

新さっぽろ  
町内会

## 6月資源回収日 のお知らせ

◎6月11日（日）9時まで

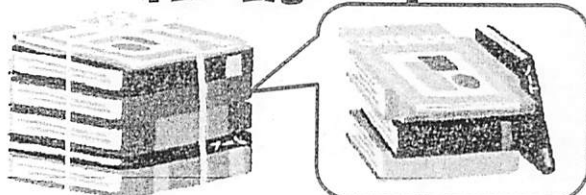
※1日で回収します。

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

◎出す所

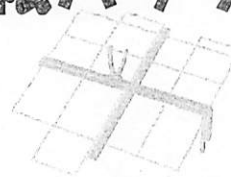
- ・マンション等は、ゴミステーション横
- ・戸建て住宅は、玄関前歩道

### 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。

### 紙パック



注ぎ口は  
容器プラへ

水ですすぎ、開いて乾かして  
ください。

（内側が銀紙の酒パックも可）

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。

# 6月 お知らせ

(平成 29 年 5 月 21 日)

新さっぽろ町内会 女性部

## ペタンクゲーム

1 日 時 6月20日(火) 13:00~15:00

2 場 所 新さっぽろ東公園

3 その他

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 問い合わせ 菅野 (Tel 894-4831)

## 手 芸 講 座

1 日 時 6月2日(金) 13:00~15:00

☆ 都合により第1金曜日に変更になっております

2 場 所 新札幌グランドハイツ集会所

3 内 容 牛乳パック椅子の仕上げ

サマーコットン毛糸で帽子又は、指なし日よけ手袋

4 問い合わせ 後<sup>みほう</sup>明 (Tel 891-0845) 鹿<sup>かのまた</sup>股 (Tel 892-1643)

# 街路樹柵へ花植のお願い

厚別区では、花と緑に満ちた潤いあるまちづくりを進めています。  
今年度もこの事業に賛同し、街路樹柵へ花植を行います。  
皆様のご協力をお願い致します。

日 時 5月28日（日） 午前9時～

## 1. 区別担当柵等

区 名	植栽 場所	柵数	株 数	植栽花種	集合場所
カーサ新札幌	A	3	30	マリーゴールド(オレンジ)	カーサ新札幌前
下の区・アシアコート	B	10	100	サルビア・ペチュニア ・マリーゴールド	ローラン館前
ロジェ新札幌 XS新札幌	C	3	30	マリーゴールド(オレンジ)	ロジェ新札幌前
ミサワホーム	D	18	180	マリーゴールド(オレンジ)	田中裕司さん宅前
プレジデントハイム	E	6	60	マリーゴールド(オレンジ)	教会前
グランドハイツ 松井ハイム	F	7	70	マリーゴールド(オレンジ)	グランドハイツ管理棟前
1～7区	G	4	40	マリーゴールド(オレンジ)	高橋昭一さん宅前
シティハウス新札幌	H	3	30	マリーゴールド(オレンジ)	
クリアホームズ新札幌	I	4	40	マリーゴールド(オレンジ)	
柳寿会	J	41	285	サルビア 外	
プレミスト新札幌	K	12	120	マリーゴールド(オレンジ)	プレミスト新札幌管理棟前

\*花苗、肥料、ボランティアゴミ袋は、事前に集合場所へお届けします。

## 2. 植栽場所

別紙1「植栽場所図」のとおり

## 3. 植栽場所別花種

別紙2「植栽場所別花種」のとおり

#### 4.植栽の方法

- (1) 街路樹柵を掘り起し、草の根、ゴミなどを取り除く。
- (2) 街路樹柵に10株(出来るだけ同花種)を植える。
- (3) 深さ15cm程度の穴を掘り、水を満たす。
- (4) 水が引いたら、肥料を一握り弱と土を入れ、よくかき混ぜる。
- (5) 花苗をポットから取り出し、丸まっている根を軽くほぐす。
- (6) 苗を直接肥料に触れない様に、土を補い植え付ける。
- (7) 植え付けの面は、周りの地表より5cm程度低くする。
- (8) 植え付け後は、水を十分かける。

(お願い) ⇒ 植付の適否が、その後の成育に大きく影響します。  
上記の手順を順守願います。

#### 5.植栽後の管理

- ・水やり  
植栽後根付くまでの1～2週間  
日照りが続き花が弱っているときなど。
- ・除草  
雑草が目立ちはじめたときなど。

(お願い)⇒ 区長さんのご尽力で、柵毎の責任者を決めていただくなど植栽後の管理を  
よろしくお願い致します。

#### 6.植栽に持参いただく用具(お持ちの方)

- ・スコップ、シャベル
- ・バケツ、ジョウロ、ほうき等

#### 7.ゴミの処理

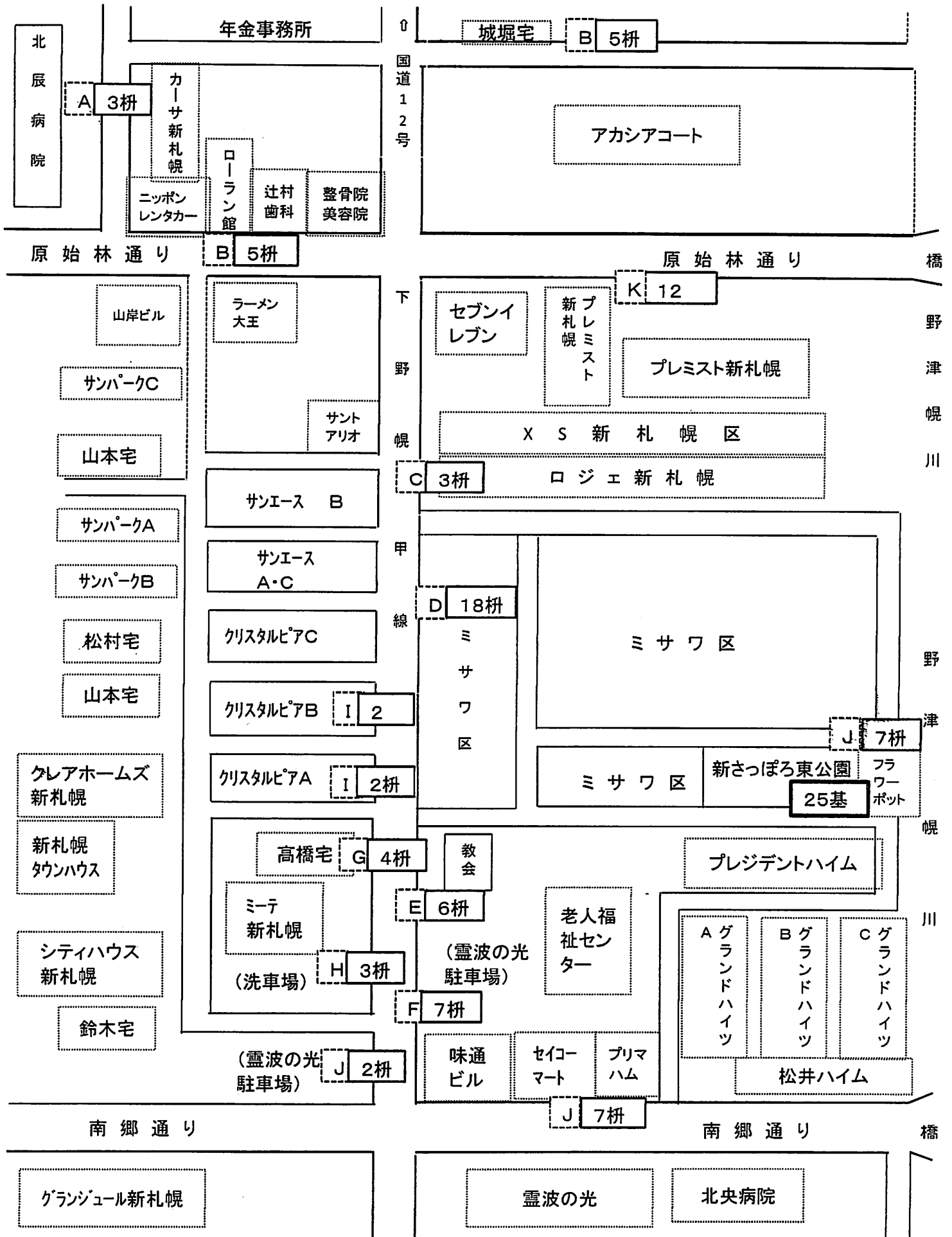
- ・花苗のトレー、ポット、ビニール袋と草、根等のゴミを別々のボランティアゴミ袋に入れ  
最寄りのゴミステーションの横にお出し下さい。

(お願い)⇒ ゴミの回収は、5月30日(月)となります。  
ゴミステーションの中に入れない様お願いします。

連絡(照会)先 環境部 吉仲 義男  
(☎011-302-5626 ☎090-8907-3594)

# 植栽場所略図

別紙1

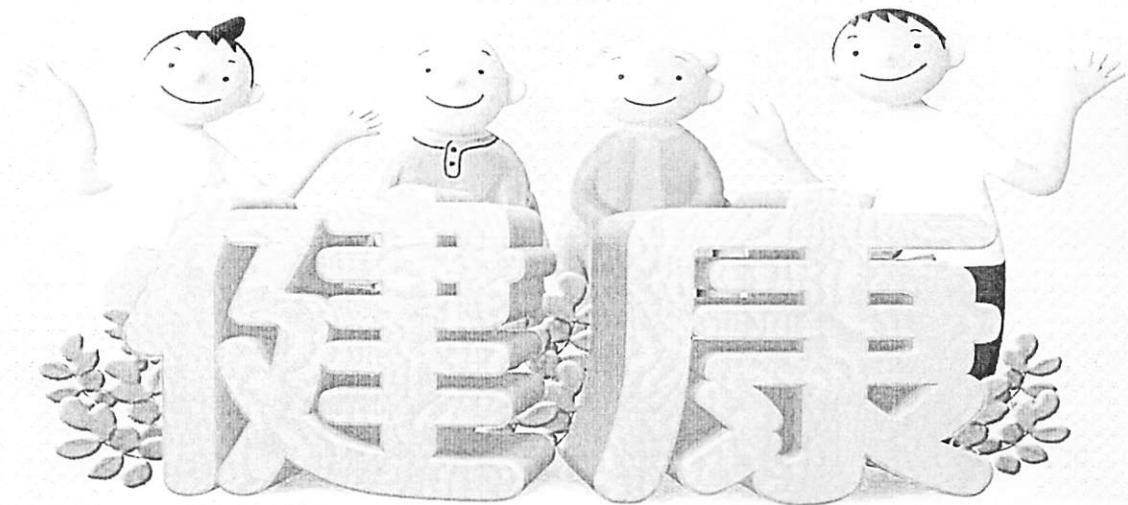


植栽場所別花種

別紙 2

担 当 区 (植 栽 場 所)	枳数	本数	サルビア	ペチュニア					マリーゴールド		ベコニア			マツバボタン		インパチェンス		計
			赤	白	ピンク	赤	紫	黄	オレンジ	赤	白	ピンク	ピンク	オレンジ	赤	ピンク		
カーサ新札幌区 (カーサ新札幌前)	3	30							30									30
下の区・アカシアコート区 (ローラン館・アカシアコート前)	10	100	30		10	10			10	10	10	10						100
ロジェ新札幌・XS新札幌区 (セブンイレブン～ロジェ前)	3	30							30									30
ミサワホーム区 (ミサワホーム前)	18	180							180									180
プレジデントハイム区 (教会前)	6	60							60									60
グランドハイツ区・松井ハイム区 (霊波・福祉センター側駐車場前)	7	70							70									70
1 ～ 7区 (高橋宅～洗車場)	4	40							40									40
シティハウス新札幌区 (洗車場前)	3	30							30									30
クリアホームズ新札幌区 (クリスタルピアA・B前)	4	40							40									40
プレミスト新札幌区 (プレミスト新札幌AS・GS前)	12	120							120									120
柳 寿 会 (霊波駐車場・鈴木宅前)	2	20							20									20
(南郷通・セコーマート前)	7	70							70									70
(トリム横)	7	70	10	10	10	10	10			10	10							70
(フラワーポット)	25	125	20	10	10	15	20			10	10	10				10	10	125

合 計	枳数	本数	サルビア	ペチュニア					マリーゴールド		ベコニア			マツバボタン		インパチェンス		計
			赤	白	ピンク	赤	紫	黄	オレンジ	赤	白	ピンク	ピンク	オレンジ	赤	ピンク		
	111	985	60	20	30	35	30	10	700	30	30	20			10	10	985	



セミナー

日時

6/28(水)

午後1時～

場所

1階 大広間

演題

『肩こい・腰痛と姿勢の関係  
～しくみがわかれば対処ができる～』

講師

札幌徳洲会病院

リハビリテーション室副主任・理学療法士 垣見尚宏 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

**6/23(金) 午後1:30~**

**厚別老人福祉センター 2階 教養講座室 1**  
(厚別区厚別中央1条7丁目17-25 TEL.892-2211)

**見守り**

**地域見守り**

**つながり**

**声かけ**

**サポーター**

**あはれ**

**気づき**

**養成講座**

**★自由参加★**

**～テーマ～**

**見守り活動のポイントについて**

**講師** 札幌市厚別区社会福祉協議会職員  
**共催** 厚別老人福祉センター  
新さっぽろ町内会・柳寿会

# 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

6月号



## 6月の行事のご案内



### あへあほ体操 (自由参加)

6月3日(土)

午後1時～2時20分

多目的室

講師 道井 和恵 先生

メタボ・腰痛ひざ痛などの予防に！  
楽しく体幹をきたえましょう。



### 輪踊りダンス (自由参加)

(第2・4火曜日)

6月13日・27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。



共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

### 地域見守りサポーター

#### 養成講座 (自由参加)

「見守り活動のポイントについて」

6月23日(金)

午後1時30～

教養1

講師 札幌市社会福祉協議会職員



共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

### 健康セミナー (自由参加)

「肩こり・腰痛と姿勢の関係

～しくみがわかれば対処できる～」

6月28日(水)

午後1時～

大広間

講師 札幌徳洲会病院リハビリテーション室副主任  
理学療法士 垣見 尚宏 氏



### 春の火災避難訓練

6月20日(火) 午後1時30分～

多目的室

★卓球のご利用は訓練終了後となります。

※非常ベルの合図で館内ご利用の皆様全員  
避難訓練に参加していただきます。  
ご協力よろしくお願いいたします。



### 卓球の出来る日

※ラケットと運動靴をお持ちください。  
※行事などにより、急遽予定と変わる場合もございます。

午前のみ開放

一日開放

1(木)、3(土)、5(月)、12(月)、13(火)

2(金)、6(水)、9(金)、11(日)、16(金)、17(土)

15(木)、19(月)、27(火)、29(木)

18(日)、★20(火)、23(金)、26(月)、30(金)

★20日(火) 午後は避難訓練の為、卓球は2時30分頃(予定)～となります。

## 休館に関するお知らせ



休館期間(予定) 平成29年8月1日～11月末日

札幌市による大規模修繕工事が行われる予定のため、上記の期間、老人福祉センターは休館となります。講座・サークル・卓球・囲碁将棋・お風呂などもすべて利用できません。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 札幌市厚別老人福祉センター

〒004-0051 札幌市厚別区厚別中央1条7丁目17-25  
TEL 892-2211



◎利用時間 午前9時～午後5時

◎休館日 祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

◎利用料 無料(浴室利用は1回200円。一部講座の教材費は実費負担)

利用資格: 札幌市内に居住する満60歳以上の方

利用方法: 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。

### ご存知でしたか?

厚別老人福祉センターにはお風呂があります。



利用時間 平日午後1時～4時

料金 200円

★シャンプー・石鹸・タオルなどはご持参下さい。



※お気軽にご利用ください！土曜・日曜もご利用できます。(祝祭日は除く)

機能回復訓練室 血圧計・マッサージチェア等があります。

娯楽室 囲碁・将棋・オセロが楽しめます。



## 6月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
自由参加講座	健美操	月	5・12・19	13:00～14:30
	詩吟	火	6・13・20	10:00～12:00
	舞踊(翔扇流)		6・13・20	13:00～15:00
	社交ダンス	水	休講予定です	
	カラオケ	木	1・8・15	10:00～12:00
	民謡	金	2・9・23	
	フラダンス	土	10・24	13:00～15:00

# かりぷカフェ

## 札幌市認証 認知症カフェ

**4月より毎月開催します！**

かりぷカフェは、認知症の方とその家族、関心のある方など、地域の皆様の交流も含め地域住民の皆様はどなたでもご参加いただけます。（予約不要）  
お気軽にお立ち寄り下さい。

### 今後の企画

**5月11日（木）**

「自分らしく生きる～

皆さんのお考えは？」

特養かりぷ・あつべつ 仲紘嗣医師

**6月14日（水）**

「楽しい！うれしい！

ちょっと役立つお話しとストレッチ」

かりぷ・あつべつリハビリ技師

**場所：特養かりぷ・あつべつ**

（厚別区厚別中央5条6丁目5-20）

**時間：13:30～15:30**

お飲み物100円、パンやケーキなど200円～  
（就労支援事業所スペース「希望」協力）



## お寺で認知症予防 安楽寺 第4回「やすらぎ健康講座」



3月15日（水）午後1時30分より旭町にある安楽寺との共催で、第4回「やすらぎ健康講座」を実施しました。当日は、町内会・民生委員・福祉のまち推進センターの皆様方のご協力で40名が集まりました。

まず棒体操で体を温めてから、「ふまね」とサポートより「ふまね」と運動について運動の意義が話されました。参加した皆さんは、基本ステップから応用ステップ（童謡ぞうさん）までをステップをして手を叩き、時々笑い声を出し合い楽しみました。アンケートでは「楽しめて又参加したい。」との意見が多く寄せられました。その後、残られた方々で茶話会をし、交流も行いました。

### 青葉地区

### 「認知症予防と指運動について」のお話し



参加全員で揃って指運動

4月7日、青葉会館にて今年度第1回目のすこやか倶楽部が開催されました。（株）ダスキンヘルスレントによる介護予防セミナー「認知症予防と指運動」の講義が26名の参加で行われました。

認知症の4大疾患や軽度認知障害（MCI）、早期発見・早期予防・早期治療の大切さが話され、特に指運動は脳の活性化に適しており、毎日短時間でも継続する事で効果があると言われている。とお話でした。

参加された方からは、「実際にやってみて頭が混乱し、活性している実感がある。」との声も聞かれました。

第5号

2017年4月発行

生協ひばりが丘店で第3木曜日に、ひばりが丘「ちょこつとよろず相談会」を昨年8月より開催しています。3月16日（木）は、厚別中央地区福まち推進協議会の木谷センター長と介護予防センター、区役所保健師が担当となり実施しました。入り口付近や相談ブースでチラシを配布しながら声かけを行うと、もの忘れタッチパネルの検査を受けるためになど立ち寄ってくれる方がおられました。また、相談までしないけれど声掛けに伝えてくる方も多くおられました。

多くの方への声掛けや相談をしていたいた木谷センター長からは「自分の年齢を伝え、相手の会話を引き出すと上手話が出来た。」との感想をいただきました。

今回は11名の相談があり、地域に相談会が少しずつ浸透しています。今後も継続して開催していきます。

町内会の回覧ご協力有難うございます。

## 転倒予防体操

裏面もご覧下さい。



# 地域安全ニュース



特殊詐欺

平成29年5月号

不審者

4月中、厚別警察署管内で、息子の名前を騙り

・ のとにポリーフができた  
・ 携帯電話の番号が変わった  
・ 交際者を妊娠させたからお金が必要  
などという電話があり、お金を振り込んでしまおうという特殊詐欺の被害がありました。

## ☆ 詐欺被害に遭わないために ☆

- 「明日までにお金が必要」などと言って現金を要求する電話がきたら、それは詐欺!
- 親族の名前を騙る電話がきたときは、必ず本人に確認!
- 家族の人とお互いしか知らない合い言葉を決めておく!

いつ自分の家に詐欺の電話がかかってくるかはわからないので、事前に対策をたてましょう!



雪も溶けて暖かくなってきましたが、依然として

- ・ 女性の体を触る変質者
  - ・ 子供や女性につきまとう不審者
  - ・ 女性の前でスポンを脱ぐ変質者
- が出没しています。

## ☆ 犯罪被害に遭わないために ☆

- 携帯電話の画面を見ながら歩いたり、イヤホンで音楽を聴きながら歩かない!
- 人通りの多い明るい道を通る!
- もしも不審者に遭遇したときは、すぐに逃げて110番通報する!
- 防犯ブザー等を活用する!

厚別区内や北広島市内でも不審者や変質者が多く出ているので、自分自身や家族が犯罪被害に遭わないために、日頃の防犯対策を徹底しましょう!



安心の街

タイヤ交換を終えて、物置等に冬用タイヤを保管すると思いますが、例年、これからの時期にタイヤが盗まれる事件が多発するため、今一度自宅の防犯について見直しましょう!

## ☆ タイヤ保管時のチェックポイント ☆

- タイヤ同士をチェーン等で結束する!
- 物置等の施錠設備のある場所に保管する!

物置を開けたままにしている家庭も散見されるため、タイヤの保管場所は必ず施錠をしましょう!

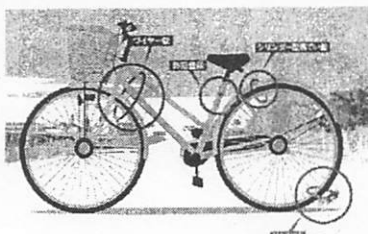


春になり自転車に乗る機会が増えてきたことと思いますが、自転車を盗まれることのないように次の事に注意しましょう!

## ☆ 自転車を盗まれないために ☆

- 自転車には必ず施錠設備をつける!
- 自宅の敷地内でも施錠を!
- 施錠の際はツーロック!!

短時間の駐輪の際にも自転車が盗まれてしまうこともあるので、自転車から少しでも離れたときは確実に施錠をしましょう!



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/>

# 平成29年度 厚別区住民集団健康診査 日程表

実施日	曜日	受付時間	会場	会場所在地
5月20日	土	9:30~11:00	厚別老人福祉センター	厚別中央1条7丁目17-25
6月3日	土	9:00~11:00	梅ヶ丘町内会館	上野幌2条1丁目5-15
6月14日	水	9:00~11:00	ひばりヶ丘東集会所	厚別中央1条4丁目3-1
6月14日	水	13:30~15:00	上野幌中央会館	上野幌3条5丁目7-1
6月20日	火	9:00~11:00	厚別南会館	厚別南1丁目15-10
6月20日	火	13:30~15:00	もみじ台南第1集会所	もみじ台南4丁目2-100
6月28日	水	9:30~11:00	厚別西会館	厚別西2条3丁目8-31
6月28日	水	13:30~15:00	小野幌会館	厚別東4条4丁目9-3
7月3日	月	13:30~15:00	もみじ台北第2集会所	もみじ台北4丁目7-100
7月13日	木	9:00~11:00	原始林会館	厚別東2条4丁目7-17
7月13日	木	13:30~15:00	厚別信濃会館	厚別中央4条3丁目3-6
7月14日	金	9:00~11:00	原始林会館	厚別東2条4丁目7-17
7月14日	金	13:30~15:00	上野幌会館	厚別南5丁目22-19
7月20日	木	9:00~11:00	パークアベニュー集会所	大谷地東3丁目4-1
8月1日	火	9:30~11:30	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
8月1日	火	13:30~15:00	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
8月24日	木	9:30~11:30	森林公園パークハウス西参番街C棟	厚別北2条4丁目1-3
8月24日	木	13:30~14:30	森林公園パークハウス西参番街C棟	厚別北2条4丁目1-3
8月30日	水	9:30~11:00	もみじ台東第1集会所	もみじ台東1丁目1-100
8月30日	水	13:30~15:00	森林公園会館	厚別北4条4丁目1-5
9月1日	金	9:30~11:30	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
9月1日	金	13:30~15:00	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
9月13日	水	9:00~11:00	パークシティ大谷地集会所	大谷地東7丁目6
9月16日	土	9:00~11:00	厚別桜台会館	厚別西5条1丁目24-12
10月2日	月	9:30~11:00	青葉会館	青葉町3丁目2-26
10月2日	月	13:30~15:00	大谷地団地町内会館	大谷地西3丁目15-1
10月10日	火	9:30~11:30	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
10月10日	火	13:30~15:00	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
10月22日	日	9:30~11:00	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
11月8日	水	9:30~11:30	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
11月8日	水	13:30~15:00	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
11月28日	火	9:30~11:30	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
11月28日	火	13:30~15:00	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
1月11日	木	9:30~11:00	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14
1月11日	木	13:30~15:00	厚別区民センター	厚別中央1条5丁目3-14

※実施日については、予定であり変更になる場合があります。広報さっぽろ(区版)においてあらためてお知らせいたしますので受診前にご確認ください。  
 ※午前と午後一日を通して実施する会場については、午後が比較的に空いておりますので、午後もご利用ください。  
 また午前の受診者が集中し混み合う場合がありますが、その際には当日の会場等の状況により午後からの受診をお願いする場合がありますので、予めご了承ください。

問合せ先 ●健診の実施内容について…厚別保健センター TEL895-1881

●札幌市国民健康保険及び後期高齢者医療制度の健康診査受診券(再発行)・自己負担額について  
 …厚別区保険年金課保険係 TEL895-2594

●札幌市国民健康保険以外の健康保険に加入されている場合の受診券・費用等について  
 …健康保険証の発行元にお問い合わせください(健保組合、共済組合など)

●生活保護世帯の方…担当ケースワーカーにお問い合わせください。

●支援給付世帯の方…保健福祉局総務課 TEL211-2932

●健診実施機関…(公財)北海道結核予防会札幌旭十字総合健診センター TEL252-5266

北区北8条西3丁目札幌エルプラザ5階(巡回健診について)

SAPPORO



さっぽろ市  
02-406-17-34

# << 住民集団健康診査のご案内 >>

日程等については  
裏面をご覧ください！

予約不要です。直接会場にお越しください。

●特定健康診査、後期高齢者健診等健康診査を受診できるのは、同一年度内に1回のみです。

●健診前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、健診当日は直近の食事(朝食又は昼食)をとらない  
ください。(飲水は可) ※ 健診結果は、約3週間後に北海道結核予防会より郵送されます。

## 特定健康診査

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
○基本的な健診 ・身体診察 ・問診 ・身体計測 (身長、体重、腹囲) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白)	40歳 S 74歳  (平成30年3月 末までに40歳 になる方を含 む)	●札幌市国民健康保険にご加入の方(とく とく健診)  ●全国健康保険協会(協会けんぽ)にご加 入の被扶養者(ご家族)の方は受診できま す。 ●その他の健康保険にご加入の方は、受 診することができる場合がありますので、受 診前にご加入の健康保険者(健保組合、共 済組合等の保険証の発行元)にお問合わ せください。	600円 (市・道民税非課税世帯の方、年度内 に40歳に到達する方は20円、受診券に 記載あり)  受診券に記載され ている額、または 負担率	◎特定健康診査 受診券  ◎健康保険証  ◎前年度の健診結 果(お持ちの方)
○詳細な健診 (貧血検査、心電図検査、 眼底検査)	【詳細な健診の対象者】一定の条件を満たし、かつ、医師が必要と認めた方 【詳細な健診の費用】受診券に記載されている額、または負担率			

## 後期高齢者健診

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
・身体診察 ・問診 ・身体計測 (身長、体重) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白)	・75歳以上  ・65歳以上の後期 高齢者医療制度に 加入の方	札幌市にお住まいの 後期高齢者医療制度に ご加入の方 (札幌市発行の受診券をお持ち の方)	400円 (市・道民税非課 税世帯の方は0 円。受診券に記載 あり)	◎後期高齢者健診受診 券  ◎後期高齢者保険証

## 生活保護世帯、支援給付世帯 健康診査

健診内容	対象者	費用	受診に必要なもの
○40～74歳の方は、「特定健康診査」 の「基本的な健診」と同様 ○75歳以上の方は「後期高齢者健診」 の健診内容と同様	40歳以上の方(平成30年3月末までに 40歳になる方を含む)  ※付加健診の受診はできません	無料	◎生活保護世帯の方は、生活保護世帯健康診 査受診券 ◎支援給付世帯の方は、本人確認証

希望者は、とくとく健診(特定健診)または後期高齢者健診と同時に付加健診を受診できます。(単独での受診は不可)

	健診内容	対象者	費用
付加健診	・血液検査 (血清尿酸、血清クレアチニン、白血球数) ・貧血検査 (ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数) ・心電図検査 (体表12誘導)	①札幌市国民健康保険のとくとく健診(特定健診)を受ける方 ②札幌市の後期高齢者後期高齢者健診を受ける方	500円 (市・道民税課 税・非課税に かかわらず)

## 肺がん検診・結核定期健康診断・肝炎ウイルス検査

対象者であれば、ご加入の健康保険の種類に関係なく受診できます。

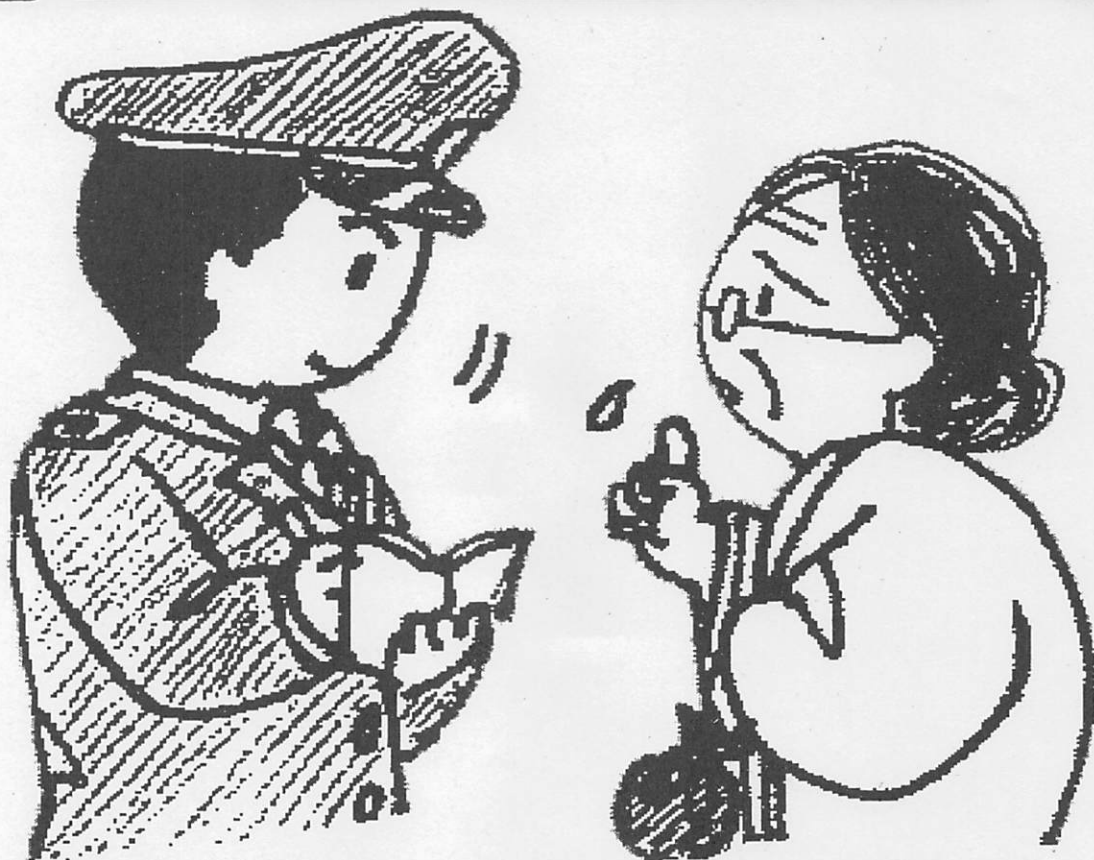
検査の種類	検査内容	対象者	費用	受診に必要なもの
肺がん検診(受診 日現在で満40歳 以上) 結核定期健康診 断(65歳以上、肺 がん検診と同時実 施)	① 問診、胸部 エックス線検査 ② 喀痰細胞診 (肺がん検診とし て、問診の結果に より実施)	肺がん検診は、札幌市にお住まいで職場等で検診を 受ける機会がなく、検診当日に40歳以上の方(39歳 の方は受診できません) 結核健診は、65歳以上の方(肺がん検診と同時実施) 注:検査を正確に行うため、胸部エックス線検査の時 には、上半身に金属・プラスチック・ボタン・ファスナ ー等が付いたものを着用しないよう、お願いいたします。	① 無料 ①+② 400円 ※	健康保険証、運転 免許証、パスポート などの氏名・年齢・ 住所を確認できる もの
肝炎 ウイルス検査	B型・C型肝炎ウ イルス検査	札幌市にお住まいで、過去に肝炎ウイルス検査を 受診したことがない方。	無料 (平成30年3月31日まで)	

※ 70歳以上の方、65歳～69歳で後期高齢者医療にご加入の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、支援給付世帯の方は証明書の提示により無料となります。

なお、肺がん検診・結核定期健康診断にて喀痰細胞診が無料となる「市・道民税非課税世帯」の判断基準は、札幌市国民健康保険における特定健康診査の判断基準と異なることから、費用が40円である特定健康診査受診券を証明書とすることはできませんので、ご注意ください。  
「市・道民税非課税世帯」として喀痰検査を無料で受診するためには、18歳以上の世帯員全員分が非課税である「市・道民税課税証明書」か、65歳以上で保険料段階が第1～3段階の介護保険料納入通知書(何れも最新のものを)を提出する必要があります。



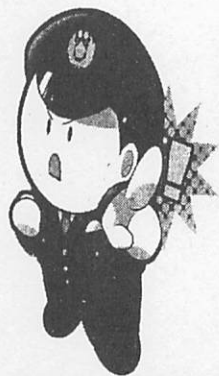
# 詐欺被害発生!



**怪しいと思ったらすぐに相談を!**

厚別警察署管内で、息子の名前をかたる電話があり、200万円をだまし取られるという詐欺被害が発生しました。

お金に関する電話がかかってきたら、すぐに家族に相談と警察への通報をして下さい。



**厚別警察署**

**011-896-0110**

# ファミリー森林浴

## ♪ウォーキング♪

とき・ところ  
平成29年6月18日(日)  
野幌森林公園

【参加申込み受付期間】

平成29年5月22日(月)～6月5日(月)

ゲームに参加して景品をゲットしよう！！



【中学生以下限定】ちびっこ向けスタンプラリーで参加賞がもらえるよ！

主催／厚別区・江別市・北広島市

共催／厚別区町内連合会連絡協議会・江別市自治会連絡協議会・北広島市自治連合会

協賛／厚別区民ふれあい推進会

SAPP  
RO

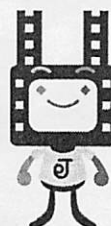
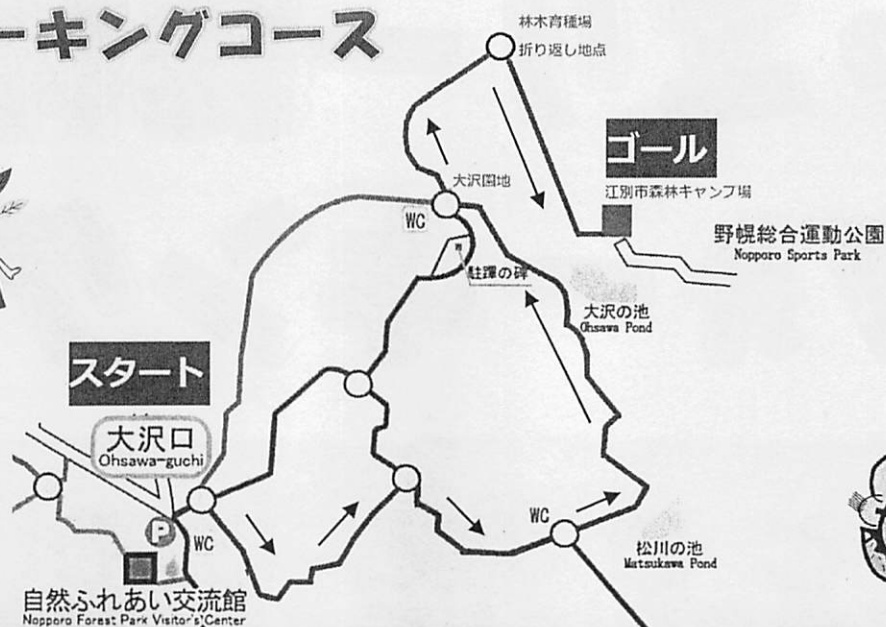


ウォーク 3 歩



さっぽろ市  
02-Q01-17-663  
29-2-507

# ウォーキングコース



目 程	集 合	9:15	各集合場所
	出 発	9:30	専用バスで出発 (各指定場所から送迎あり)
	到 着	10:00頃	野幌森林公園大沢口に到着次第順次スタート
	昼 食		江別市森林キャンプ場到着次第
	交流会	12:10~	(江別市森林キャンプ場)
	出 発	13:00	野幌総合運動公園から専用バスで移動
	解 散	13:30頃	各集合場所にて解散

集 合 場 所 厚別区役所前 ※青葉まちづくりセンター近隣にお住まいの方もこちらに集合  
 厚別中央まちづくりセンター前  
 厚別南まちづくりセンター前  
 厚別西まちづくりセンター前  
 もみじ台まちづくりセンター前  
 厚別東まちづくりセンター前

参 加 費 無 料  
 ※参加者全員レクリエーション保険に加入しています。

持参するもの お弁当、お飲物、敷物、タオル、雨具など

申込・問合せ先

厚別区	厚別区役所2階地域振興課	895-2442
	厚別中央まちづくりセンター	891-3907
	厚別南まちづくりセンター	891-1666
	厚別西まちづくりセンター	891-4555
	もみじ台まちづくりセンター	897-6121
	青葉まちづくりセンター	892-8177
	厚別東まちづくりセンター	897-2885





# ひばりが丘

学校だより No. 776  
(平成 29 年度 第 2 号)

平成 29 年 4 月 30 日発行  
札幌市立ひばりが丘小学校

## 受け継がれていくもの

～ひとりのキラリ！！はみんなの輝き！～



教頭 里 館 大

今年は 60 名の新しい 1 年生が入学しました。3 月に 51 名の 6 年生が卒業しましたので、少しだけ増えて児童数は 320 名になりました。児童数の変遷を調べてみますと、今の 6 年生が 1 年生の時は、児童数が 328 名でした。ここ 5～6 年児童の数はそれほど変わっていないことがわかります。

児童数はあまり変わりませんが、「毎年増えてきているのではないかな」と思うことが一つあります。それは学年が上がるとともに、着実に成長していく子どもたちの姿です。例えばこの時期、6 年生は 1 年生の教室にお手伝いに行きます。ランドセルの置き方、教室での朝の過ごし方、給食の片付け方、掃除の仕方等々、6 年生が手本となり 1 年生に学校生活の「いろは」を教えていくのです。

そこには、自分たちがしてもらったことを今度はしてあげようという思いや、昨年度の上級生を見て、自分たちもこんなふうになれるかなという思いがあります。それはひばりが丘小学校で大切にしている、自立と共生の育み（ひとりのキラリ！！はみんなの輝き！）の積み重ねと、学年としてのまとまりがあってこそだと感じています。

今年も、学校、学年が一体となって、様々な活動を通して子どもたちを育てていきたいと考えています。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

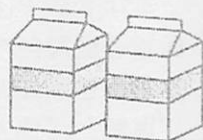


【朝、1 年生に読み聞かせをしている 6 年生】

### 5 月から牛乳パックのリサイクルを行わないことにしました

昨今、牛乳アレルギーのある子の中には、牛乳や乳製品を控えるだけでなく、皮膚に牛乳がつくことも避けなければならないケースがあります。

牛乳パックをリサイクルするためには、飲み終わった牛乳パックを「ひらく」「すすぐ」「かわかす」といった作業が必要です。多人数で行うのでどうしても滴が飛んでしまったり、床にこぼれてしまったりといった状態が起きます。



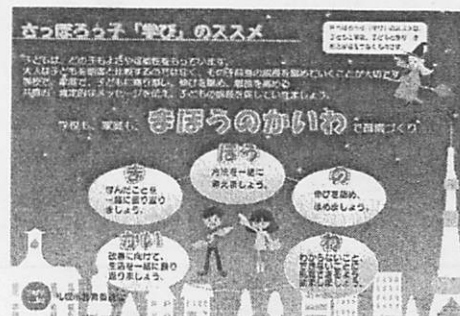
牛乳接触アレルギーのある子はリサイクルには参加していませんが、当番活動や交流給食など心配な場面が<sup>ゼロ</sup>でないことを考慮し、いっそうの安心・安全・衛生を考え、全学年が牛乳パックのリサイクルを行わないことにしました。

リサイクルの意義そのものは大切なことです。今後、節水、節電、ごみの分別等を通したリサイクル意識、別のかたちでのリサイクル検討などから、リサイクルの大切さを教えていきたいと考えています。

本日 ☆「平成 29 年度 札幌市の学校教育」

☆「さっぽろっ子 学び のススメ」

を配付しました。



今年度、札幌市では「まほうのかいわ」を合言葉に「家庭学習」の習慣づくりを進めています。ひばりが丘小学校で配付している「家庭学習の手引き」の札幌市版です。お子さんと一緒にご覧いただき、家庭学習の習慣づくりに役立ててください。

裏面には、家庭学習の目標や 1 年間の振り返りを書く欄があります。お子さんと一緒に目標を決めたり、振り返ったりすることが継続していくことへの励みになると思います。1 年間、家の中で掲示や保管をしてご活用ください。

## 5月の行事予定

- 1日(月) 全校朝会、児童会任命式  
あいさつ指導
- 3日(水) 憲法記念日
- 4日(木) みどりの日
- 5日(金) こどもの日
- 8日(月) 運動会特別時間割開始・児童委員会  
グラウンド石拾い
- 9日(火) 内科検診・資源回収
- 11日(木) 運動会表現練習・尿検査(一次)
- 12日(金) ALT 来校日・キラリ中休み遊び
- 15日(月) 運動会児童係会(5・6年生)①  
運動会席取り抽選
- 16日(火) PTA 役員会



- 17日(水) スクールカウンセラー来校日  
耳鼻科検診(1・4年生)
- 18日(木) 学習サポート日(1~3年生)  
滝野宿泊学習保護者説明会(5年生)
- 19日(金) PTA 常任委員会
- 22日(月) 運動会児童係会(5・6年生)②
- 23日(火) 運動会表現練習②
- 25日(木) 運動会全体練習・尿検査二次
- 27日(土) 第41回運動会
- 28日(日) 運動会予備日①
- 29日(月) 振替休業日
- 30日(火) 運動会後片付け
- 31日(水) 全校朝会



### 学校諸費納入引落5月分…5月29日(月)

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。

5月は前期の教材費が含まれます。通常より引落額が増えますのでご注意ください。

### 運動会 5月27日(土)

(予備日 5/28・6/3・4)

一生懸命頑張る子どもたちに、温かい励ましの拍手とご声援をお願いいたします。

#### ■全学年一日日程

- 6:30 開門 保護者観覧席開放
- 8:15 児童登校～8:25 まで
- 8:50 入場開始・開会式
- 11:30 午前の部終了
- 12:30 午後の部開始
- 14:00 閉会式
- 14:20 児童下校

席取りは、抽選順にお並びください。



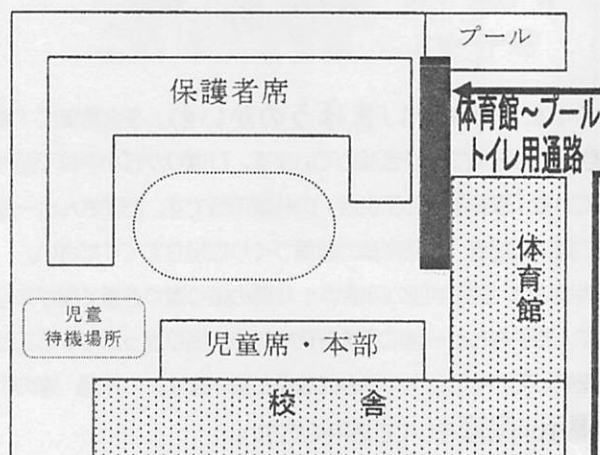
#### ■運動会延期の場合の日程変更

5月27日・28日の両日中止の場合は6月3日以降に順延します。その場合は、再度連絡・お知らせいたします。授業・給食の予定は次の通りです。

	5月27日 (土)	5月28日 (日)	5月29日 (月)
5月27日 実施の場合	実施	休み	休み
5月28日 実施の場合	中止 休み	実施	休み
両日中止の時 6月3日以降 順延	中止 休み	中止 休み	通常授業 給食なし 弁当持参

#### ■保護者席

- 保護者席は学年等の割当がありません。当日6:30開門後各自で席を確保してください。
- 後日、くわしい会場図等のご案内をします。



本年度も PTA スポーツサポート係さんを中心に保護者観覧席への入場整理をしていただきます。抽選番号順に体育館の東側からお並びください。ご理解とご協力をお願いします。またトイレへの動線確保のため体育館とプール入口を結ぶ通路を設置しておりますのでご注意ください。

観覧席確保のための行列場所



#### 席取りの際は忘れずに!

5月15日行われる抽選の際お子さんが番号記載の用紙を持ち帰ります。必ず席取りの時に持ち帰ってください。用紙が無ければ、並ぶことができません。

## 春の地域安全運動



(5月11日(木)～5月20日(土))



北海道警察では、期間中、自治体、防犯協会、事業者、防犯ボランティア等と連携して犯罪のない安全で安心して暮らせる地域作りを目指します。

### 子供や女性を守るために...

「いかのおすし」を覚えよう！

- ①ついて「いか」ない
- ②くるまに「の」らない
- ③「お」おきな声をだす
- ④「す」ぐに逃げる
- ⑤だれかに「し」らせる

その他に⇒

- ・夜間の一人歩きはなるべく避ける
- ・イヤホンをしてながら、スマホを操作しながら歩かない
- ・などに気を付けましょう！

詐欺に遭わないためにこの様な怪しい電話が来たらすぐに警察へ通報を！



●「医療費の還付金を近くのアットで受け取れます」等と言われたら還付金詐欺です。

●「息子（女）を名乗り、一会社のお金を入れたかばんが盗まれた。」等と言ってお金を要求してきたらオレオレ詐欺です。

●「サイト料金が未払いです。電子マネーを購入し、カード番号を教えて。」等と言われたら架空請求詐欺です。

詐欺に注意！

# 新札幌

厚別警察署  
896-0110  
新札幌交番  
891-0632  
作成者  
山下雄紀

### 自転車を安全に利用するために

- 自転車は車道が原則、歩道は例外
  - 車道は左側を通行
  - 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
  - 安全ルールを守る
    - ①飲酒運転・二人乗り・並走の禁止
    - ②夜間はライトを点灯
    - ③交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
  - 子供はヘルメットを着用
- 以上を守って自転車を安全に利用しましょう！

### 悪徳商法に遭わないために

- ◆上手すぎる話は疑い、簡単に信用しない！
- ◆何か変だなと感じたら一人で悩まず家族、知人、相談機関へ連絡する！
- ◆悪徳業者は言葉巧みに契約を迫ってきます。すぐには契約しない！
- ◆「あいまいな返事はダメ！きっぱり、はっきり！と断りましょう！」

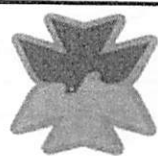


- 【ア】うまい話を信用しない！  
うますぎる話、絶対もうかる話には大きな落とし穴が付きものです。
- 【イ】そうなんす！  
ひとりて判断せず、家族や知人、相談機関に相談を。
- 【エ】つられて返事をしない！すぐに契約をしない！悪徳業者は、言葉巧みにすぐ契約するように迫ってきます。
- 【オ】きっぱり！はっきり！ことわる！あいまいな返事はせず、きっぱり、はっきり、断る。

### 新札幌交番管内の事件事故状況

この時期、自転車の利用者が多くなり、それに伴って自転車盗が増加してきます。  
警察では鍵のツーロックを推奨しており、盗難防止を呼びかけています。





# 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》

痛くない最新の痔の治療

### 《講師》

副院長・外科部長・医療福祉連携室長

小谷 裕美

午後  
3時

### 《演題》

外食の上手な食べ方

### 《講師》

管理栄養士

山元 美恵子

日  
時

06月06日(火)

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。

日時	06月09日(金)	会場	厚別区民センター 2F 会議室A
----	-----------	----	------------------

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

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

日時	06月15日(木)	会場	厚別区民センター 2F 会議室B
----	-----------	----	------------------

午後 2時	<p>《演題》</p> <p>安心入院ガイド～入院時に役立つ豆知識～</p> <p>《講師》</p> <p>上井 奈穂美（医療福祉連携室係長・ソーシャルワーカー）</p>
----------	---

午後 3時	<p>《演題》</p> <p>医療費について～窓口負担を抑えるためには～</p> <p>《講師》</p> <p>柏木 真志保（医事課係長）</p>
----------	---

日時	06月22日(木)	会場	厚別区民センター 2F 会議室B
----	-----------	----	------------------

午後 2時	<p>《演題》</p> <p>とりますか？とりませんか？「胆石」のお話</p> <p>《講師》</p> <p>紀野 泰久（外科主任部長）</p>
----------	--

午後 3時	<p>《演題》</p> <p>おこたえします！薬に関するよくある質問</p> <p>《講師》</p> <p>竹内 正真（薬剤部主任）</p>
----------	--

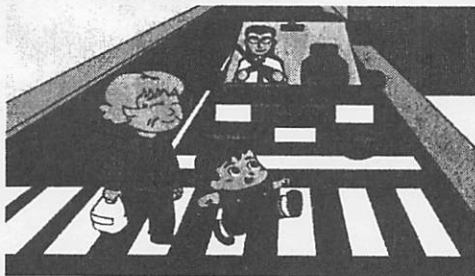
# 春の全国交通安全運動の実施

## ～運動期間～

平成29年4月6日(木)～  
15日(土)までの10日間

## ～運動重点～

- ◎ 子供と高齢者の交通事故防止
- ◎ 歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ◎ 全ての座席のシートベルトと  
チャイルドシートの正しい着用の徹底
- ◎ 飲酒運転の根絶



一人ひとりが交通ルールを守り、  
思いやりのある交通マナーで、  
交通事故死ゼロを目指しましょう。

# 新札幌

厚別警察署  
896-0110  
新札幌交番  
891-0632  
作成者  
田中 将明

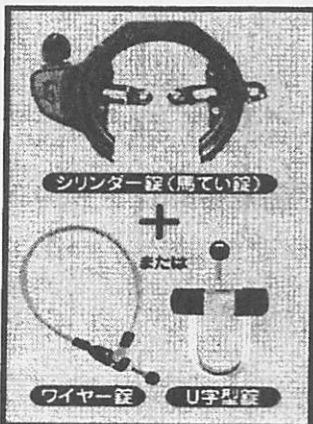
## 自転車の盗難被害の防止と防犯登録の推進

★ 例年、この時期は自転車の

盗難被害が増加します。

次のことを守りましょう!

- ① わずかな時間でも  
ツーロック!
- ② 自宅敷地内でも  
油断せずに  
確実なツーロック!
- ③ 防犯登録は忘れずに!



## 新札幌交番 事件・事故発生状況

(2月8日～3月8日)

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| ・ 窃盗 (万引き、<br>自販機狙い) | 4 件   |
| ・ 人身事故               | 6 件   |
| ・ 物件事故               | 2 2 件 |
| ・ 当て逃げ事故             | 1 件   |



## 山菜採りによる事故防止

### 【山菜採りを行う際の留意事項】

- ◎ 家族に行き先と帰宅時間を知らせる。
- ◎ 単独の入山を避け、**山菜採り**  
互いに声を掛け位置を確認。
- ◎ 目立つ服装。
- ◎ 携帯電話、非常食、**水、熊鈴、笛**を携帯する。  
夢中になり過ぎにご用心!
- ◎ 迷ったら落ち着いて行動。

### 【ヒグマに逢わないための留意事項】

- ◎ 熊の出没情報を確認する。
- ◎ 出没する場所、出沒看板  
のある場所へは入らない。
- ◎ 仲間と一緒に行動する。
- ◎ 鈴音で人の存在や接近を熊に知らせる。
- ◎ 早朝、夕方、悪天候など薄暗いときは入山しない。



# 厚別公園 競技場だより

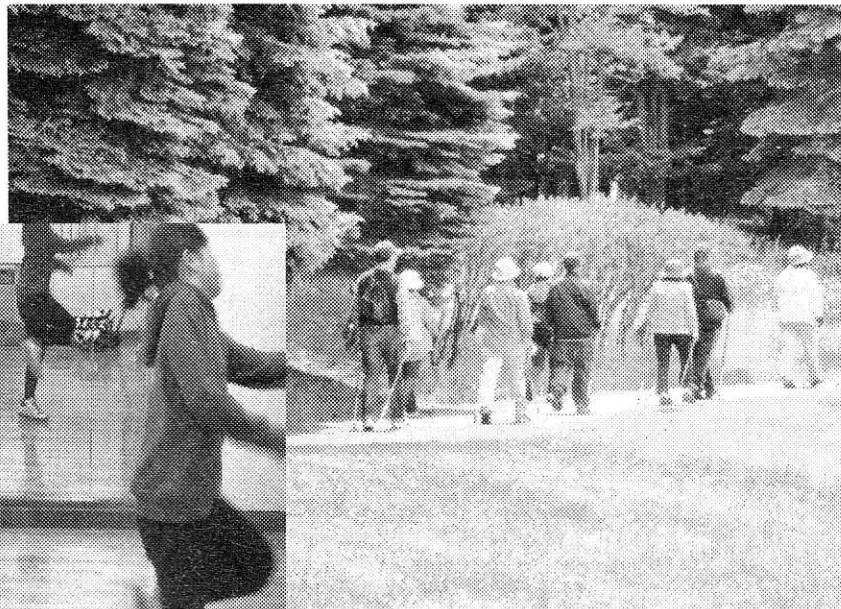
ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行:厚別公園競技場  
平成29年5月号

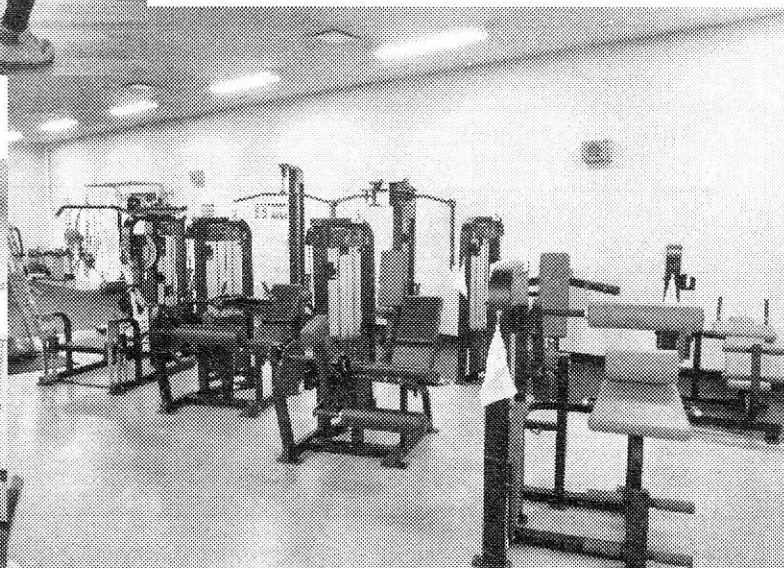
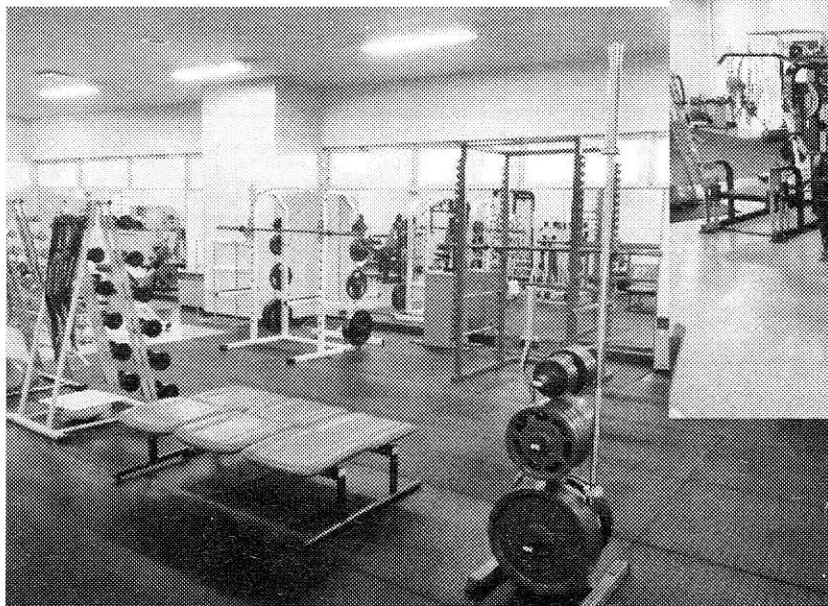
## vol.01



HIP HOP スタイル

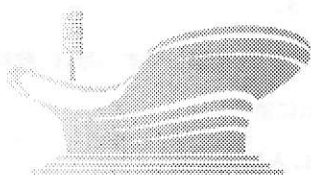


ノルディックウォーキング講習会



トレーニングルーム

北海道唯一の第一種陸上競技場



## 厚別公園

Atsubetsu Park

# 7月 運動教室 プログラムスケジュール



5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。	3日	24日	31日		1,500円	空きわずか
	13:15~14:45	NEW! 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身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	3日	24日	31日		1,500円	空きあり
火	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。	4日	11日	18日	25日	2,000円	空きあり
	13:15~14:45	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。	4日	11日	18日	25日	2,000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。	5日	12日	19日	26日	2,000円	空きわずか
	11:15~12:45			5日	12日	19日	26日	2,000円	空きあり
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。	6日	13日	20日	27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。	6日	13日	20日	27日	2,000円	空きあり
	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！	6日	13日	20日	27日	2,000円	空きわずか
	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。	6日	13日	20日	27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身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	6日	13日	20日	27日	2,000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。	7日	14日	21日	28日	2,000円	空きわずか
	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。	7日	14日	21日	28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1~3年生 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。	7日	14日	21日	28日	2,000円	空きわずか
	17:45~18:45	HIP HOP スタイル	小学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。	7日	14日	21日	28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、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います。	7日	14日	21日	28日	2,000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け付けを開始いたします。なお、前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、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。

※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。

### ●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

**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。



PICKUP

1

## 運動教室 受講者募集中!

## \*\*\*HIP HOP スタイル (6月分)\*\*\*

金曜日の17:45~18:45に行われている『HIP HOP スタイル』の受講者を募集しています!

ただダンスを踊るわけではなく、音楽に合わせてリズム感やバランス感覚など、運動の基礎となる動作・感覚を身に付けていきます。楽しく元気に身体を動かしましょう!

6月の開講日・・・2日・9日・16日・23日・30日

6月の受講料・・・2,500円

申込期間・・・5月21日(日)~定員になり次第受付終了

PICKUP

2

## Traning room

トレーニングルーム

自分の身体とよく向き合える!

厚別公園のトレーニングルームはココが違う!!

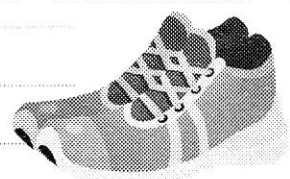
1. 時間無制限!自分のペースでトレーニングし放題!!
2. 充実したフリーウェイトで本格的なトレーニングが可能!
3. 最新鋭のウェイトマシンで初心者の方でも安心・安全に利用可能!
4. 専門知識を持ったトレーナーが常駐し、あなたの目標達成をサポート!
5. トレーナー指導のもと、あなただけのトレーニングメニューを無料で作成可能!

## 料 金

一般:500円  
高校生:300円  
65歳以上:300円

## 時 間

9:00~21:00  
※最終受付20:00  
※中学生以下利用不可



PICKUP

3

## ノルディックウォーキング講習会 受講者募集!!

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使用したウォーキングのことです。からだ全体の90%の筋肉を動かす全身運動ですが、膝や腰への負担が少ないため、高齢者の方や運動に自信の無い方でも簡単に行うことができます。基本の動作を学び、皆さんで楽しく歩きましょう。

日時: 6月18日(日) 10時~11時30分

場所: 厚別公園競技場 会議室Aに集合

受講料: 200円(保険代含む)

申込受付: 6月4日(日)8時30分より

窓口又はお電話にて受付

※当日支払い、用具は無料貸出

6月の休館日

19日(月)・21日(水)・22日(木)

\*22日(木)につきましては開放予定ですが、急きょ変更になる場合がございます。

## 新しい運動教室が始まります！！

厚別公園では毎週月曜日から金曜日まで、様々な運動教室が開催されています。

新たに7月から『やさしいストレッチ&バレエ』が始まります！凝り固まった筋肉をストレッチでほぐし、バレエで美しい姿勢を目指し、疲れにくい身体を習得します。初心者の方、大歓迎です！ピアノの音色にあわせて優雅に身体を変えていきましょう！

（受講料や開講日は7月の運動教室のお知らせを参照ください）

## AAA サッカークラブ 生徒募集！

厚別公園競技場が運営するスポーツクラブ『Atsubetsu Athlete Academy』

この4月より、「サッカークラブ」が活動をスタートいたしました！第一線で活躍した元トップアスリートを指導者に招き活動する、小中学生向けのクラブです。（小学2年生は応相談）詳しくはホームページをご覧ください。右下のQRコードを読み込むとAAAのホームページが表示されます。

	U-12クラス（小学3～6年）	U-15クラス（中学1～3年）
活動時間	17:30～19:00	18:00～19:30
活動日	月曜・水曜・金曜（週3回）・・・年間140日程度	
受講料	月額 15,000円（年会費別途 10,000円）いずれも税込	
定員	各クラス 30名ずつ（先着順となります。男女不問。）	



### 各種料金表

		主競技場・室内練習走路			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。料金等詳細はホームページをご覧ください。

### 利用・貸借の手続き

※トレーニングルームをご利用の方は種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〉上野幌循環通線  
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



# 自衛隊職業について 話を聞いてみませんか



## 日程

豊平区民センター：6月17日（土）  
 南区民センター：6月18日（日）  
 清田区民センター：6月24日（土）  
 白石区民センター：6月24日（土）  
 厚別区民センター：6月25日（日）

### 全日程

午前 10時～12時  
 午後 1時～3時

自衛隊札幌地方協力本部 南部地区隊  
 ☎（011）581-0736



札幌地本

検索