

7月 お知らせ

(平成 29 年 6 月 18 日)

新さっぽろ町内会 女性部

ペタンクゲーム

1 日 時 7月18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 7月7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^あ萌^も (Tel 891-0845) か^かの^のまた^{また} 麗^{れい}股^こ (Tel 892-1643)

環境部からのお知らせ

1. 7月の資源回収

- (1) 日 時 7月9日 (日) 午前9時まで
- (2) 回収品目
 - ・新聞
 - ・雑誌
 - ・ダンボール
 - ・紙パック
 - ・アルミ缶(ビール、コーヒー、ジュース等)
 - ・鍋(鉄、アルミ、銅製)
 - ・国内メーカービール瓶
- (3) 出す所:戸建ては玄関前、MS等はゴミステーション横

2. がん検診申込書の回覧と取りまとめのお願い

実施機関：北海道対がん協会

例年実施しています無料送迎バス利用による《がん検診》です。

※申込取りまとめ期日	7月17日(月)
------------	----------

- ・検診申込み書を配布の封筒に入れて環境部 吉仲 まで。
(住所:厚別中央1条7丁目1番73号 クレアホームズ新札幌201号)
- ・申込みがない場合は、電話またはFAXで連絡願います。
- ・回覧の際は、バインダーの一番上にして回覧して下さい。

3. 7月からのスプレー缶・カセットボンベの 新しいゴミ出しルールについて

- ・燃やせるゴミの日に、穴を開けずに透明・半透明の袋に入れて出す。

ライターの出し方

- ・燃やせないごみの日に、透明・半透明の袋に入れて出す。
- 6月の広報さっぽろにも掲載されてますが、今月の回覧に入れています。

新さっぽろ町内会七夕納涼まつり

新さっぽろ町内会

今年も体育部の事業として『納涼まつり』を実行委員会と行います、目的は地域の親睦を計り、より良い町内会を作るためです。多数の子供さんの参加をお待ちしています。

記

1、日 時 7 月 30 日 (日)

18時～19時 (受付17時半)

花火大会

19時～20時

雨天順延 8 月 6 日 (日)

2、場 所 新札幌東公園

花火大会の前に新さっぽろ町内会の子供さんに、綿あめ
ヨーヨー釣り、ポップコーン、ラムネ、三角くじを準備
して、夜のひと時を楽しんで頂きたいと思っています。
町内の大勢の子供さんの参加をお待ちしています。

※中学生も参加して下さい。当日受付にて無料引換券を
お渡しします。 ※尚当日参加も受付ます。

父兄同伴でお越し下さい
なお、交通事故、花火の
火傷に注意して下さい。

※参加申込書に町内の
子供さんは名前の記入を
お願い致します。

※参加申込書の方から
順に受付を開始致します。
よろしくお願い致します。



実行委員会
体育部

夏休み子供ラジオ体操

新さっぽろ町内会 総務部

1 期 間（夏休み中）

※ 7月26日（水曜日）～8月20日（日）

2 時 間

※ 午前6時30分

※ ～午前6時40分

3 場 所

※ 新さっぽろ東公園

4 その他

※ 子供さん（小学6年生以下）には
最後の日（8月20日）に、ごほうび
があります。

※ 大人の方も、元気な子供さん達
と体操を楽しんで下さい。

※ 雨天の場合は、中止します。

平成29年度 町内会 世代交流ふれあい行事のご案内

新さっぽろ町内会

7月から10月までの、町内会世代交流ふれあい行事についてご案内します。詳しくは、行事ごとに回覧しますのでよろしくお願いいたします。多くの方々の参加をお待ちしています。

行 事	日 程	場 所	概 要
夏休み子供 ラジオ体操	7月26日 ～ 8月20日 6時30分	新札幌東公園	昨年も、幼児の参加が多く、お祖父さん、お祖母さん若いお父さん、お母さんも一緒に体操を楽しんでいます。 昨年：子供44名/日 
七夕 納涼まつり ・模擬店 ・花火大会	7月30日 (日) 18時	新札幌東公園	幼児はじめ、参加した方に花火一袋差し上げ、公園内で納涼花火を楽しんで頂いています。 昨年：子供157名 大人117名 *模擬店を開店します。(18時 開店) ホップコーン、綿飴、ヨーヨー釣り、ラムネ 
世代交流 ペタンク ゲーム	8月10日 (木) 10時	新札幌東公園	ルールは簡単で、初めての方も楽しめます。 世代の交流ゲームを予定しています。 昨年：子供24名 大人18名 
ミニ運動会	10月15日 (日)	新札幌東公園	幼児から高齢者の方々まで一緒になって楽しめるゲームを計画しています。 昨年：子供56名 大人71名 

* 世代交流ふれあい行事のお手伝いのお願い

世代交流ふれあい行事は、毎年、多くの児童が参加し、大変な賑わいになっています。

町内の皆様は何かとご多用かと思いますが、当日お暇でしたら、行事のお手伝いの中で子供たちと楽しんで頂きたくお願い申し上げます。

連絡先：樋田(894-5126)

第28回 厚別区民まつり

2017年 小雨決行 ※荒天の場合は 7月30日(日)まで順延

7月28日(金)

営業時間 店舗により異なります

ピアガーデン 14時～20時30分
食べ物コーナー 14時～20時30分
各種出店 12時～21時

～29日(土)

営業時間 店舗により異なります

ピアガーデン 12時～20時30分
食べ物コーナー 12時～20時
各種出店 12時～21時

会場

- ふれあい広場あつべつ(厚別中央1条5丁目)
- 科学館公園
- サンピアザおまつり広場



厚別区イベントキャラクター
「ピカットくん」



詳しい内容はこちら➡ (厚別区役所ホームページ) <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/machi/fureai/>

主催: 厚別区民ふれあい推進会 厚別区民まつり実行委員会 問合せ先: 厚別区民まつり実行委員会(厚別区役所地域振興課内) 電話 895-2442

※小型無人機(ドローン等)の持ち込み、操縦、撮影等の行為は禁止します。

7/28(金)

12:00 開場

15:00 開会式

15:40 近隣市交流ステージ

- 江別市 野幌太々神楽伝承会
- 北広島市 西の里七頭舞
- 厚別区 厚別本陣はまなす太鼓

17:00 厚別音頭踊り

17:30 ステージイベントスタート

- 公募団体によるステージ
- 歌謡ステージ

21:00 1日目フィナーレ

もちまきを
やります!

第28回 まつり 厚別区民

7/29(土)

12:00 2日目スタート

- 公募団体によるステージ
- 太鼓演奏 厚別西本陣寿太鼓
創作太鼓しまふくろう
- バンド演奏

20:55 閉会宣言

21:00 フィナーレ

※28・29日のステージの内容や時間は
都合により変わる場合がありますので、
ご了承ください。
※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。

出 店

ビアガーデン

生ビール 1杯400円

営業時間/28日(金)14:00~20:30
29日(土)12:00~20:30

おつまみ 1袋200円

営業時間/28日(金)12:00~20:30
29日(土)12:00~20:30

ジュース 1缶100円

営業時間/28日(金)12:00~20:30
29日(土)12:00~20:30

食べ物コーナー

営業時間/28日(金)14:00~20:30
29日(土)12:00~20:00

いか焼き 1パイ350円

ゆでとうきび 1本300円

焼きそば 1食300円

からあげ 6個入300円

おでん 1皿250円

アメリカンドッグ 1本200円

枝豆 1皿150円

フランクフルト 1本150円

大学いも 1皿100円

焼きとり 1本100円

各種出店

営業時間/28日(金)12:00~21:00
29日(土)12:00~21:00

遊戯コーナー

ヨーヨーつり/輪投げ
おもちゃ作りなど

福祉団体展示販売コーナー

手作り品/野菜/園芸品
陶芸品など

PRコーナー

交通安全、リサイクルなど

近隣市町村物産品販売コーナー

江別市、北広島市、当別町、新篠津村

ノミの市 (29日のみ実施)

日用雑貨等の販売

〈ご了承ください〉 ※都合により出店の内容が変わる場合があります。 ※盛況のため完売した場合等、時間内でも閉店することがあります。

ビアガーデン・食べ物コーナー共通利用券

(前売券6月26日(月)から発売開始～
まつり前日7月27日(木)まで販売)



1,100円分利用できるお得な前売券を1,000円で販売します。

厚別区民まつり実行委員会事務局 (厚別区役所地域振興課内 電話895-2442)
または各まちづくりセンターで、前日【7月27日(木)】まで販売しております。



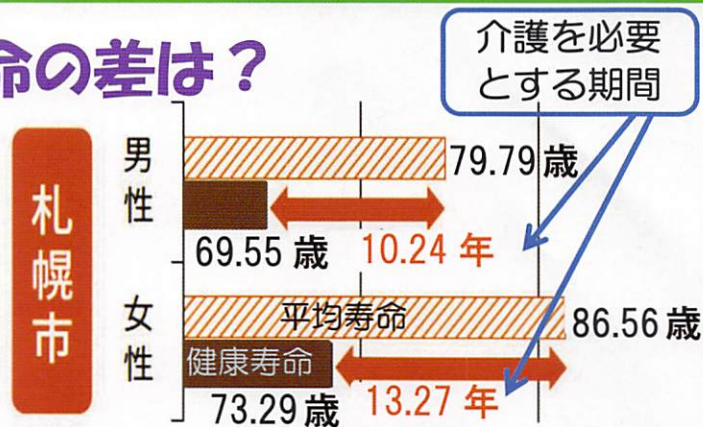
笑顔になれる街

厚別区の皆さま！健康寿命を延ばしましょう！

札幌市の平均寿命と健康寿命の差は？

健康寿命とは、

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。札幌市では、平均寿命と健康寿命の差は、男性は10.24年、女性は13.27年です。この差を埋めるためには、どのような心がけが必要でしょうか？



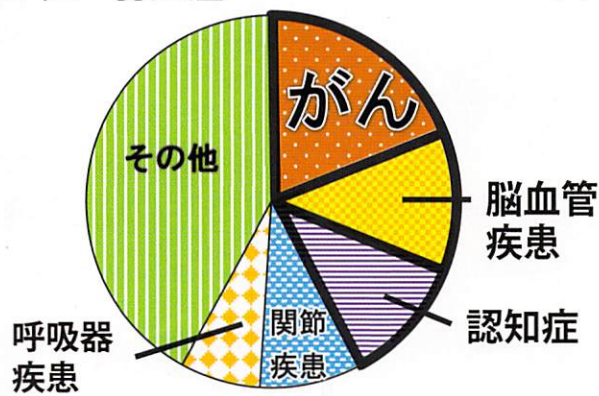
(札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21(第二次)」より)

厚別区の要介護状態の原因となる疾患は？

平成27年度に厚別区で新規に要支援1以上の要介護認定を受けた65歳以上の方の要介護状態となる原因疾患について分析しました。

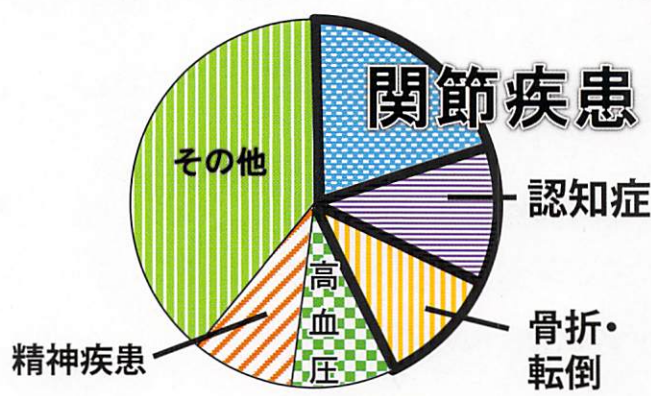
男性

- 1位 がん(悪性新生物) 19%
- 2位 脳血管疾患 12%
- 3位 認知症 11%



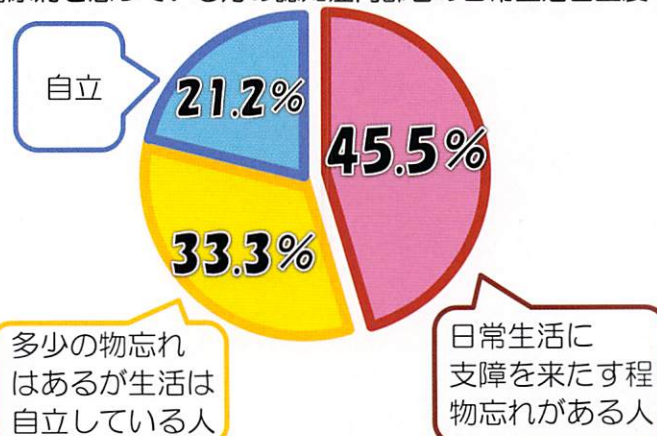
女性

- 1位 関節疾患 20%
- 2位 認知症 12%
- 3位 骨折・転倒 11%



注目！糖尿病と認知症の関係について

厚別区に住む要介護認定を受けた女性の中で糖尿病を患っている方の認知症高齢者の日常生活自立度



糖尿病を患っていると、様々な血管障害を引き起こすため、認知症になりやすいと言われています。そのため、生活習慣の改善が認知症予防に繋がります！

厚別区に住む要介護認定を受けた女性の中で、**糖尿病**を患っている方は、日常生活に支障を来す程の物忘れがある割合が**5割**近くという結果に！



生活習慣を見直そう！

「がん」「脳血管疾患」「糖尿病」の予防には、生活習慣の改善が必要です。

食 事	 よく噛んで食べる！ くち 目指せ 1口30回	 食塩のとりすぎに 注意する！	★ワンポイント★ ◎麺類の汁は残そう 全部残せば2～3gの減塩 ◎酸味や香料を組み合わせると減塩でもおいしく食べよう
運 動	 まずは自分の歩数を 知ろう！	 毎日の生活の中で 10分多く動こう！	★ワンポイント★ フロア掃き 10分 28カロリー消費 床磨き 10分 30カロリー消費 風呂掃除 10分 30カロリー消費
コ コ ロ	 音楽 料理 脳を活性化する！	 笑いのある生活を！	★ワンポイント★ 笑いは心を健康にし、 認知症の予防にも 効果的です！ (体重 50 kgの場合)

レッツ！ロコモティブシンドローム予防！

「ロコモティブシンドローム」とは、

骨・関節・筋肉・神経系等の運動器が衰えている、または衰え始めている状態のこと。

おすすめのトレーニング（ロコトレ）をご紹介します

1 開眼片脚立ち

左右 1 分間ずつ
1 日 3 回行いましょう

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう

床に着かない程度
に片足を上げます



2 スクワット

深呼吸をするペースで
5～6 回繰り返します
1 日 3 回行いましょう

おしりを後ろに
引くように腰を
落とします

安全のために
椅子やソファの前
で行いましょう



無理せず、
自分のペースで
やってみましょう



お問い合わせ先

厚別区健康・子ども課健やか推進係
保健福祉課保健支援係

895-1881
895-2489

SAPPORO



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》

明るい老後のための豆知識
こんなときこんな病院

《講師》

医療福祉連携室副主任・ソーシャルワーカー

佐久 恵子

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

日
時

07月27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きますのでご了承下さい。

7

月

医療講演開催予定表

2017年6月13日 現在

-札幌徳洲会病院-

日	曜日	時間	演 題	講師名	場 所
4	火	14時00分～	大腸ポリープと大腸がん	副院長・外科部長・医療福祉連携部長 小谷 裕美	青葉会館 (第1会議室) 厚) 青葉町3丁目2-26
		15時00分～	明るい老後のための豆知識 高齢者向け施設のあれこれ	医療福祉連携室・ソーシャルワーカー 森 典子	
5	水	14時00分～	食事で健康! 大腸がんを予防する食事	管理栄養士副主任 北村 雄治	西の里会館 (2階 学習室1) 北広島市西の里南1丁目2-2
		15時00分～	乳がんの診断と治療	外科・乳腺外科医長 長尾 知哉	
6	木	14時00分～	たかが「胆石」! されど「胆石」!	外科医長 室田 千晶	徳洲苑しろいし (1階 健康増進センター) 白) 栄通18丁目4-10
		15時00分～	血液検査のお話	臨床検査技師 佐藤 美香	
7	金	14時00分～	熱中症予防と夏バテ予防の食事	管理栄養士 山元 美恵子	白石区民センター (5階 集会室E) 白) 南郷通1丁目南8
		15時00分～	安心入院ガイド～入院時に役立つ豆知識～	医療福祉連携室係長・ソーシャルワーカー 上井 奈穂美	
10	月	14時00分～	肺に穴が開く? 気胸のはなし	外科医長 斉藤 琢巳	札幌徳洲会病院 (8階 講堂) 厚) 大谷地東1丁目1-1
		15時00分～	第1部 あしの静脈瘤～手術は痛くない～ 第2部 そけいヘルニア(脱腸)～腹腔鏡手術で治そう!～	下肢診療科・ソケイヘルニア外来担当看護師 山口 圭美	
12	水	14時00分～	脚の静脈瘤～新しいレーザーで痛みの少ない手術～	外科医長 城田 誠	北広島団地住民センター (1階 和室1) 北広島市泉町1丁目1番地
		15時00分～	そけいヘルニア(脱腸)も腹腔鏡手術で!!		
13	木	14時00分～	とりますか? とりませんか? 「胆石」のお話	外科主任部長 紀野 泰久	野幌公民館 (2階 研修室5号) 江別市野幌町13-6
		15時00分～	よくわかる医療費のあれこれ 上手な病院のかかり方	医事課課長補佐 田中 伸弥	
18	火	14時00分～	肺炎について	看護師長 藤橋 朋美	白石区民センター (5階 集会室E) 白) 南郷通1丁目南8
		15時00分～	骨密度のお話	診療放射線技師主任 万年 敦也	
19	水	14時00分～	腰と膝の痛みをやわらげる方法教えます!	ケア付き住宅徳洲会 作業療法士 杉本 憲昭	北郷会館 (2階 ホールA) 白) 北郷3条3丁目8-1
		15時00分～	サービス付き高齢者向け住宅のお話	徳洲苑しろいし 住宅管理室長 増本 千恵	
20	木	14時00分～	認知症について	徳洲苑しろいし 施設長 岡本 尚士	札幌徳洲会病院 (8階 講堂) 厚) 大谷地東1丁目1-1
		15時00分～	医療費について～窓口負担を抑えるためには～	医事課係長 柏木 真志保	
21	金	14時00分～	困っていませんか? 腰痛	看護主任 岡崎 祥子	野幌公民館 (2階 研修室2号) 江別市野幌町13-6
		15時00分～	胃がんのお話	外科部長 木村 雅美	
24	月	14時00分～	動脈硬化予防の食事	管理栄養士副主任 高橋 萌絵未	札幌徳洲会病院 (8階 講堂) 厚) 大谷地東1丁目1-1
		15時00分～	乳がんの診断と治療	外科・乳腺外科医長 長尾 知哉	
25	火	14時00分～	脚の静脈瘤～新しいレーザーで痛みの少ない手術～	外科医長 城田 誠	北郷会館 (2階 ホールA) 白) 北郷3条3丁目8-1
		15時00分～	そけいヘルニア(脱腸)も腹腔鏡手術で!!		
26	水	14時00分～	認知症について	徳洲苑しろいし 施設長 岡本 尚士	西の里会館 (2階 学習室1) 北広島市西の里南1丁目2-2
		15時00分～	肩こり・腰痛と姿勢の関係～しくみがわかれば対処ができる～	リハビリテーション室副主任・理学療法士 垣見 尚宏	
27	木	14時00分～	明るい老後のための豆知識 こんなときこんな病院	医療福祉連携室副主任・ソーシャルワーカー 佐久 恵子	厚別区民センター (2階 会議室A) 厚) 厚別中央1条5丁目3-14
		15時00分～	知っておきたい薬の知識! 上手な飲み方・飲み合わせ	薬剤師主任 竹内 正真	
28	金	14時00分～	お年寄り(自分も含めた)の健康法	介護老人保健施設コスモス 施設長 田中 俊誠	青葉会館 (第3会議室) 厚) 青葉町3丁目2-26
		15時00分～	白内障と緑内障について	視能訓練士主任 木村 清矢	

※ 救急患者様や緊急手術により、急遽、講師の変更または中止とさせて頂く場合がありますので、ご了承下さい。



地域安全ニュース



道庁発表 平成29年6月号 不審者

5月中、山菜採りや登山中の山岳遭難が連続発生しました。
山に入る際は必要な準備と心構えをきちんとしましょう。

☆ 入山時の注意事項 ☆

- 山に入る際は必ず家族に帰宅予定時間を知らせる
- 入山届を必ず出す
- 携帯電話機等の通信機器を持ち歩く
- 自分の体力や技術を考慮する
- もしも遭難した時はすぐに110番通報をする

登り慣れた山に入って遭難するという事故が多発しています。
山に入る際は、油断することなく絶対に迷うことのないよう準備をしましょう！

無理は止めよう...



札幌近郊で、事務所の窓ガラスを割って室内に侵入されるという事件が連続発生しました。
泥棒被害に遭わないために、次のことに注意しましょう。

☆ 泥棒被害に遭わないために ☆

- 短時間の外出でも確実にドアや窓を施錠する
- 防犯カメラやセンサーライト等を活用する
- 窓に防犯センサーや防犯フィルムを付ける
- 置き鍵をしない
- 周囲からの見通しをよくする

防犯は日頃の心構えと対策が重要です。
犯罪被害に遭わないため、家庭の防犯対策について見直してみましょう！



安心の街

厚別警察署管内で、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。

☆ 痴漢被害に遭わないために ☆

- 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。

不審者がいたらすぐに110番通報を！！

全国的に依然として詐欺の被害が発生しています。

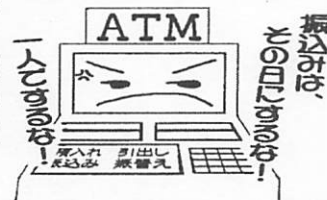
内容としては

- ・ のどにポリーフができた
- ・ 不倫相手を妊娠させてしまった
- ・ 急に大金が必要になった

等という電話は詐欺です！

北海道警察では、詐欺被害を防止するため、防犯警戒や金融機関での水際対策を行っております。

日頃から家族で「合い言葉」を決めておく等、詐欺被害に遭わないように注意しましょう！
もしも詐欺の電話がかかってきた時は、すぐに110番通報して下さい！



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

もくきちについて

ごあいさつ

2017年3月まで19年間、豊平区にある社会福祉法人で勤務していました。その間、2人のこどもに恵まれ、生後8ヶ月から保育園に入園し、小学校に入学してからは学童クラブにも通い、地域の方々や夫の親戚などにたくさんお世話になりながら大きくなりました。その経験から、こども達には地域の中に知っている大人をたくさん持って育ててほしいと感じています。いざという時に親以外に相談できる大人、頼れる大人にたくさん出会ってほしい、また、一人で食事をしがちなこども達に皆で楽しく食事をする時間を共有してもらい、人と人をつながたいと思っています。



そんな思いを共有する有志13名でこども食堂「もくきち」を立ち上げました。

今後、こども食堂「もくきち」が人と人が出会う場となり、あたたかい関係をたくさん広げ、人と集いたいときに何時でも立ち寄れる、そんな場所でありたいと願っています。

また、困ったとき、一人でさびしいとき、何でもないときでも地域の方々が気軽に訪ねて来られるような居場所でありたいと願っています。

現在は、1ヶ月に1回の開催ですが、食べることは日常のことなので、月1回だけでは、地域の方々の居場所にはまだまだ足りませんが、できることを一つずつ丁寧に広げて行きたいと思っています。

こども食堂「もくきち」の活動に、ご支援ご協力よろしくお願い致します。

こども食堂「もくきち」 代表 橋本 美和

ご支援・募金のお願い

こども食堂「もくきち」は皆様からのあたたかいご支援・募金をお願いしております。ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

※ゆうちょ銀行からお振込の場合

・口座名：こども食堂もくきち ・記号：19030 ・番号：44884901

※銀行からお振込の場合

銀 行：ゆうちょ銀行・支店名：908・口座番号：普通預金 4488490・口座名義：こども食堂もくきち

ボランティアさん募集

「もくきち」であなたの経験を活かしてみませんか？

こども食堂・フリースペースの運営に関心がある方を募集しております。
まずは、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先/090-5954-6025(橋本)・090-5985-7112(米坂)



こども食堂「もくきち」に、 おいでよ!



ごはんを食べるのはもちろん! 友達や、自分の
住んでるまちで「知っている人」を増やそう!
こどもも、大人も、おじいちゃんも、おばあちゃんも、
みんなで来てね! まってるよ!

開催日 毎月 / 第4木曜日

参加費 こども 200 円 / おとな 500 円
(こども連れの場合は 300 円)

時 間 夕方 5 時～7 時まで
(※お昼 3 時からオープンしてます)
もくばコミュニティハウス

※注意事項
1. こどもだけで来ても大丈夫です!
2. アレルギー管理は自己責任となりますのでご了承ください

フリースペースもくきち

お気軽に
遊びにきてね!

赤ちゃんからご年配の方まで、たくさんの人が知り合って楽しむ場所です。
編み物、ボードゲーム、昔遊びなどをして、ゆっくりとした時間を一緒にすごしましょう。

開催日・開催時間

毎月 / 第2木曜日 午後 3 時～5 時まで
/ 第4土曜日 午後 1 時～3 時まで

参加費

100 円(会場費とお茶代)
※0～5 歳は無料

●もくばコミュニティハウス

●場 所



★ こども食堂「もくきち」

もくばコミュニティハウス

札幌市厚別区厚別中央 4 条 4 丁目 1-21

(赤い屋根の 2 階建ての一軒家)

※駐車場はありませんので車での越しはご遠慮下さい。

●お問い合わせ先

・090-5954-6025(橋本)

・090-5985-7112(米坂)

f こども食堂「もくきち」



町内会の皆様へ
厚別老人福祉センター
 からのお知らせ **7月号**

札幌市厚別老人福祉センター
 〒004-0051
 札幌市厚別区厚別中央1条7丁目
 17-25
 TEL 892-2211

7月の休館日
 17日(月) 海の日

長期休館に関するお知らせ

休館期間 平成29年8月1日～11月末日予定

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。

7月の行事のご案内

あへあほ体操

(自由参加)

7月1日(土)

午後1時～2時20分

多目的室

講師 道井 和恵 先生

あへへあへへ

★楽しく体幹をきたえて
 メタボ・腰痛などを予防しましょう！

輪踊いダンス

(自由参加)

7月11日・18日(火)

午後1時～3時

多目的室

★7月は第2・3火曜日
 となります！

★初心者でも楽しめるダンスです。
 運動靴をお持ちの上ご参加下さい。

共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

健康セミナー (自由参加)

「運動不足解消に！」

すっきりストレッチ&ヨガ

7月14日(金)

午後1時～

多目的室

講師 札幌徳洲会病院 看護師

シニアヨガインストラクター

角野 友香理 氏

★下に敷くバスタオル・飲み物をご持参下さい。
 裸足でできる用意をお願いします！

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。

★シャンプー・石鹸・タオルなどはご持参下さい。

利用時間

平日午後1時～4時

料金

200円

7月の自由参加講座予定表

※お申込みは不要です。

今月の課題曲

	講座名	曜日	講座日	時間
自由参加講座	健美操	月	3・10・24	13:00～14:30
	詩吟	火	4・11・18	10:00～12:00
	舞踊(翔鳳流)		4・11・18	13:00～15:00
	社交ダンス	水	5・12・19	10:00～12:00
	カラオケ	木	6・13・20	
	民謡	金	7・14・28	
	フラダンス	土	8・22	13:00～15:00

★詩吟

高啓

「胡隠君を尋ぬ」

乃木 希典

「凱旋」

★舞踊

福田こうへい 「男道」

★カラオケ

渥美 二郎

「涙色のタンゴ」

香西 かおり

「わすれ花」

★民謡

「木更津甚句」

**卓球の
 出来る日**

※ラケットと運動靴をお持ちください。

午前のみ開放	一日開放
1(土)、3(月)、10(月)、11(火)	4(火)、7(金)、9(日)、15(土)
13(木)、14(金)、18(火)、24(月)	16(日)、21(金)

札幌市厚別老人福祉センター

◎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)

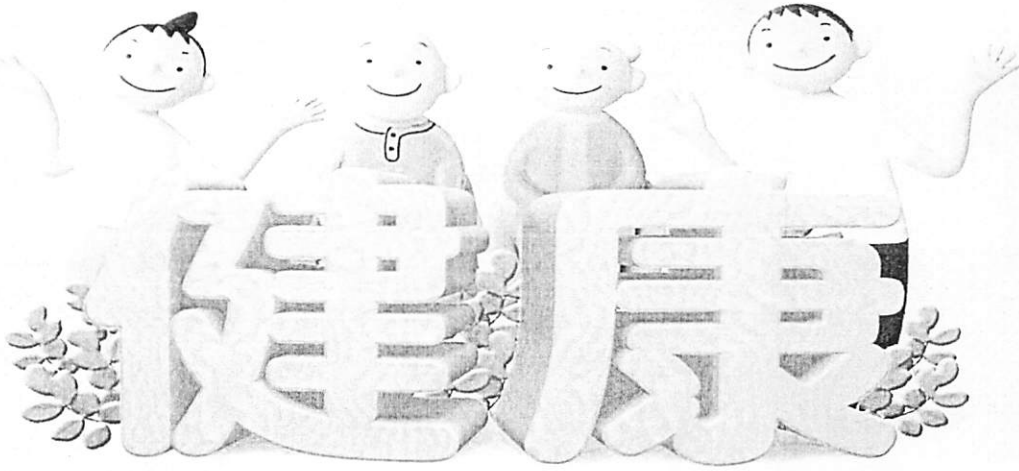
◎利用料

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。





セミナー

日時

7/14 (金)

午後1時～

場所

1階 多目的室

演題

『運動不足解消に!

裸足でできる

用意をしてきてね!

すっきいストレッチ&ヨガ』

講師

札幌徳洲会病院

看護師・シニアヨガインストラクター 角野友香理 氏

下に敷くバスタオル等と
飲料をお持ち下さい!

自由参加!!

共催

新さっぽろ町内会・柳寿会
厚別老人福祉センター



平成 29 年度 学校経営方針の概要について

I 学校経営の基本方針

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

○目指す学校像○

- 1 安全で安心できる学校
- 2 学びと成長のある学校
- 3 潤いと活力のあふれる学校

- 1 「知・徳・体」の調和のとれた教育課程の推進に努める
- 2 生徒の「生きる力」を育むために、教育的実践力の向上に努める
- 3 保護者・地域に信頼される学校の創造に努める

II 教育推進の重点

1 学ぶ力の育成【知】

- 「学ぶ力」育成プログラムによる、「分かる・できる・楽しい授業」の実現
- 個に応じた指導の充実（基礎基本の定着と応用力の伸長）
- 「学習習慣の定着」と、学びを支える「学習環境づくり」の推進（「できるアンケート」の活用による学習への意欲の向上）
- キャリア教育による進路探求学習の充実
- 個々の教育的ニーズに応じた特別支援教育の推進（合理的配慮による学びの充実）
- 妥当性・信頼性を高める評価方法の工夫改善

2 豊かな心の育成【徳】

- 豊かな感性と社会性を育む体験活動や道徳教育の充実
- 自己肯定感・自己有用感を育むことができる集団づくり
- 命を大切にする指導の充実
- 「学校いじめ防止基本方針」に基づいた、いじめの未然防止、早期発見、早期対応
- 不登校の未然防止、早期発見、早期対応
- 生徒自らが課題を発見し、意欲的に課題の解決に取り組む生徒会活動の充実

3 健やかな身体の育成【体】

- 「健やかな身体」育成プログラムの作成、実施
- 自ら進んで運動・スポーツに親しむ指導と健やかな身体の育成にむけた計画的な指導の充実
- 食に関する指導と性に関する指導の充実

4 札幌らしい特色ある学校教育の推進

- 生涯学習の基盤となる読書活動の充実（朝読書の実施）
- 環境教育の充実と体験的な活動の推進（地域との連携の強化）
- 雪に関する学習活動や体験活動の充実（歩くスキーの実施）

5 心に響く生徒指導の実践

- 組織的・機動的な生徒指導体制と効果的な教育相談体制の確立

6 もみじ台中学校の伝統（あいさつ・合唱）の継承・発展

- 心の通ったさわやかなあいさつが交わされる学校づくりと歌声のあふれる学校づくり

7 信頼される学校の創造

- 危機管理力の向上と教員の指導力・資質の向上
- 小中連携の推進と家庭や地域が連携した学校づくりの推進

◇部活動がスタートしました！

今年度は、全校生徒の約 69% (251 名中 173 名) が部活動に参加しました。1 年生が加わり、より元気に活動している姿が見られています。各部とも、目標に向かって精一杯がんばってほしいです。今年度の各部の顧問や部員数は、以下の通りです。よろしくお願いします。

部活動名	顧問名	部員数
野球	安齋	11
サッカー	金野	16
陸上	内海 佐藤	12
バドミントン	渡辺 阿部	37
男子バスケットボール	細川	11
女子バレーボール	中根 相澤	19
卓球	皆川 細江	15
吹奏楽	志摩 椋木	37
美術	宮崎	13
体操 (個人種目)	【中体連引率】	1
剣道 (個人種目)	【中体連引率】	1

◇ALT (外国語指導助手) の紹介

Hello, everyone!

My name is Daniel Thomas Bowring, but please just call me Daniel.

I'm from Sydney, Australia. I moved to Sapporo last year.

I like to watch movies in my free time.

It's nice to meet you.

みなさん、こんにちは。

私の名前はダニエル・トーマス・パウリングです。ダニエルと呼んでください。

オーストラリアのシド

ニーから来ました。

札幌には去年、来ました。

た。

フリータイムには、映画

を見るのが好きです。

どうぞよろしくおねがいします。



◇学校評議員、スクールカウンセラー、相談支援パートナーの皆様の紹介

☆学校評議員

佐々木 一成さん、高倉 亮さん

☆相談支援パートナー

池田 雅子さん

☆スクールカウンセラー

林 まゆみさん

◇本校 PTA の組織◇

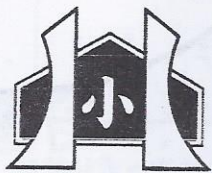
【PTA 活動方針】

「保護者と教師が協力して、会員相互の親睦を深めるとともに、家庭・学校・地域における生徒の健全な成長を図る。」

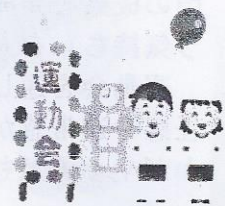
～会の組織について～

- 総 会 全会員をもって構成する本会の最高決議機関。毎年 4 月に定期総会が開催される。
- 役員会 会長 1 名、副会長 3 名、事務局員 5 名、会計 2 名、会計監査 2 名で構成。会全般の運営、そのほか必要事項について協議する。
- 運営委員会 総会に次ぐ決議機関。役員、各専門委員会の正副委員長、担当の教師、顧問で構成。活動計画の審議、各委員会との連絡・調整、総会に提出する議案と報告書の審議などを行う。
- 学級委員会 学級 3 名の委員と担任で構成。協力して学級活動を推進、会員相互の連携と親睦を図る。
- 学年委員会 各学級委員と担当の教師で学年ごとに構成。学年活動を推進し、学年に関する問題の討議、検討を行う。
- 専門委員会
 - 1. 総務委員会 学級、学年推進活動。研修を推進し、会員の相互理解を図る活動。
 - 2. 広報委員会 会報の発行、広報活動。
 - 3. 厚生委員会 生徒、会員の福利、厚生に関する活動。

より多くの皆様の参加とアイデアで、楽しく有意義な会にしていきたいと思います！



第41回 運動会

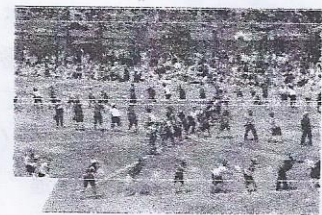


運動会 徒然 (つれづれ)

校長 池田 哲也

若葉の香をただよわせ吹いてくるさわやかな風が流れる季節となりました。ひばりが丘小学校のグラウンドでは毎日々々、運動会に向けた取組が行われています。校長室に表現の音楽が流れてくると、ついつい耳も目もグラウンドに向いてしまいます。

札幌市の小学校は 203 校ありますが、5 月 27 日に運動会開催を予定しているのが 162 校です。およそ 80% の小学校が同じ日に運動会を開催します。スーパーも運動会セールを催すなど、札幌の街は運動会一色になりますね。27 日は運動会日和になることを願ってやみません。



昨年度の様子

運動会も地域によって、或いは学校によって様々な形があるようです。

私の子どもたちが通った学校では、グラウンドが狭く、観覧席の設定がありませんでした。競技毎に保護者が子どもの姿が見やすい場所へ移動して応援しました。お昼も校地内で食べても、自宅に帰って食べても良いという方法でした。よく聞く話で、本州では秋に運動会が行われると言われます。少し前まで、ハンディ・ビデオカメラのテレビ CM が秋に流れているので、そういうものだと思っていました。その CM を札幌の運動会で撮影し、秋に放送したという話も聞いたことがあります。今では必ずしも秋とはならず、同じ地域でも春秋の開催があるそうです。また、秋が大運動会で、春が小運動会という 2 回開催の地域もあるとか。また、グラウンドが狭くて家族で昼食を食べられない学校は、子どもたちが教室でお弁当を食べたり、給食を出したりするところもあるようです。それぞれ学校の伝統や地域とのつながりなどで同じ運動会でもところ変われば…となっているようです。

それぞれ様子は違っても、運動会の主役は子どもたち。これは全国共通です。競技や表現などに全力で取り組む子どもたちの姿。審判係、採点係、放送係、応援団など自分たちで運動会を作り上げていく姿。紅白分かれて応援を送る姿。勝って喜び、負けて悔しがる姿。どれもこれも「ひとりのキラリ！！はみんなの輝き！」となっていくことでしょう。

保護者の皆様、地域の皆様どうぞ子どもたちの「キラリ！！」にたくさんの声援をお願いいたします。



運動会特集！

第41回運動会 5月27日(土)



「全力・協力！かがやけ！ ひばりの子！！」という児童会テーマのもと、全校児童が日頃の成果を発揮します。勝ち負けだけではなく、「全力で取り組む大切さ」、「健闘をたたえ合う気持ち」を大切に、どの子も笑顔で終われる運動会を目指して取り組んできました。

運動会を通して、運動を楽しむ態度、頑張りを認め合う気持ち、応援や係活動を通して責任感や連帯感が育ちます。子どもたちの精一杯の競技や応援、高学年の係活動など、キラリかがやく子どもたちの姿に温かいご声援をよろしくお願いいたします。

5月27日の予定

全学年一日日程 8:45-14:25

6:00	実施判断・開催有無決定 【中止の場合】 ○まち comi メール ○学校HP・学校玄関表示 でお知らせ
6:30	グラウンド保護者席開放 ※整理券番号順で保護者入場口にて 整列してお待ちください
8:15- 8:25	児童登校（教室）健康観察
8:45- 8:55	入場行進
8:55- 9:15	開会式
9:15-11:30	午前の部
11:30-12:30	休憩・昼食
12:30-13:50	午後の部
14:00-14:10	閉会式
14:30 頃	全学年グラウンドで解散・下校 5・6年生は多少の後片付け作業があります

運動会延期の場合の日程変更

5月27日(土) 28日(日)の両日中止の場合は6月3日(土)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。

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

※予定時刻です。当日の天候などにより、変更になることもあります。

運動会中止時の連絡方法

実施決定は6:00です。それ以降、下記の要領でお知らせします。電話によるお問い合わせは、ご遠慮ください。

- まち comi メール配信（まだ登録をされていないご家庭は、必ず登録をしてください）。
- 学校HP・学校玄関表示でのお知らせ

1・2年生の保護者の方

昼食休憩時のお迎え 下校時の対応

■午前の部終了後はグラウンド中央へ

担任がグラウンド中央付近に整列させますので、保護者の方はお迎えに来てください。

■下校時もグラウンド中央へ

閉会式後、全学年グラウンドで解散します。1・2年生はグラウンド中央付近で解散しますので、お迎えをお願いします。3年生以上は下校の方法についてお子さんと確認してください。

地域・PTA 競技
「大人の玉転がし」

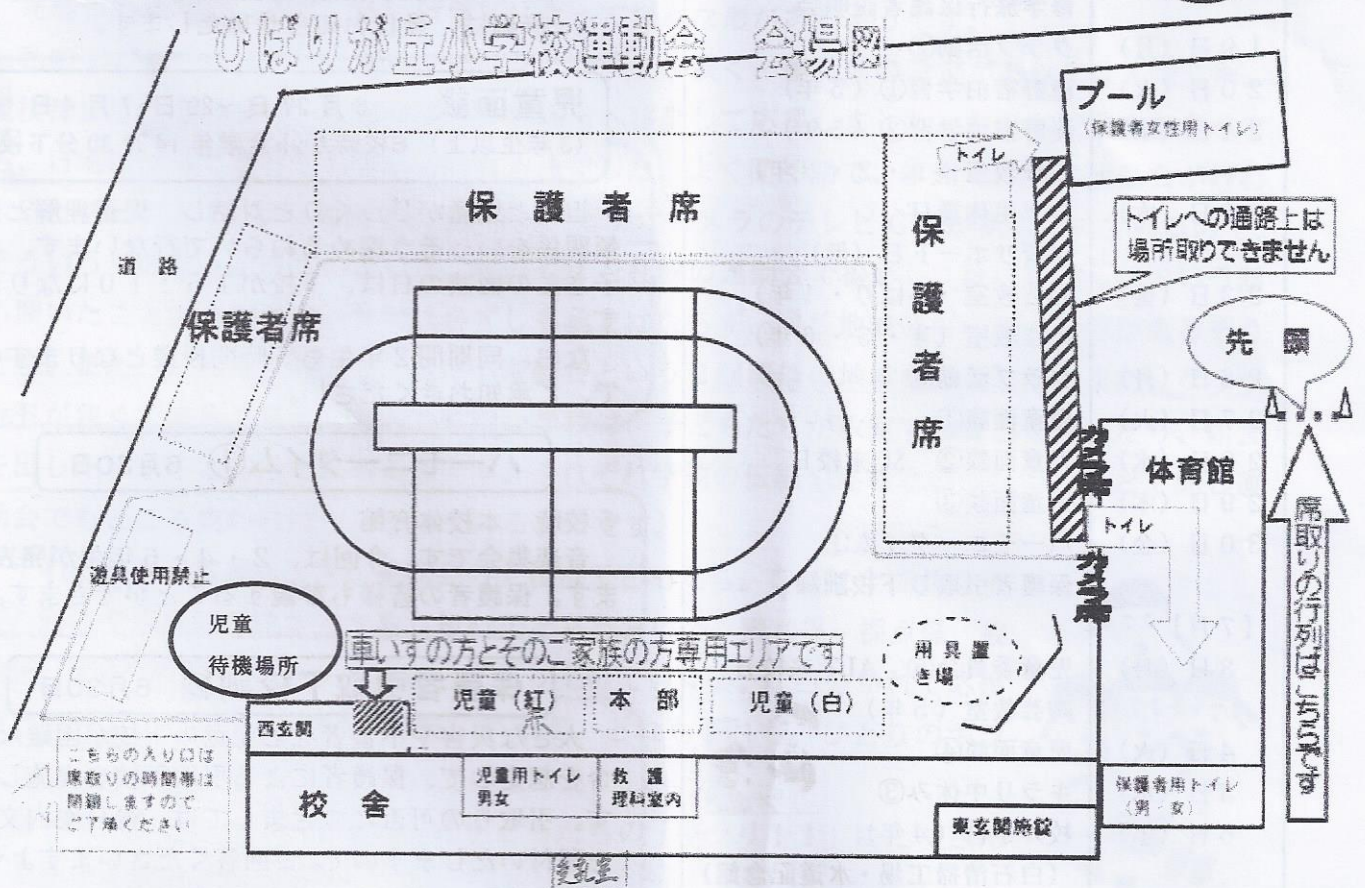
11時過ぎ頃を予定しております。放送でご案内いたしますので、お集まりください。子どもたちの頑張りに負けないよう、多くの方々の参加をお待ちしております。事前に準備運動もしっかり行い、くれぐれも怪我のないようにお願いします。

(保護者席場所取り 観覧マナー 迷惑駐車)

- ・保護者入場口に整理券番号順で並んでお待ちください。6時30分のグラウンド開放後、係の誘導に従って、席を確保してください。
- ・場所を広く取りすぎないように、お互い譲り合ひましょう。運動会開始直前でもスペースには余裕があります。
- ・前列での椅子やテーブル等の使用については、周りの方の迷惑とならないよう、ご配慮ください。



- ・立入禁止区域をお守り頂き、運動会の円滑な運営にご協力ください。
- ・ごみの持ち帰りにご協力ください。
- ・学校周辺には駐車できませんので、車での来校はおやめください。
近隣の店舗駐車場の利用も厳禁です。学校周辺に迷惑をかけないよう、十分な配慮をお願いします。迷惑駐車は道路に死角をつくり交通事故の可能性が高まります。警察からも取締強化の連絡が来ております。
- ・札幌市の条例により学校敷地内（グラウンドを含む）は、すべて禁煙となっております。
- ・車いす使用等で車での来校を希望される方は、事前に連絡をお願いします。許可証の発行をいたします。
- ・個人情報保護のため、撮影した映像はご家庭内でのみご視聴いただき、SNS 等に投稿することのないようにお願いします。



1日(木)	学習サポート日(低) キラリ中休み② 学活「歯を大切に」
2日(金)	避難訓練
3日(土)	運動会予備日②
4日(日)	運動会予備日③
5日(月)	児童委員会
6日(火)	ひばりおはなしの会①
7日(水)	不審者対応避難訓練 防犯教室
8日(木)	歯科検診(全学年)
9日(金)	陶芸教室(6年)
12日(月)	クラブ活動① 児童アンケート配付(3~6年)
13日(火)	札幌市教育研究推進事業 春の研究集会(午前授業)
14日(水)	12号線花いっぱい運動 西側街路柵花植え
15日(木)	学習参観懇談 (ひばり・1・2・3年) 学校教育説明会
16日(金)	学習参観懇談 (4・5・6年) 学校教育説明会 修学旅行保護者説明会
19日(月)	クラブ活動②
20日(火)	滝野宿泊学習①(5年)
21日(水)	滝野宿泊学習②(5年) 人権教室(1・2・3年)
22日(木)	5年生休業日 学習サポート日(低)
23日(金)	陶芸教室(ひばり・1年) 人権教室(4・5・6年)
26日(月)	クラブ活動③
27日(火)	児童面談①
28日(水)	児童面談② SC来校日
29日(木)	児童面談③
30日(金)	ハーモニータイム① 保護者引取下校訓練
【7月】	
3日(月)	児童委員会⑤ ALT来校日 陶芸教室(5年)
4日(火)	児童面談④
5日(水)	キラリ中休み③
6日(木)	校外学習(4年) (白石清掃工場・水道記念館) 学習サポート日(低)



防犯教室 6月7日(水)

例年厚別警察署の方に来ていただき、不審者に会ったときの対応を教えていただいている防犯教室。今年度は、不審者対応避難訓練に引き続き実施して、事件や事故に巻き込まれないように自分の身を守る方法を教えていただきます。

札幌市立学校のすべての研究集会のため、給食を食べた後、13時00分頃下校となります。

札教研春の研究集会 6月13日(火)

札幌市立学校のすべての研究集会のため、給食を食べた後、13時00分頃下校となります。

国道12号花いっぱい運動

西側街路柵花植え 6月14日(水)

今年度も、国道12号線花いっぱい運動に参加します。まちづくりセンターや地域の方々、PTAの保護者の方のお手伝いをいただき、地域の方々と一緒に活動します。軍手の準備をお願いします。

学習参観懇談 6月15日(木)・16日(金)

1・2・3年・ひばり学級・・・15日(木)
4・5・6年・・・・・・・・・・16日(金)
○参 観 13時35分～
○学校教育説明会 14時30分～
○懇 談 14時40分～
(6年生は修学旅行の説明会も行ないます)
詳細は、後日お知らせいたします。

児童面談 6月27日～29日・7月4日

(3年生以上) 6校時カット全学年 14時30分下校

担任と児童がじっくりと対話し、児童理解と信頼関係をいっそう深めるねらいで行ないます。お子さんの面談の日は、下校が15:10になります。

なお、同期間2年生も5時間授業となりますので、ご承知おきください。

ハーモニータイム① 6月30日

5校時 本校体育館

音楽集会です。今回は、2・4・6年生が発表します。保護者の皆様も参観することができます。

保護者引取下校訓練 6月30日

大きな災害や不審者など児童の下校が困難な場合を想定して、保護者による引取下校を実施します。引取りの可否につきましては、後日案内文書を配付いたしますので、ご回答くださいますようお願い申し上げます。

がん検診のご案内

みなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、例年実施しております無料送迎バス利用による『がん検診』を、
今年も下記の日程で実施することになりました。

検診ご希望の方は、申込書にご記入してください。

尚、男性の方も受診出来ますのでご希望の方は同様にお申し込みください。

<代表者> 環境衛生部長 吉 仲 義 男

※ 料金等のお問い合わせは『北海道対がん協会』までお願い致します。(TEL 748-5522)

記

◇検 診 日 平成29年8月10日(木) 午 前

◇集合場所 霊波之光教会 前 <セイコーマート 向い >
(青葉町11丁目)

◇出発時間 7時50分出発 (7時45分集合)

※直接検診センターへ来所の方は、午前の部は11時までです。

◇検診会場 公益財団法人 『北海道対がん協会』札幌がん検診センター
札幌市東区北26条東14丁目1-15

地下鉄東豊線「元町駅」下車②出口より徒歩5～6分

☆ホームページ <http://hokkaido-taigan.jp/>

予約専用電話 ☎ 748-5522 (電話予約も可能です)

(平日8時30分～17時15分 第1第3土曜日8時30分～12時20分)

区長さんは申込書を取りまとめましたら、7月17日(月)までに
環境衛生部長 吉仲 迄 お届け願います。

❖ 北海道対がん協会より 検診を受けられる皆様へ ❖

※ “**特定健康診査**”（とくとく健診）を**午前のみ**行っております。
 ご希望の方は、事前に**748-5522（予約係）**へ必ずお申し込みください。

- 1) 受診希望の検診に○をおつけください。
 送迎バスをご利用される方は「バス」の欄に○を、ご利用されない方は×をおつけください。
- 2) お申し込みいただいた方には、検診日の約1週間前に【北海道対がん協会】より問診票を送付致します。ご住所は詳しくご記入をお願いします。
 問診票が届かない場合や予約の変更は直接【北海道対がん協会】へお問い合わせください。（TEL 748-5522）

◎ 送迎バスについて

帰りのバスは、町内の皆様の検診が全て終わり次第出発致します。
 お急ぎの方は個人でも帰って頂けます。その際は係の者に一声おかけください。



❖ 切 り 取 り 線 ❖

【検診申込書】

検 診 日 平 成 29 年 8 月 10 日（木）午 前
 団 体 名 新 さ っ ぽ ろ 町 内 会 （ 班）

肺の検診をご希望の方は
 エックス線か肺がんCTの
 どちらかをお選びください

氏 名	住 所	検 査 項 目										バ ス
		胃	肺 エックス線	肺がん CT	大腸	子宮	婦人科 超音波	乳房	骨	内臓 脂肪	前立腺	
フリガナ	〒004- TEL -	胃	肺・CT	大	子	超	乳	骨	内	前		
氏名	厚別区											
フリガナ	〒004- TEL -	胃	肺・CT	大	子	超	乳	骨	内	前		
氏名	厚別区											
フリガナ	〒004- TEL -	胃	肺・CT	大	子	超	乳	骨	内	前		
氏名	厚別区											
フリガナ	〒004- TEL -	胃	肺・CT	大	子	超	乳	骨	内	前		
氏名	厚別区											
フリガナ	〒004- TEL -	胃	肺・CT	大	子	超	乳	骨	内	前		
氏名	厚別区											

区長さんは申込書を取りまとめましたら、**7月17日(月)までに** 環境衛生部長 吉仲 迄 お届け願います。

▷▷▷ 検診センターご案内 ◁◁◁

平成29年度

(消費税を含む)

	胃	肺	大腸	子宮	乳
検査内容	胃部 エックス線検査 (バリウム検査)	胸部エックス線検査 喀痰検査(必要者・希望者) 肺がんCT検査(希望者)	免疫学的 便潜血検査 (2日法)	内診 頸部細胞診 体部細胞診(医師の指示)	マンモグラフィ検査 (医師の視触診はありません)
検査料金	検診日に 満40歳以上の方 700円	年齢に関わらず X線検査 1,580円 X線検査+喀痰検査 4,560円 肺がんCT 8,230円	検診日に 満40歳以上の方 400円	検診日に 満20歳以上で 原則偶数歳の方 頸部 1,000円 体部(医師の指示) 600円	検診日に 満40歳以上50歳未満で 原則偶数歳の方 マンモグラフィ2方向 1,300円 満50歳以上で原則偶数歳の方 マンモグラフィ1方向 1,100円
	39歳以下の方 5,350円	肺がんCT + 喀痰検査 9,260円	39歳以下の方 2,710円	上記以外の方 頸部 5,350円 体部 2,550円	上記以外の方 ① 満50歳以上の方 マンモグラフィ1方向 5,150円 ② 満50歳未満の方 マンモグラフィ2方向 6,180円

札幌市がん検診の対象者



子宮がん・乳がん検診

※子宮がん検診は満20歳以上、乳がん検診は満40歳以上の方で、ともに検診当日に満年齢が原則偶数歳の方が、年度に1回対象となります。

胃がん・大腸がん検診

※胃がん・大腸がん検診は満40歳以上の方が全員、年度に1回対象となります。



胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診の対象で、下記に該当される方は検診料金が無料です。ただし、子宮がん・乳がん検診を受診される方は、原則偶数歳に限ります。

☆各証明書は検診当日必ずご持参ください☆

費用免除の該当となる方	持参する証明書類
市民税非課税世帯の方	▷18歳以上の世帯員全員分の課税証明書(区役所の税の窓口か市税事務所で発行・手数料無料) ▷保険料段階が第1・2・3段階の介護保険料納入通知書(65歳以上の方のみ)
生活保護世帯の方	▷生活保護受給証明書
70歳以上の方	▷保険証などの年齢を証明できる公的証明書
65～69歳で後期高齢者医療被保険者の方	▷後期高齢者医療被保険者証 (加入者は重度の障害をお持ちの方等に限定されています)
支援給付世帯の方	▷本人確認証

【その他の検診】

年齢・費用免除にかかわらず下記の料金です

検診項目	料金(消費税を含む)	内容
骨検診	1,030円	X線を利用して骨密度を測定します。 <u>(結果は当日中に分かります)</u>
乳房超音波検査	4,120円	マンモグラフィと併用することで精度が上がります。
婦人科超音波検査	1,030円	経膈エコー(超音波)検査です。 卵巣や子宮の状態を画像で観察します。
ヒトパピローマウイルス (HPV)検査	4,630円	HPVの有無を調べます。 子宮がん検診と同時に実施します。
前立腺がん検診	2,060円	血液検査です。(腫瘍マーカー) 50歳を過ぎた男性におすすめしています。
内臓脂肪測定	3,090円	CT撮影により、内臓脂肪面積を測定します。 <u>(結果は当日中に分かります)</u> 肺ヘリカルCTと併用の場合、料金は2,060円です。
肺がんCT検診	8,230円	数十枚の輪切り画像で肺を撮影します。 胸部エックス線写真では見つけにくい、より小さい 肺がんの早期発見 が可能です。 早い時期にがんを発見するためには、とても有効な 検査です。
ヘリコバクター・ ピロリ菌検査	2,410円	血液検査です。 ピロリ菌の有無を調べます。

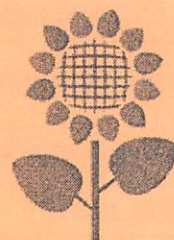
☆以下の検査は午前だけの検査です☆

人数制限がございますので 事前に予約係(TEL748-5522)へご連絡ください

検診項目	料金(消費税を含む)	内容
特定健康診査 (とくとく健診)	保険証によって 異なります	『受診券』と『保険証』が必要です。 当日 がん検診と同時に受診できます。
腹部超音波検査	5,660円	お腹のエコー(超音波)検査です。主に 肝臓・胆のう・ 腎臓 をみます。 脂肪肝、胆のう結石、胆のうポリープ、腎結石などの 病変を発見する事が可能です。 当日の朝は、絶食となります。

【受診される皆様へ】

- ① 検診申込書にある検診は、同時に受診できます。
- ② **健康保険証**を使用することがございますので、必ずお持ちください。
- ◎ 当日ご都合の悪い方は、個人的な検診のお申し込みが可能です。
送迎バスはございませんが、同じ料金で受診することができます。



検診のお電話お申込・お問い合わせは

予約電話 (011) 748-5522

公益財団法人 北海道対がん協会 札幌がん検診センター

〒065-0026 札幌市東区北26条東14丁目1-15

対がん協会では、CT撮影による

内臓脂肪測定

を実施しております！

…あなたは、内臓脂肪が気になりますか!??

是非、この機会に一度お受けください！



【検査方法】 台の上に仰向けに寝てへその位置のCT写真を一枚撮影します。

【検査料金】 3,090円

【検査結果】 検査終了後、お渡し致します。

- 【ご注意】
- ① 腹部の病気を見つける検査ではありませんのでご了承ください。
 - ② 腹部・腰部に絆創膏（磁気つき含む）、湿布等を貼らないでください。
 - ③ 妊娠の可能性のある方は、放射線障害の心配がありますので受診しないでください。
 - ④ 腹部・腰部の治療のために金属・プラスチック等を入れている方は、検査できない場合がございますので、ご相談ください。
 - ⑤ 1～3日前に胃や大腸のバリウム検査を受けた方はご相談ください。

公益財団法人 北海道対がん協会

札幌がん検診センター

〒065-0026 札幌市東区北26条東14丁目1-15

予約専用電話 (011)748-5522

婦人科超音波検査とは？

婦人科超音波検査（＝経膈超音波検査）とは、体にあてた超音波の反射によって画像を映し出す検査です。

全く無害であり、内診の補助として行うことができます。【料金：1,030円】



子宮がん検診を受ける方におすすめしています！

どんなことが分かるの？

- ▷ 内診ではわかりにくいような子宮筋腫・卵巣腫瘍（のう腫）や子宮内膜の厚さの異常（体部がんの疑い）などがわかります。



どうやって検査するの？

- ▷ 子宮がん検診と同時に、診察台の上で超音波の機械を使って行います。
- ▷ 時間は、婦人科検診全部あわせて1分程度です。
- ▷ お腹に機械をあてる検査より、子宮・卵巣をさらに近くで詳しく見るすることができます。

注意点は？

- ▷ 原則として子宮がん検診との併用検査です。
- ▷ 子宮を全摘された方は、婦人科超音波検査のみ受診可能です。
- ▷ 卵巣腫瘍や初期の卵巣がんが見つかる場合もありますが、小さな変化の時点では確認できないことがあります。
- ▷ 「卵巣がん検診」として行っているものではありません。



この機会に子宮がん検診・婦人科超音波検査をお申込み下さい！

自分の健康には自信があるという方、忙しくてなかなか検査を受けられないという方
車に定期点検や車検があるように、皆様のお身体にも定期健診を！



対がん協会では **人間ドック(半日コース)** を行っております。

【申込方法】

予約制となっておりますので、事前に予約係へご連絡ください。(午前のみの実施です)

北海道対がん協会 予約係 TEL 748-5522 (電話受付 平日:8時30分～17時15分 第1・3土曜日:8時30分～12時20分)

検査
料
金

お一人様:32,400円



♪ お得な割引サービス ♪

ご予約の際に
お伝えください♪

ご夫婦・ご友人などお二人様以上でお申し込みになれば
お一人様 29,900円 (2,500円もお得!)



検査
内
容

診 察	問診・聴打診
身 体 計 測	身長・体重・BMI・腹囲測定
聴力・視力検査	1000Hz・4000Hz・視力検査
呼 吸 器 検 査	呼吸機能検査(努力肺活量・1秒量・1秒率)・胸部エックス線直接撮影
消 化 器 検 査	胃部エックス線直接撮影・腹部超音波検査(肝・胆・腎)・免疫学的便潜血検査
循 環 器 検 査	血圧測定・心電図検査(12誘導)・心拍数・眼底検査(両眼)
尿 検 査	蛋白・糖・潜血・ウロビリノーゲン
肝 臓 機 能 検 査	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・ALP・アルブミン 総ビリルビン・LDH・アミラーゼ・A/G比
腎 機 能 検 査	尿酸・クレアチニン・尿素窒素
貧 血 検 査	赤血球・白血球・血色素・ヘマトクリット・血小板・血液像・MCV・MCH・MCHC
血 中 脂 質 検 査	中性脂肪・総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール
糖 尿 病 検 査	空腹時血糖・ヘモグロビンA1c
オプション検査	胃部内視鏡検査・子宮がん検診・乳がん検診・前立腺がん検診 骨検診・肺がんCT検診・内臓脂肪測定

※ご希望の方は、
ご予約時にお伝えください。