ひばりの子どもたちはこれからも成長していきます。今後とも温かいご支援をよろしくお願いいたします。





# キラリカードから (ご協力ありがとうございました)



## 1 年生

- ・声も動きも大きくて、とってもステキでした。立派な1年生になったなあうれしくなりましたよ。みんなで力を合わせてよく頑張ったね。
- ・一人一人が舞台上に立っている時でも、下で歌ったり応援したりしている時も一所懸命で「全員参加」という感じがとってもよかったです。チームワークがばっちりでした。
- ・1年生全員一人一人が自分のもっている力を出し切って大きな声で一生懸命演技する姿に感動しました。毎日の練習を頑張ったからこそこのまとまり、チームワークが劇の素晴らしさに出ていたと思います。素敵で楽しい劇をありがとうございました。



## 2 年生

- ・一人一人が自分の役割をきちんと自覚して全員が大きな声ではきはきせりふを伝えていました。劇の内容に込められた『みんなで協力すればなんでもできる』というメッセージ。自分のところだけではなく、周りの人のことも考えて演じていたのが素晴らしかったです。これから何か困ったことがあった時、みんなで協力し合えるといいですね。
- ・学校の目標である「ひとりのキラリはみんなの輝き」通り一人一人のキラリが一つにまとまり2年生全員の輝きとなった劇でした1年生から2年生の1年間で大きく成長したと感じました。



## 3 年生

- ・3年生一人一人の力が発揮されていて、とても素晴らしい発表会でした。物語の初めのナレーションが上手で、どんな物語になるのだろうかとよりいっそうわくわくさせられました。いざ物語がスタートし、元気いっぱい歌声を耳にしたとき、「おおっ！」と驚きました。みんなの懸命な姿に昨年よりとても成長していることを強く感じました。一人一人が体育館いっぱい聞こえるほどの大きな声を出し、全力で歌ったり踊ったり、場面が変わるたびに自分たちでセットしていた船や飛行機も臨場感があってとてもよかったです。みんながこの物語をいいものにしようと工夫したり、練習にも頑張って取り組んできたのだなあということが伝わってきてとても感動しました。みんなのおかげで素敵な物語を楽しむことができました。どうもありがとうございました！！



## 4 年生

- ・子どもたちの夢や努力が一番の宝物。いいお話で感動しました。4年生みなさんの元気で真剣な演技にも感動しました。どんどん引き込まれ笑ったり、ウルッと涙が出そうになったりしました。
- ・みなさんの演技がとても上手で、一人一人が役になり切っていてすっかりお話の世界に引き込まれました。ドリームランドのみなさんのそれぞれの道具を渡す裏方さんは、お話の進行を邪魔せずナイスアシストでした。みなさんの夢がかなうように応援しています。



## 6 年生

- ・さすが6年生。劇ではしっかりと自分の役を演じ、演奏では、自分の楽器をしっかりと、合唱ではみんなの気持ちが一つになり素晴らしい歌声。とても見ごたえのある発表会でした。手形の虹も上手でしたね。すべてがかけがえのない宝物だ！
- ・6年生のみなさんの劇、とても感動しました！皆さんが心を込めて大切に大切に演じていることが伝わってきました。劇のストーリーも皆さんの心にピタッときていたように感じました。しっかりと自分の役をこなし、演奏も歌も素敵で皆さんの大きく成長した姿を見て本当に感動しました。ずっと心に残る思い出になると思います。ありがとうございました。
- ・6年間の集大成。1年生の頃が懐かしく、心も体もこんなに大きくなったんだなあと思いました。感情のこもったせりふ、歌、とても感動しました。
- ・1年生から6年生を共に過ごしてきた仲間の絆や相手を思いやる友情も感じました。できるなら来年もこの6年生でまた学習発表会を見たいです。



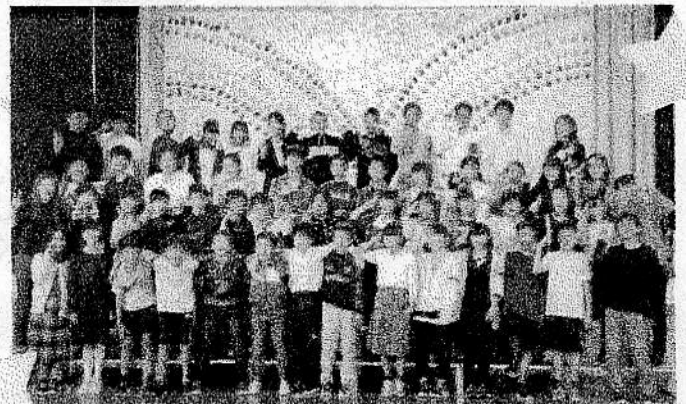
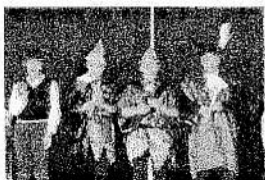
## 5 年生

- ・5年生全員が一丸となって頑張りましたね！！台詞もきはきは大きな声でとても聞きやすかったです。リズムカルなダンスはとてもステキでした。見ていてとても楽しかったです。
- ・今年も素晴らしいステージでしたね！仲間と一緒に力を合わせ努力し、宇宙飛行士だなんて、とてもスケールあふれる夢と希望に満ちたワクワクする発表会でしたよ。みなさんの未来も楽しみです。
- ・とても考えさせられる内容でした。みんなも練習しながら考えたのではないのでしょうか。5年生になるとすごいなと感じます。歌も素敵でした。

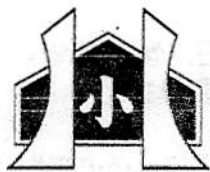


## ひばり学級

- ・せりふもしっかり覚えて大きな声で言っていてとても上手でした。助け合って頑張るみんなの姿を見て、元気をもらいました。ありがとう！
- ・大きな声でせりふを言っている姿を見てとても感動しました。本当に一人一人が一生懸命に練習して本番は大成功でしたね！！おつかれさまでした！！最後の曲とても良かったです。







# ひばりが丘

学校だより No.771  
(平成28年度 第14号)

平成28年12月22日発行  
札幌市立ひばりが丘小学校

## 目標をもって充実した冬休みを

T.T担当 倉賀野 高行

平成28年も残り少なくなってきました。今年は、8月上旬後半以降、前線や台風の影響を繰り返し受けたことによって、太平洋側を中心に多雨となり、甚大な被害を受けた地域もありました。被害を受けられた方々には心よりお見舞い申し上げます。

さて、開校40周年記念の学習発表会を10日(土)に無事開催することができました。当日は雪が降り続き、札幌全域が渋滞の渦となっていました。札幌管区気象台によると、9日夜の降り始めから12日午前までの累積降雪量は札幌中央区で68cm。12日午後7時現在の積雪も58cmと平年を43cmも上回りました。大雪の中ご来校いただきました保護者・地域の皆さまに深く御礼申し上げます。ありがとうございました。

夏のような、甚大な雪害に見舞われなければいいなと心配しているところです。

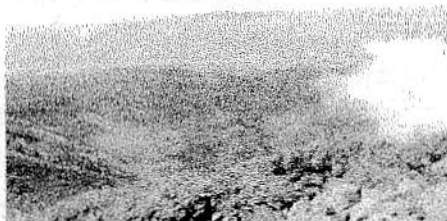
いよいよ冬休みが始まります。一年の計は元旦にありという言葉とともに、終わり良ければ全て良しという言葉もあります。この12月をどのようにしめくくるかが大事だと思います。そのためには、一年を振り返り、達成できたことを確認し、来年の目標を定めることが必要かと思います。

私事になりますが、今年の目標は日本最北端の利尻山を登頂制覇することと決めていました。利尻山は北海道の利尻島に位置する独立峰で標高1,721m。利尻礼文サロベツ国立公園内の山域は特別区域に指定され、日本百名山、花の百名山に選定されています。深田久弥さんの

『日本百名山』に最初に登場するのがこの利尻山です。氏は利尻山を「島全体が一つの頂点に引き上げられて天に向かっている。こんなみごとな海上の山は利尻岳だけである」と称賛しています。別名利尻富士とも呼ばれ、昭和49年(1974)に利尻礼文(れぶん)サロベツ国立公園に指定されました。動機は実に単純です。プロアドベンチャーレーサーの田中陽希さんが、屋久島・宮之浦岳からスタートし、北海道・利尻島の利尻岳まで総移動距離7,800km、累積標高10万mを、およそ200日間で踏破することを目指し、見事達成しました。その完結編に登場した利尻山山頂からの絶景に感動し一度は登ってみたい、いや登ろうと決意したのです。登山の経験はゼロですが、思い立ったらすぐにやりたがるのが私の性質で、1月からすぐに始めました。1月9日の円山(225.4m)登山を皮切りに、三角山(311.1m)、大倉山(307m)、白旗山(321.5m)、長官山(254m)、しずか台(272.8m)、北広山(492.9m)、八剣山(498m)、銭函天狗山(536m)、樽前山(1041m)、紋別岳(866m)小天狗岳(765m)塩谷円山(629m)と徐々に経験を積み、そして、7月ついに利尻山の頂上に立ちました。山頂からは半分雲に隠れていましたが、日本海にぽっかりと浮かぶ利尻島の周囲を見渡せる素晴らしい感動を得ることができました。今年は私にとって実に充実した感動的な年となりました。ど素人の私が百名山の一峰を制覇できたのはやはり、目標を掲げ一步一步積み重ねていった結果ではないかと思っています。

学習能力を伸ばすには、長所を更に伸ばし、短所を克服していくことだと思います。その意味で、

長期休業は絶好の機会です。自分の持ち味を発揮して、普段ではなかなか取り組めないような自由研究に挑戦し、苦手意識をもつものを克服していくチャンスです。長期休業を充実したものに、平成29年を颯爽とスタートするためにもしっかりとした取り組みの目標をもつことが大事です。三学期の始業式にまた一段と成長した姿で元気に登校してくるお子様を楽しみに待っております。そして、ご家族の健康とご多幸を願っております。良いお年をお迎えください。



利尻山山頂から



## 1月の行事予定

- 1月 4日(水) 冬休み学習サポート日①  
 13日(金) 冬休み学習サポート日②  
 17日(火) スキー用具搬入受け入れ開始  
 18日(水) 3学期始業式 登校指導①  
 あいさつ指導  
 19日(木) 登校指導② ピーチクパーク  
 20日(金) スクールゾーン実行委員会②  
 23日(月) 3年生雪像づくり  
 児童委員会⑩  
 25日(水) 風邪の予防(学級指導)  
 ALT来校日  
 3年生雪像づくり  
 26日(木) スキー学習(4・5・6年生)  
 サッポロティネ(オリンピックゾーン)  
 27日(金) キラリ中休み⑥  
 3年生雪像づくり予備日  
 30日(月) 児童委員会⑪  
 PTA役員会④  
 31日(火) スキー学習  
 (2・3年生・ひばり学級)  
 滝野スノーワールド



## 3学期始業式 1月18日(水)

通常登校 8時15分～8時25分  
 午前授業 12時下校(給食無し)  
 持ち物等は、学年便りで確認してください。  
 給食は19日(木)から開始です



## スキー学習について

本年度も、グラウンドでの学習以外に、2年生以上はスキー場でのスキー学習を2回予定しております。バス代やリフト代等保護者の皆様にはご負担をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

## スキー用具学校保管について

- ★保管場所は各学年の所定場所です
- ・スキー…ひばり&1～4年:西玄関と付近の廊下  
5・6年:体育館前廊下
- ・スキー靴…スキー置き場付近/特別教室等
- ★搬入/搬出時間:平日のみ8:15～17:00(1/17より)
- ※休日(土日祝)は、スキー用具の持ち出し・運び入れはできません。平日にお願いします。
- ※冬休み中に用具の点検・調整・記名をお願いします。またスキーの脱着・片づけが自分でできるよう練習させておいてください。

## 2月の行事予定

- 2月 2日(木) 新1年生1日入学・保護者説明会  
 3日(金) PTA常任委員会④  
 6日(月) 避難訓練  
 7日(火) スキー学習(3・4・5・6年生)  
 サッポロティネ(オリンピックゾーン)  
 9日(木) スキー学習(2年生・ひばり学級)  
 滝野スノーワールド  
 10日(金) 全校おはなしの会④  
 11日(土) 建国記念の日  
 13日(月) キラリお別れ会準備  
 児童委員会⑫(最終)  
 15日(水) ALT来校日  
 16日(木) ピーチクパーク  
 20日(月) 学習サポート日  
 21日(火) キラリお別れ会  
 22日(水) スクールカウンセラー来校日  
 24日(金) 6年生参観(感謝の集い5校時)  
 レインボーフェスティバル  
 28日(火) 全校朝会



## 栄養教諭 産休・育休にかかわるお知らせ

本校の栄養教諭、菅原亜沙美が、冬季休業中より出産に伴う休暇に入ります。3学期からは、後任の栄養教諭として、工藤華奈子が着任します。どうぞ菅原教諭と同様に信頼をお寄せくださいまして、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

お腹のふくらみが目立ってきた頃に、「先生、赤ちゃんいるの?」「頑張ってください!」「元気な赤ちゃんを産んでくださいね!」など、子どもたちから温かい声をかけていただき、大変嬉しく思っております。不在の間も後任の工藤栄養教諭にしっかりと引き継ぎをしておきますのでご安心ください。復帰した際は、明るく元気な子どもたちと、また一緒に給食時間を過ごしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。  
 【菅原】

## 休業中のご連絡は学校へ

011-892-4802

- ◎平日 9:00～16:00 の間に連絡をお願いします
- ◎土曜、日曜、祝日および12月29日(木)～1月3日(火)の間は学校に職員がおりません。

本年中は保護者の皆様のご理解とご協力、ありがとうございました。  
 来年もよろしくお願いいたします。

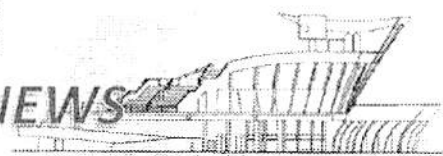




# 厚別公園競技場だより

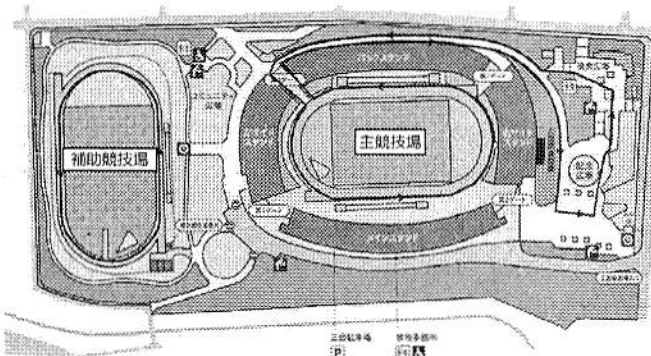
## ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場 平成29年1月号 No. 101



### 歩くスキーコース オープンします！！

厚別公園では、毎年歩くスキーコースを開設しています。今年度の開放期間は1月7日(土)～3月5日(日)の9:00～16:00を予定しており、主競技場コース、補助競技場コースともに無料でご利用いただけます。積雪状況により変更する場合がございますのでご了承ください。



また今年度も用具一式(スキー板、ストック、靴)の貸出を行います。1回200円と有料ではありますが、興味のある方はぜひ一度挑戦してみてください。詳しくはお問い合わせ下さい！

主競技場コース 距離：1.3km  
補助競技場コース 距離：0.4km

#### ★お知らせ★

1月28日・29日の冬フェスタ開催中は主競技場(スタンドの中)のご利用ができませんのでご了承ください。なお、補助競技場コースと主競技場の外周コースは開放しております。

### STRENGTH先生(ウェイトトレーニング講習会) 開催！！

当施設のトレーニングルームトレーナーが講師として、効果的なトレーニングや練習計画の立て方などをご紹介します。普段からトレーニングをしている方はもちろん、部活で頑張る学生さんもお待ちしております。

日時：平成29年1月22日(日) 13:00～14:30  
会場：厚別公園競技場 役員室  
参加対象：高校生以上の男女 30名  
参加料金：お一人500円(当日お支払)  
申込方法：電話申込または直接窓口にて先着順  
申込期間：平成29年1月11日(水)～20日(金)

### 1・2月のお知らせ

#### 《行事日程》

12月29日(木)～1月3日(火) 年末年始休館日  
1月7日(土) 歩くスキーコースオープン  
1月22日(日) STRENGTH先生(ウェイトトレーニング講習会)  
1月23日(月) 施設整備日  
1月28日(土)～29日(日) 厚別公園冬フェスタ  
2月20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

#### 《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  |
|-----|----|----|-----|----|----|----|
| 1/1 | 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 |     |    |    |    |
| ×   | ○  | ○  |     |    |    |    |
|     |    |    | 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 |     |    |    |    |
| ○   | ○  | ○  |     |    |    |    |

※変更となる場合がございますのでご了承ください。  
△は16:00～21:00まで開放予定ですが、変更になる場合があります。お問い合わせの上、ご来館ください。

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。



# 2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  | 6日、13日、27日           | 1,500円 | 空き<br>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  | 6日、13日、27日           | 1,500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  | 6日、13日、27日           | 1,500円 | 空き<br>わずか |
|    | 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  | 6日、13日、27日           | 1,500円 | 空き<br>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  | 7日、14日、21日、28日       | 2,000円 | 定員        |
|    | 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  | 7日、14日、21日、28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  | 7日、14日、21日、28日       | 2,000円 | 空き<br>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  | 1日、8日、15日、22日        | 2,000円 | 空き<br>わずか |
|    | 11:15~12:45 |                     |                                                                                    |        | 1日、8日、15日、22日        | 2,000円 | 空き<br>わずか |
|    | 13:15~14:45 | シェイプアップ<br>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  | 1日、8日、15日、22日        | 2,000円 | 空き<br>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  | 2日、9日、16日、23日        | 2,000円 | 空き<br>わずか |
|    | 11:15~12:45 | 骨盤<br>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  | 2日、9日、16日、23日        | 2,000円 | 空き<br>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  | 2日、9日、16日、23日        | 2,000円 | 定員        |
|    | 16:00~16:45 | キッズバレエ              | 小学生未満 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  | 2日、9日、16日、23日        | 2,000円 | 空き<br>わずか |
|    | 17:00~18:00 | ジュニアバレエ             | 小学生 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。      |        | 2日、9日、16日、23日        | 2,000円 | 空き<br>わずか |
|    | 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  | 2日、9日、16日、23日        | 2,000円 | 空き<br>あり  |
| 金  | 9:30~11:00  | ストレッチ&<br>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  | 3日、10日、17日、24日       | 2,000円 | 定員        |
|    | 11:15~12:45 |                     |                                                                                    |        | 3日、10日、17日、24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。                       | 宮川 さとみ | 3日、10日、17日、24日       | 2,000円 | 定員        |
|    | 16:00~16:45 | キッズヒップホップ           | 小学生未満 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  | 3日、10日、17日、24日       | 2,000円 | 空き<br>わずか |
|    | 16:55~17:40 | ジュニア<br>ヒップホップ      | 小学生3年生以下 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。 |        | 3日、10日、17日、24日       | 2,000円 | 空き<br>わずか |
|    | 17:45~18:45 | NEW!<br>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。                                            |        | 3日、10日、17日、24日       | 2,000円 | 空き<br>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  | 3日、17日<br>(第1、3金曜日)  | 1,000円 | 空き<br>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！                  |        | 10日、24日<br>(第2、4金曜日) | 1,500円 | 空き<br>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、1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）

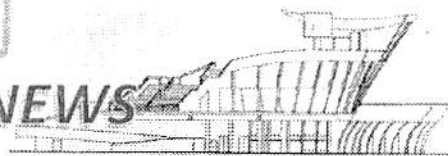
その他：開講日が変更・中止となる場合がございますので予めご了承ください。なお、入館料等はかかりません。



# 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2月号 No. 102



### 歩くスキー講習会！

厚別公園冬フェスタが1月28・29日に開催されます。そのイベントにて、歩くスキー講習会を行います。なんと講師には、リレハンメルオリンピック ノルディック複合団体金メダリスト 阿部雅司さんをお呼びしております！阿部さんに直接指導をしてもらうチャンスですので、申込はお早め！こちらの講習会は28日のみの開催となりますので、お間違いの無い様

日時：1月28日（土） 10：00～11：30

受講料：1500円

対象：15歳以上の方

定員：先着20名 ※要申込、定員に達していない場合は当日でも可

申込受付：1月14日（土） 8：30より窓口またはお電話にて受付

### 初めてのヨガ 無料体験会！

4月から開講予定のヨガ教室を無料で体験できるお知らせです！こちらもイベント内での体験会ですが、29日のみとなりますのでお間違いの無い様お願いします。

日時：1月29日（日） 10：00～11：30 と 13：00～14：30 の 2回

受講料：無料（午前か午後のどちらか1回のみの参加をお願いします）

対象：16歳以上の方

定員：先着20名 ※要申込、定員に達していない場合は当日でも可

申込受付：1月15日（日） 8：30より窓口またはお電話にて受付

### 2月・3月のお知らせ

#### ＜ 行事日程 ＞

- 2月20日（月） 施設整備日
- 3月5日（日） 歩くスキーコース一般開放終了予定日
- 3月13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 |     |    |    |    |
| ○  | ○  | ○  |     |    |    |    |
|    |    |    | 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  | 6日、27日                    | 1,000円 | 空き<br>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。                      | 遠藤 美枝  | 6日                        | 500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  | 6日                        | 500円   | 空き<br>わずか |
|    | 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  | 6日、27日                    | 1,000円 | 空き<br>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 輝穂  | 7日、14日、21日、28日            | 2,000円 | 定員        |
|    | 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  | 7日、14日、21日、28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  | 7日、14日、21日、28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  | 1日、8日、15日、22日、29日         | 2,500円 | 空き<br>わずか |
|    | 11:15~12:45 |                    |                                                                                 |        | 1日、8日、15日、22日、29日         | 2,500円 | 空き<br>わずか |
|    | 13:15~14:45 | シェイプアップ<br>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  | 1日、8日、22日                 | 1,500円 | 空き<br>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  | 2日、9日、16日、23日、30日         | 2,500円 | 空き<br>わずか |
|    | 11:15~12:45 | 骨盤<br>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  | 2日、9日、16日、23日、30日         | 2,500円 | 空き<br>あり  |
|    | 13:15~14:45 | 元気に脂肪運動！           | 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  | 2日、9日、16日、23日             | 2,000円 | 定員        |
|    | 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はなく、動きがしなやかになります。 | 松井 明子  | 2日、9日、16日、23日、30日         | 2,500円 | 空き<br>わずか |
|    | 17:00~18:00 | ジュニアバレエ            | 小学生 中学生                                                                         |        | 2日、9日、16日、23日、30日         | 2,500円 | 空き<br>わずか |
|    | 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  | 2日、9日、16日、23日、30日         | 2,500円 | 空き<br>あり  |
| 金  | 9:30~11:00  | ストレッチ&<br>エッセンスヨーガ | 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  | 3日、10日、17日、24日、31日        | 2,500円 | 定員        |
|    | 11:15~12:45 |                    |                                                                                 |        | 3日、10日、17日、24日、31日        | 2,500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 | 3日、10日、17日、24日、31日        | 2,500円 | 定員        |
|    | 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。 | 大塚 まや  | 3日、10日、17日、24日、31日        | 2,500円 | 空き<br>わずか |
|    | 16:55~17:40 | ジュニア<br>ヒップホップ     | 小学1~3年生                                                                         |        | 3日、10日、17日、24日、31日        | 2,500円 | 空き<br>あり  |
|    | 17:45~18:45 | H I P H O Pスタイル    | 小学4年生<br>以上                                                                     |        | 3日、10日、17日、24日、31日        | 2,500円 | 空き<br>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  | 3日、17日、31日<br>(第1、3、5金曜日) | 1,500円 | 空き<br>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！               |        | 10日、24日<br>(第2、4金曜日)      | 1,500円 | 空き<br>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。

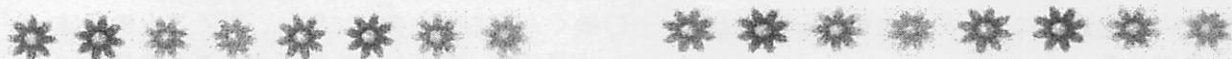




## 学校教育目標

### 『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



## 2 学期終業式 校長あいさつより

校長 平田 純逸

2 学期を振り返ると、大きな行事である「学校祭」と「合唱コンクール」が行われました。どちらの行事においても、皆さんの大きな成長を見ることができました。もみじ台中学校の生徒の素晴らしいところは、物怖じせずに自分の力を精一杯発揮できることだと思います。一人一人が自分の役割を果たし、学級・学年としての集団の力を見ている人や聴いている人に発信できるということは、学校としての誇りだと思います。みなさんの行事に立ち向かう姿勢により、今年は地域や家族の方々もたくさん学校まで来ていただくことができました。そんな「勢い」を感じる 2 学期だったと思います。世間では今年の一年の漢字が「金」になりましたが、私が今年のもみじ台中を象徴する漢字は、この「勢」という字だと思います。みなさんからそんなパワーを貰った一年でした。

また、学習面については、まだまだみなさんは成長できていると感じています。今日、担任の先生からもらう通知表にある評定のことだけではなく、日頃の学習に対する意識を変えていくことで、もっともっと自分の力を伸ばすことができる人は多いと感じました。冬休みの生活にも関係しますが、3 学期に向けてどんな取組をすべきでしょうか。自分の課題をしっかりと把握して、その克服のためにどんなことをすればいいのかを考えている人は、きっと 3 学期に成果を出すことができると思います。自動車メーカー HONDA の創業者である本田宗一郎さんの言葉に、「人生は見たり、聞いたり、試したり」の 3 つの知恵でまともになっているが、多くの人は見たり聞いたりばかりで、一番重要な「試したり」をほとんどしない」というのがあります。自分が学習したことを、実際に自分の中に定着しているかを「試してみる」ことができるのは、冬休みなのかかもしれません。冬休み・3 学期はあっという間に過ぎてしまいます。家庭学習を含めた自分の学習の計画をしっかりと考えて、3 学期に成果を出してほしいと願っています。特に 3 年生は受験に向けて、今までとは違った冬休みとなるはずですから、あとで後悔しない冬休みにしてください。

最近、活躍している日本のスポーツ選手の中で、フィギュアスケートの羽生結弦選手の言葉に、女子ジャンプの高梨沙羅選手をたたえる言葉がありました。ワールドカップで通算 47 勝をして、歴代 2 位となったことに対してですが、高梨選手にとっても、羽生選手の活躍が勇気づけられたと話しています。夏だけでなく、冬のスポーツも世界で活躍する選手に目が離せない感じがしました。この羽生選手と同じ世代にはファイターズの大谷翔平選手、リオデジャネイロオリンピックの水泳競技で活躍した萩野公介選手、瀬戸大也選手、スピードスケートの高木美帆選手などいて、どの選手も自分の記録を超える自分を目指しています。今の自分に満足しないで、さらに上を目指す気持ちは、一流の選手だけでなく、誰にでも考えることができます。2 学期の自分を超越する「自分」が 3 学期にいることを、みなさんもぜひ想像してみてください。

大きな事故もなく、2 学期を終えることができたことに感謝いたします。冬休みの充電期間を有効に活用して、特に健康面にも気をつけて、全員が無事に学校へ戻ってくることを願っています。



## 「総合的な学習」を通して学ぶ

2学期と3学期で行う「総合的な学習」の内容をご紹介します。1年生は「上級学校（高校）調べ」、2年生は「職業体験学習」、3年生は「進路の探求」をメインに取り組んでいます。今回は1年生と2年生の学習についてご紹介します。

### 1年 上級学校調べ

～活動のねらい～

- 中学校卒業後の進路につながる上級学校の情報を収集し、自分の将来について考える。
- より良い調べ方・まとめ方について学習する。
- 調査内容を適切にまとめ、他者に伝達する能力を高める。

～活動の内容～

【11月】

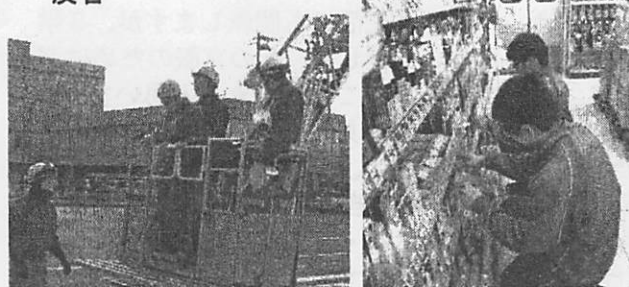
- ・高校が作製した学校紹介VTR視聴
- ・作業グループ分けと担当学校の分担

【12月】

- ・調べ作業（高校のパンフレット・インターネット等）

【1月】

- ・掲示物作製
- ・発表の準備
- ・発表会（27日）～教室で発表し、全員でお互いに評価し合う
- ・反省



職業体験学習より

### 2年 職業体験学習

～活動のねらい～

- 地域の人達の職業に触れることにより、人と人のかかわりを大切にしようとする姿勢を身に付ける。
- 働く人たちの生き方に触れ、働くことの意味や達成感、苦労などを実感することを通して、将来の生き方について考え、今後の進路に向かう意欲を高める。

- 事前事後の活動を通して、体験した内容を適切にまとめ、他者に伝達する能力を高める。

【7月】

- ・オリエンテーション
- ・体験希望調査

【8月】

- ・体験先決定

【10月】

- ・事前学習：体験先調べ

【11月】

- ・マナー講習会（講師を招いて体育館で実施）
- ・職業体験学習（17日）
- ・感謝の寄せ書き

【12～1月】

- ・事後学習：体験のまとめ、発表会の準備
- 【1月】
- ・職業体験発表会（27日）

## 1月行事予定

| 日  | 曜 | 主な予定                  |
|----|---|-----------------------|
| 16 | 月 | 3学期始業式                |
| 17 | 火 | 3年第4回定期テスト①           |
| 18 | 水 | 3年第4回定期テスト②<br>生協・常局会 |
| 23 | 月 | 生協・議長会                |
| 27 | 金 | 学校公開日<br>2年職業体験まとめ発表会 |
| 30 | 月 | 徴収金引落日 完全下校           |

### フリースロー大会

（12月19～22日に実施）

体育常任委員会の主催で、昼休みに体育的行事の活性化を目指して学級対抗のフリースロー大会が行われました。1年生から3年生の各学級の代表が挑み、大声援の中奮闘しました。

☆優勝☆ 3年1組

☆準優勝☆ 3年3組

