

8月 お知らせ

(平成 29 年 7 月 23 日)

新さっぽろ町内会 女性部

◎ ペタンクゲーム 夏休みお楽しみ三世代交流

- 1 日 時 8 月 10 日 (木) 10 時～12 時
- 2 場 所 新さっぽろ東公園
- 3 お子さん・お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃん
 - ① 服装は身軽で動きやすいもの、靴はかがとの低いもの
 - ② お菓子・アイスクリームを用意します
 - ③ 問い合わせ 菅野 (Tel 8 9 4 - 4 8 3 1)
 - ④ どなたもすぐに参加できます。多数の参加をお待ちしています

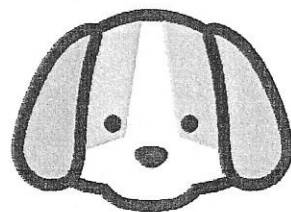
◎ 手芸講座

- 1 日 時 8 月 03 日(木) 13 時～15 時
- 2 場 所 新札幌グランドハイツ集会所
- 3 内 容 犬のマスコット

*材料は用意してます

- 4 問い合わせ ^{ごみょう}後明 (Tel 8 9 1 - 0 8 4 5)

^{かのまた}鹿股 (Tel 8 9 2 - 1 6 4 3)



新さっぽろ
町内会

8月資源回収日 のお知らせ

◎ 8月13日（日） 9時まで

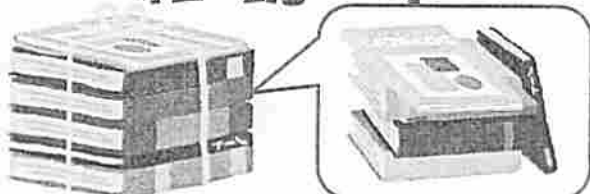
※1日で回収します。

・ 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



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。

“ 児童の交通安全啓発について ” (お願い)

新さっぽろ町内会 安全部

新さっぽろ町内会は、今年度から交通安全運動の一環として、町内会のひばりが丘小学校通学児童の登校時の交通安全を図るため、町内会の有志をもって交通安全街頭啓発をしています。4月の新学期4日間で延45名、また、5月の連休明けの2日間では21名の方々のご協力を頂きました。

引続き、夏休み明けに下記の要領で交通安全啓蒙活動を計画しましたので、ご協力をお願いします。

記

1. 日時 8月21日(月) 22日(火)

毎日 7時40分から8時15分

(地下鉄4番入口周辺に7時35分集合して下さい)

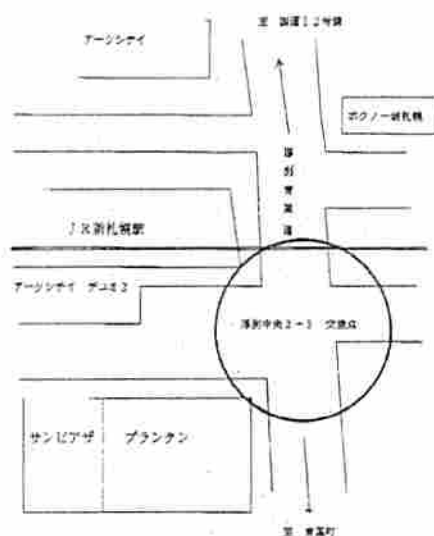
2. 場所 厚別青葉通

厚別区厚別中央2条5丁目交差点周辺

3. 参加協力予定数 毎日 3名以上

4. 活動要領 交差点の交通信号に応じた交通ルールの啓蒙

5. 参加者



あしす臨時号

12月の休館日

23日(土) 天皇誕生日
29日(金)~1月3日(水) 年末年始

12月講座予定表

講座日が急遽変更になる場合もあります。ご了承ください。

講座名	曜日	講座日	時間
自由参加講座	健美操	月 4・11・18	13:00~14:30
	詩吟	火 5・12・19	10:00~12:00
	舞踊	未定	
	社交ダンス	水 6・13・※20 Xmas ダンスパーティー	13:00~15:00
	カラオケ	木 7・14・21	10:00~12:00
	民謡	金 1・8・15	10:00~12:00
	フラダンス	土 9・16 ※12月は第2・3 土曜日	13:00~15:00
今月の課題曲	詩吟	「自由吟題」	
	舞踊	未定	
	カラオケ		
	民謡	「出船音頭」	
定員制講座	健康ヨガ	月 4・11・18	10:00~11:30
	皮革工芸	月 4・11・18	10:00~12:00
	木彫	火 5・12・19	13:00~15:00
	絵手紙	火 5・19	
	ペン習字	水 6・13・20	10:00~12:00
	骨盤体操	水 6・20 ※13時15分の 開始となります	13:15~14:15
	姿勢	13	13:30~15:00
	茶道	水 6・13・20	13:00~15:00
	書道	金 1・8・15	13:00~15:00
	土・日 サークル 開放日	社交ダンス カラオケ	3・24 9・17

人生相談【要予約】 12月15日(金) 午後1時30分~

北海道マリッジカウンセリングセンターの職員が来館し、皆様のご相談をお受けします。

... おことわり ...



この予定表はあくまで7月現在の仮予定です。
改修工事の期間が延びた場合は変更する可能性があります。
ご迷惑をおかけしますが、どうぞご了承ください。

長期休館のお知らせ

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(冷暖房衛生設備改修工事)が行われるため、
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。



12月に皆様に元気で会えるのを、楽しみにお待ちしております!

あへあほ体操(自由参加)

12月2日(土)
午後1時~2時20分
多目的室
講師 道井 和恵 先生
(あへあほ体操 インストラクター)

民謡講座・舞踊講座
講師ご退任のお知らせ

民謡講座の宮田(稔章)先生、
舞踊講座の樋浦(翔扇寿啓)先生が
ご退任されます。
宮田先生、樋浦先生、長い間
ありがとうございました。

輪踊りダンス(自由参加)
(第2・4火曜日)

12月12日・26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ご参加下さい。

クリスマスダンスパーティー

12月20日(水) (自由参加)
午後1時~
多目的室



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、予定が変更になる事もあります。ご了承ください。

午前のみ開放	一日開放
2(土)、4(月)、11(月)、12(火)	5(火)、8(金)、10(日)、15(金)
14(木)、18(月)、26(火)、28(木)	17(日)、19(火)、22(金)、25(月)

平成 29 年（2017 年）6 月 29 日

もみじ台中学校の校区にお住まいの皆様

札幌市立もみじ台中学校
PTA 会長 亀田 博美

標準服リサイクルのお願い

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

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

◆寄贈していただきたいもの◆

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

おしらせ

※柔道着が欲しいという保護者の声が多いです。

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

◆寄贈方法◆

担任の先生あるいは PTA 事務局担当の竹内先生にお渡しください。PTA の役員に声をかけてくださってもけっこうです。また、3 階 PTA 会議室にご用のある方は、直接お持ちになり、会議室後方の保管場所付近、もしくは棚においていただいてもかまいません。

◆寄贈時期◆

いつでも受け付けております。

お願い

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

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

☆ 寄贈していただきましたものにつきましては、9 月 29 日（金）の学校祭「制服リサイクル」におきまして、希望者の皆様に広く利用していただく予定です。10：40～11：40 に、3 階 PTA 室で開催します。**（無料で提供しております。）**

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

（担当：竹内 TEL897-4584）

わが家の強い味方！！

住宅用防災機器を備えましょう



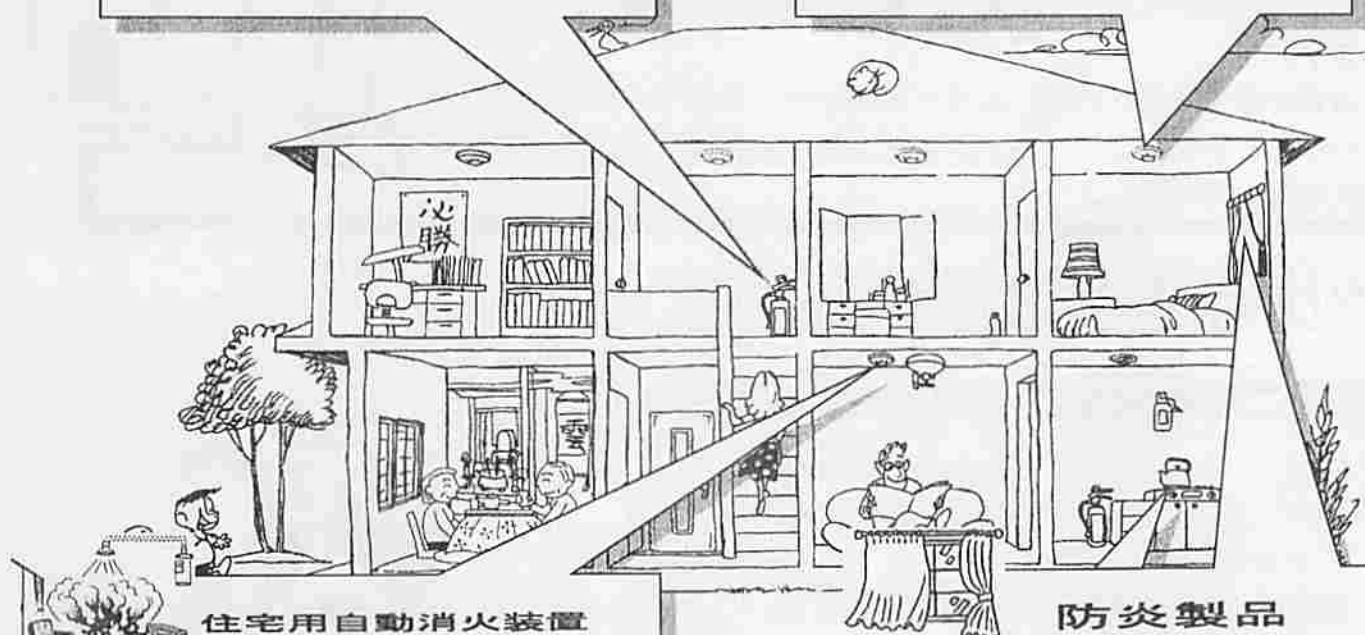
住宅用消火器

小型で軽く、操作が簡単です。特に天ぷら油火災に適しており、色は赤以外にクリーム色やねずみ色など



住宅用火災警報器

熱や煙を感知して自動的に警報がなり、いち早く火災の発生を知らせてくれます。



住宅用自動消火装置

居室の天井や台所に簡単に取付けできます。火災の熱を感知し、自動的に水や消火剤を噴射し、消火してくれます。

防災製品

燃えにくい防災素材を使った製品。布団、シーツ、パジャマ、カーテン、じゅうたんなどがあります。



安全調理器具

揚げ物などの油が過熱すると自動的に消火したり、調理途中で炎が消えた場合ガスが自動的に止まるなどの装置がついています。

住宅用防災機器に関するお問い合わせ先

住宅用消火器・火災警報器・自動消火装置に関するお問い合わせ

社) 北海道消防設備協会：Tel 205-5951 社) 財団法人札幌市防災協会：Tel 533-7371

防災製品に関するお問い合わせ

財) 日本防災協会北海道事務所：Tel 222-3928

安全調理器具に関するお問い合わせ

社) 北海道エルピーガス協会：Tel 812-6411 社) 日本ガス協会北海道支部：Tel 221-7791

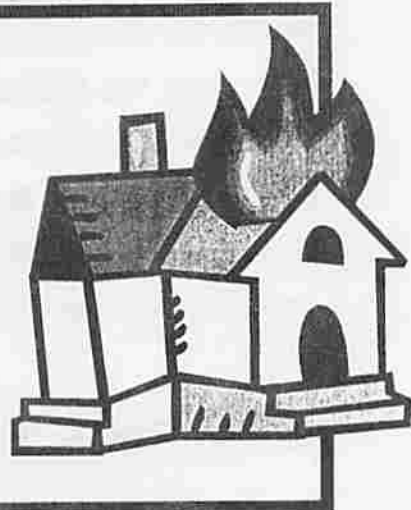
緊急速報 死者火災が発生！！

市内では死者火災が急増しています。

6月30日未明、厚別区内において住宅火災が発生し、2名の高齢者がお亡くなりになりました。市内における火災による死者は6月末現在11名（昨年比3名増）。このうち6月だけで5名の方が亡くなっており、死者火災が相次いでいる状況です。

これらの火災のほとんどが一般住宅や共同住宅等の普段の生活の場である住宅から発生しており、逃げ遅れ等により犠牲となっております。

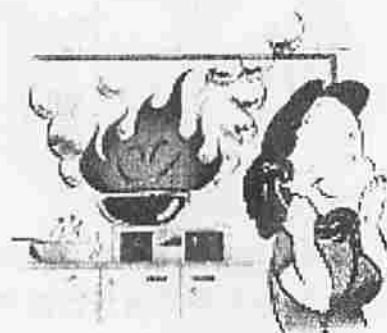
大切な命を守るために、もう一度みなさんの家でも火災の危険がないかチェックしてください。また、万一の火災に備えて、住宅用防災機器を備えましょう。



火災を起こさないために・・・

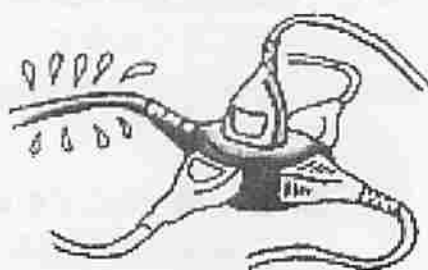
調理こんろ火災の防火のポイント

- 調理こんろから離れるときは、必ず火を消す。
- 調理こんろの周りは整理整頓を心がけ、燃えやすいものを置かない。
- 調理こんろ、グリル内は定期的に清掃する。
- 調理こんろは壁から離して使う。



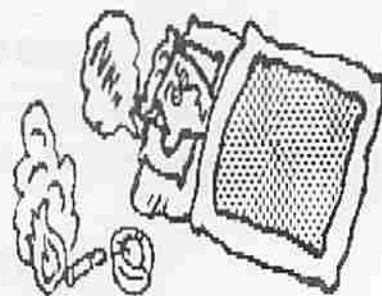
電気火災の防火のポイント

- 家具の裏側や隙間に隠れている電気のコンセントにほこりを溜めない。
- 電気コードを家具の下敷きにしない。
- 使用していない電気機器はプラグを抜く。
- コードを束ねて使用したり、たこ足配線をしたりしない。



たばこ火災の防火のポイント

- たばこは必ず灰皿のあるところで吸う。
- 灰皿以外の物を灰皿として使用しない。
- 灰皿はまめに清掃する。（吸殻をためない）
- 吸殻を捨てるときは水をかけてから捨てる。
- くわえたばこ、寝たばこは絶対にしない。





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》

咬み合わせについて

《講師》

歯科部長

三浦 美文

午後
3時

《演題》

よくわかる医療費のあれこれ
上手な病院のかかり方

《講師》

医事課課長補佐

田中 伸弥

日
時

08月10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きますのでご了承下さい。

日時	08月17日(木)	会場	厚別区民センター 2F 視聴覚室
----	-----------	----	------------------

午後 2時	《演題》 たかが「胆石」！されど「胆石」！ 《講師》 室田 千晶（外科医長）
----------	---

午後 3時	《演題》 認知症について 《講師》 岡本 尚士（徳洲苑しろいし 施設長）
----------	---

日時	08月21日(月)	会場	厚別区民センター 2F 会議室A
----	-----------	----	------------------

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

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

日時	08月29日(火)	会場	厚別区民センター 2F 会議室B
----	-----------	----	------------------

午後 2時	《演題》 ケガをした時の応急処置～病院受診する際のポイントについて～ 《講師》 岡部 睦美（看護師長）
----------	--

午後 3時	《演題》 知っておきたい薬の知識！高血圧と薬のお話 《講師》 竹内 正真（薬剤部主任）
----------	--

当別町

朝

採り!野菜&花が大集結!

とうべつ

軽トラマーケット

8月20日(日)

10:00~14:00

※小雨決行(順延なし)
※なくなり次第終了

札幌のとなり・農業のまち当別町の採れたて新鮮な野菜や花を生産者が直売します。

とれたて発見!



毎年大好評!

にんじん
袋詰め放題

100円

11:30スタート

※なくなり次第終了



ふれあい広場あつべつ
(厚別区厚別中央1条5丁目)

【主催】とうべつ軽トラ・マーケット運営協議会(当別町、JA北いしかり、当別町商工会、出店農家)

【後援】札幌市

【お問い合わせ先】当別町経済部農務課 農務係 TEL:0133-23-3091 FAX:0133-23-3206



札幌市内から約40分

札幌のすぐ隣、ヨーロッパが薫る道の駅が誕生します。

北欧の風 道の駅とうべつ

2017年9月23日オープン

プロショップ

北海道を代表する「ロイズ」の菓子をはじめ、和洋スイーツをご提供。

特産品ショップ

当別町や近隣の特産品、「伊達藩」でつながった姉妹都市の銘品をご用意。

野菜直売所

生産者の顔が見える当別町自慢の新鮮な野菜や花を取り揃えています。

カフェ・テルツィーナ

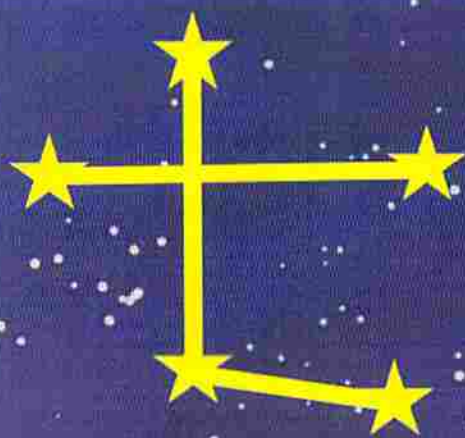
北海道イタリアンの第一人者である「堀川秀樹」シェフのレストランが当別町の道の駅にオープンします。地元野菜を使った料理をお楽しみに。

テイクアウトコーナー

当別町内で現在活躍中、味自慢の3店舗が道の駅に出店いたします。定番メニューから日本で数店だけの珍しいメニューなど、多彩さが魅力。

株式会社t o b e (トウビー) ☎0133-27-6125

〒061-0292 北海道石狩郡当別町白樺町58番地9 当別町役場2階内



の夕べ

毎年恒例の七夕の夕べを今年も行います！
マジックや大道芸のパフォーマンスをお楽しみください。
地域の皆様のお越しをお待ちしております！

日時：平成29年8月4日（金）

17:00～17:40

場所：当院1階エントランスホール

出演：カーム

バルーンアート全国大会や北海道マジックコンベンションでの優勝経験者。ジャグリング、バルーン、マジックを組み合わせたステージショーは迫力満点！



7月24日(月)より1階エントランスホールに短冊記入台を設置いたします。
皆様ぜひお立ち寄りください。





7月号 新札幌交番



厚別警察署
896-0110
新札幌交番
891-0632
作成者
藤村 勇汰

夏休みにおける少年の非行防止について

～子供のみなさんへ～

夏休みの時期は、深夜徘徊、万引きなどの非行行為に走ったり、家出などをして事件に巻き込まれたりするおそれがありますので気をつけましょう！

～保護者のみなさんへ～

非行防止のため、親子の会話や家族団らんに心掛け、子どもに関心を持ち、家庭でのルールづくりやモラルについて家族で話し合いましょう！

夏の交通安全運動が実施されます！！

～平成29年7月11日から平成29年7月20日～

夏季の交通事故防止のポイント！

- ・スピードの出し過ぎ、無理な追い越しは絶対にやめましょう。
- ・車に乗ったら、全ての座席でシートベルトを締めましょう。
- ・暑さや疲れによる集中力の低下に十分に注意し、眠気を感じたら早めに休憩をとりましょう。



薬物乱用は危険です！！

覚せい剤や大麻などの薬物を乱用すると、体や精神がボロボロになります！
また、幻覚や妄想による殺人や強盗などの重大事件を引き起こし、取り返しの付かない被害を及ぼしかねません。
一度だけという好奇心や遊びのつもりでも、薬物は強い依存性によって、自分の意思では止められなくなってしまうです！

新札幌交番管内自転車盗多発！

夏休み時期になると、新さっぽろ駅付近の駐輪場で自転車が盗まれる事件が多発しています！

大切な自転車を守るために備付けの鍵以外にも、U字型などの丈夫な鍵を掛け、ツーロックをして自転車を守りましょう！

自転車盗難防止の基本は

- ①自宅に駐輪する際もツーロック！
- ②防犯登録は忘れずに！





地域安全ニュース



不審者 平成29年7月号 車上ねらい

北海道警察では、防犯情報を配信する
ほくとくん防犯メール
の配信を行っています。

☆ ほくとくん防犯メールの配信内容 ☆

- 子どもに対する声掛け事案
- 女性に対する不審者情報
- 特殊詐欺等、連続的な発生が予想される事件情報
- 防犯対策情報
- 犯人の検挙情報
- その他お知らせ 等

登録の際に情報の種類や地域が選べます。
厚別区と北広島市内の情報は
厚別警察署

を選択すると受信可能になります
ので、登録をお願いします。



ほくとくん防犯メール
の登録はこちらから

厚別警察署管内で、歩道上や列車内における
痴漢や公然わいせつ事件が発生しました。

☆ 被害に遭わないために ☆

- 道を歩くときは、
イヤフォンをしたまま歩かない。
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
部分など人目に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！！

厚別警察署管内で駐車中の車の窓ガラスが割ら
れ、車内に置いてあったバッグ等が盗まれるという
車上ねらい被害が連続発生しました。

車上ねらい被害に遭わないために、次のことに
注意しましょう。

☆ 車上ねらい被害に遭わないために ☆

- 短時間であっても車から離れる時は確
実に施錠する
- 車内に荷物を置きっぱなしにしない
- 明るくて管理された駐車場を利用する
- 車両の盗難警報装置等の防犯機器を
活用する

施設駐車場に駐車中の車
両が狙われることが多いこ
とから、車両から離れる時
には絶対に車内に荷物を置
くことはせずに、車上ねらい
被害に遭うことのないよう注
意して下さい！



依然として高齢者の特殊詐欺被害が後を絶
ちません。

☆ 警察署から皆様へのお願い ☆

北海道警察では、特殊詐欺被害を防止す
るために金融機関へ依頼して水際対策を行
っています。

高額な現金を引き下ろす方に対して、警
察官が赴いて家族等への確認の電話等をさ
せていただく場合があります。

詐欺被害防止のため、ご理解とご協力お
願いいたします。

特殊詐欺被害防止のため、
家族であらかじめ「合い言葉」
を決めておく等、被害に遭わ
ないように注意しましょう！

振り込む前に確認を！



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

不法就労・不法滞在防止のための理解と協力の確保

思ひ寄る犯罪組織の国際化 あなたの目が街を守る

昨年、来日した外国人が過去最高となり、2020年には東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されることから、引き続き多数の外国人が来日することが予想されますが、一部の外国人による不法就労や不法滞在などの犯罪が増加することが懸念されます。



地域の安全を妨げる国際犯罪組織の暗躍を防止するためには、警察や関係機関のみならず、道民の皆さんのご協力が欠かせません。どんなにささいなことでも構いませんので、「おかしいな？」と思ったら、警察に通報して下さい。



薬物乱用の防止

薬物 ダメ。ゼツタイ。

覚醒剤や大麻などの薬物を乱用すると、身体や精神がボロボロになり、人間らしい生活を営むことができなくなるばかりか、場合によっては死に至る場合もあります。

北海道警察では、薬物密売組織の壊滅をはじめ、関係機関との連携を強化して、覚醒剤等の密輸入の阻止、密輸グループ等の摘発と組織壊滅に全力を挙げています。



幻覚



また、道内には野生の大麻草が自生している地区が多くあることから、関係機関と連携して自生大麻の除去活動を推進しています。

す。若年層をはじめとする大麻汚染の拡大を阻止するためにも、大麻草の群生地を知っている方は警察へ通報をお願いします。

夏山の遭難防止

山登り 体力・技量を磨いて

山の雪解けとともに、登山やハイキングなどで山に出かける機会が多くなります。山岳遭難を未然に防ぐため、次の点に注意しましょう。

- 登山は十分な装備とゆとりある計画を立て、自分の体力や技量にあった登山に心がけましょう。
- 経験のあるリーダーのもと、複数人での登山に努め、単独での登山は控えましょう。
- ヒグマとの遭遇を避けるため、音の出るものを携行しましょう。
- 万が一のために、携帯電話などの通信手段を携行しましょう。



「全席シートベルト宣言車」参加事業所募集中

詳しくは、厚別警察署交通第一課企画係又はJAF札幌支部まで連絡願います。



厚別警察署
896-0110
新札幌交番
891-0832
作成者
山本 晃平

回りごと
傾みごと
#9110



かりぷカフェ

(札幌市認証 認知症カフェ)

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。

5月11日(木)のかりぷカフェには、入居者さんのご家族も含め地域から24名の方々がご参加されました。

今回は特養かりぷ・あつべつの仲紘嗣医師による「自分らしく生きる～皆さんのお考えは？」と題した講演を行いました。先生は7年前から特養かりぷ・あつべつの医師として働く中、入所された高齢者の方々に自分らしく生きて暮らされ、最期を迎えられた方から学ばされた事柄を語られました。参加者から「自分らしく生きようと心掛けていますが、これからもその様に生きて行きたい。」と声が出されました。



参加者からもたくさんの質問が出されました。

場所：特養かりぷ・あつべつ
(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」提供協力)

「皆さん、お薬を正しく知りましょう！」



初めて薬剤師さんのお話を聞くという方も多く34名が参加されました。

5月25日(木)午後1時から厚別信濃会館でのすこやか倶楽部にてツルハドラック厚別西店の薬剤師さんによる「お薬のお話し」が行われました。スライドを映しながら、「目薬は連続して点眼する際は5分程の間隔を空けて使用する。」「月日の経った点眼薬は使わない。」「医療機関で処方された風邪薬は個々人の症状や適用に合わせているので、家族であっても服薬しないようにしましょう。」など詳しく、分かり易くお話しをされました。

皆で楽しく 楽笑体操!!



楽笑体操は下肢筋力の維持し健康寿命を延ばす運動として普及しています。基本動作は8呼吸間リズムで8つの運動で構成されており、所要時間12分程度なので簡単に取組める体操です。実技指導の出前講座やCD・DVD教材など用意しております。予防センターまでお気軽にお声掛けください。

次回のかりぷカフェご案内

次回は「認知症の人と家族の会とは？」をテーマに北海道認知症の人と家族の会の講演を行います。ぜひご参加ください。

7月13日(木)13:30～ かりぷ・あつべつにて

厚別区介護予防センター

厚別中央・青葉だより

第6号

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

ひばりが丘 『ちょこつとよろず相談会』



いくごはあ興味
だ参是る方
さ加非の方

生協ひばりが丘店にて第3木曜日に、ひばりが丘「ちょこつとよろず相談会」を開催しています。5月18日(木)は、厚別中央地区民生・児童委員協議会の西根会長と厚別区第2地域包括支援センター三上保健師、介護予防センターが担当で実施しました。

「自動車運転免許の更新のために受けた認知症検査で軽度認知症と指摘された。」と話された方が物忘れタッチパネルの検査を受け、結果は「軽度認知の疑い」でした。この方は、現在かかりつけ医がいるため、結果通知書を持って、次回受診時に医師に相談する事となりました。

認知症は早期の発見・早期の治療・早期からの予防が大切です。相談会では無料で物忘れタッチパネルにて簡易チェックが行えます。

「ちょこつとよろず相談会」は、コープさっぽろ生協ひばりが丘店、厚別区役所、区社会福祉協議会、厚別南・厚別中央福祉のまち推進センター・民生児童協議会、介護予防センター大谷地、厚別中央・青葉、が運営委員となり開催しています。

町内会の回覧ご協力有難うございます。

青葉中央公園に出掛けました。



6月2日(金)すこやか倶楽部青葉で青葉中央公園散策会を15人の参加で行いました。札幌市環境教育リーダーの井内先生と矢島先生から公園の樹木や草花を分かりやすく説明して頂き、さらに公園の歴史も話して下さいました。参加者からは「ここに40年近く暮らしていても、奥の湿地帯までは行った事がなかった。」「いつも何気なく通り過ぎていたが、詳しく話聞いて良かった。」などの声が出されていました。すこやか倶楽部などの介護予防教室は予防センターで行っています。お気軽にお問合せください。

すこやか倶楽部

厚別中央地域

厚別信濃(厚別信濃会館)
7月20日(木)「転倒予防体操」
ひばりが丘(ひばりが丘東集会所)
7月25日(火)お薬のお話し
ワンコインレストラン
(生活支援ハウスえみな)
7月11日(火)お薬のお話し

今後の予定

青葉地域

青葉(青葉会館)
7月7日(金)
お薬のお話し
体シャッキリ
(新さっぽろ集会所)
7月25日(火)
お薬のお話し

介護予防センターは、地域の皆さんが主体となって行う集まりに専門職が伺い、効果的な介護予防の方法や、継続するためのお手伝いも致します。お気軽にご相談ください。

裏面もご覧下さい。

関係各位

札幌市立もみじ台中学校
校 長 平 田 純 逸

第一回 学校公開のご案内

初夏の候、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（12月2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1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お願いいたします。

記

1. 期日

6月30日（金） ※ 第2回は1月26日（金）の予定です。

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）

★公開授業と並行して、1階玄関前ホールで本校の「新入生歓迎会（2017/4/11 実施）」等ビデオ上映を行います。どうぞご覧ください。

★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 電話 897-4584）

修学旅行：秋田、青森 2 泊 3 日（5 月 25 日～27 日）

3 年 3 組 萬歳 港

修学旅行へ行く前、僕の心の中は希望で満ちあふれていました。もちろん、不安はありませんでした。なぜかという、この学年は素晴らしいからです。数々の行事で成功をおさめてきた学年だからです。なので、希望をもてました。そして、素晴らしい修学旅行のスタートを切れました。

天気は雨、それが僕達が東北に行く日の天気予報でした。しかし、実際に行ってみると 2 日間とも雨は降らず、太陽が顔をを出していました。きっと、雨が降らなかったのは、僕達のやる気や元気などが、雨雲の移動を食い止め、太陽を呼び寄せたからだ、僕は思います。残念ながら 3 日目には雨が降ってしまったのですが、3 日目はほとんどバス移動だったので、行動に支障が出ず、そして安全に帰ることができました。雨にも邪魔されず、一人一人が時間を意識して行動し、札幌では味わうことのできない東北の文化に触れ、普段の学校生活では学べないことを沢山学べた修学旅行は、とても意義のある行動になったと思います。

僕は実行委員長として、何とかこの修学旅行を成功させ、みんなの素晴らしい思い出となってほしい、この学年が成長できる修学旅行になってほしいと思いながら、修学旅行前の活動、修学旅行当日の活動に一生懸命取り組みました。しかし、僕はここまでできたのも、学年のみんなのおかげです。一人一人が事前に行われた響き合い活動に全力で取り組み、当日もその成果が出て、点呼が早くなったり、ゴミがあまり落ちてなかったりなど、スムーズに修学旅行を進められました。この頼りない実行委員長を支えてくれた学年みんなに感謝です。そして、ここまで修学旅行を通して成長し、最高の思い出となったのは、この学年だからだと思います。「響き合い」というこの学年テーマをもとに活動してきた僕は、感動や楽しみなど、様々なことで響き合ってきました。そして、修学旅行でも、新たな「響き合い」が生まれました。それは「友情」です。2 泊 3 日一緒にいて、そして僕ら学級代表が運営した学年レクを通して、素晴らしい友情を響き合えたと僕は思います。そして、学級、学年の絆がさらに深くなったと思います。

まだまだこの学年は、いろいろな行動を通して、様々な「響き合い」が生まれると思います。そして、卒業する頃には、この学年は今よりも、もっともっと成長して、たくさん響き合えた学年になっていると僕は信じています。



宿泊学習：室蘭、登別、長沼（6 月 1 日～2 日）

2 年 3 組 佐々木 海奈

いよいよ楽しみにしていた宿泊学習の日がきました。その日は曇りで雨が降っていたので少し残念でしたが、たくさん楽しもうと思いました。

室蘭新日鐵住金に向かうため、バスに乗りました。色んな音楽がかかって盛り上がり、バスレクでマジカルバナナや伝言ゲームをやりました。途中で止まったりしたけど、みんなと楽しくやることができたのでよかったです。

室蘭新日鐵住金では、鉄はどのようにしてできたかを学びました。ヘルメットと軍手をして実際に工場の中に入りました。工場の中は暑いかと思っていましたが、入ってみたら予想以上に暑くびっくりしました。そして何より凄いと思ったのは音です。特に鉄を焼いている時の音が大きくて耳が壊れそうになりました。でも、こんな暑い中ががんばって働いている人達が素晴らしいと思ったし、尊敬しました。

火山科学館は、大雨が降っていたので、有珠山に行くことはできなかったけど、ビデオを見て噴火の恐ろしさを知ることができたので良かったです。

田植えでは、今まで雨が降っていたのが嘘くらい晴れていたのうれしかったです。虫がたくさんいると聞いて本当に嫌でした。田んぼの中に入る時も、どろどろしていたので気持ち悪かったけど、これを平気でやっている農家の人が凄いなと思ったし、苗を一つ一つ植える大変さがよく分かりました。

そして一番楽しかったのは学年レクです。その中でもジェスチャーゲームが盛り上がりしました。3組みんなで協力してがんばったので、なんと1位を取ることができました。本当に嬉しかったです。そして、この2日間は本当に最高の思い出になりました。このことを踏まえて修学旅行にも繋がっていきたいです。



2年6組 小川 佳乙

自分が宿泊学習で一番楽しかったことは、6組みんなでトランプをしたことです。

一番心に残ったことは、たこやきです。自分がトランプで何をしたいか聞いたら七海さんが「たこやきをしたい」と言ってくれました。たこやきのルールは分からなくて、教えてもらいました。いつもと違う雰囲気友達や先生とトランプをすることができて楽しかったです。

宿泊学習で特に頑張ったことは、室長会議に出たことです。しおりを見ながら貴重品の管理ができたことは良かったと自分でも思います。ただ、室長の仕事を把握できていないこともありました。

来年の修学旅行は、6組全員で行きたいです。



校外学習：小野幌キャンプ場炊事遠足（6月2日）

1年1組 水野 更紗

校外学習では、学年やクラスや班で協力して楽しめたと思いました。特に班での活動が心に残りました。校外学習に向けて班で計画を立てたときやポスターを作ったときは、班で協力してしっかりと計画を立てることができました。調理をするときは、自分の仕事が終わったら人の仕事を手伝ったり、無駄な話をしないで調理を進めることができました。そのため、早めに調理を終わらせることができたし、班の目標である「積極的に」も達成できたと思いました。料理の味つけでは少し上手いかないところもあったけれど、班の友達同士で仲良くなれて良かったです。班で少しうるさかったところや集合や集会で並ぶときなどにすばやく動くことができなかったところがあったので、次からは班の友達同士でもっと声をかけ合って、すばやく行動するようにしたら良いと思いました。

今回の校外学習では、自分でしおりを読んで係の仕事も忘れずにしっかりとすることができたし、学年レクでの遊びでも、みんなで楽しく遊ぶことができたし、班の友達ともっと仲良くなれて良い思い出を作ることができました。これからの日常生活や行事の活動に、校外学習で学んだことを活用していきたいです。

1年2組 岩崎 遙

私は、校外学習を終えて、今回の校外学習では、先生には頼らず、自分達だけで行動するという活動だったので、自分で時間を気にしたり、班の皆で相談し合いながら行動しました。その結果、自分で考えて、行動する場面で成長することが出来ました。

また、私は自分達だけで行動する大変さや、いつも普通に食べている一食の料理を作る大変さも学びました。なので、いつも協力してくれている人達やいつもおいしいご飯を作ってくれている両親に感謝して、これから生活していきたいと思います。

今回の校外学習での反省もあります。自分の総務係としての役割を忘れてしまっていたところがあったことや、炊事活動の時に少し手際が悪かったところがあったことです。

最後に、私は今回の校外学習でたくさん学んだこともできたし、反省する事もできました。なので、今回学んだ事や反省した事を活かして、次の行事に向けて、頑張りたいです。





ひばりが丘

学校だより No.778
(平成29年度 第4号)

平成29年6月30日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

「チャレンジ・ザ・TAKINO」宿泊学習

第5学年担任：塩崎 有希子

待ちに待った6月20日。集合場所である体育館は笑顔の5年生でいっぱいでした。天気は晴れ。次の日も雨の心配がないという、最高の滝野日和です。

今年の主な予定は、「カレー作り」「ハイキング」「キャンプファイヤー」「ナイトハイク」

「ハローミュージアム」です。どれもこれも子どもたちにとって初めての経験ですが、しおり作りや説明会、リハーサルを通して準備を進めてきました。準備は万端。あとは、自分の仕事を忘れずに、楽しみながら取り組むのみです。

滝野に着いて、すぐ行った学習は「カレー作り」です。「カレー作り」は調理実習で一度やってみてはいるものの、まきで調理するのは初めてです。煙と暑さに苦戦苦闘しながら炊いたご飯と作ったカレーは、そんな中でも「みんなと協力したからできた！！」という満足感でいっぱいでした。

「ハイキング」、「キャンプファイヤー」、「ナイトハイク」も元気に仲良く取り組みました。途中でギブアップする子もなく、笑顔で戻ってきたハイキング。男女仲良く手をつないで踊ったフォークダンス。懐中電灯片手にみんなで恐る恐る歩いたナイトハイク。一つ一つがかけがえのない思い出になったようです。

みんな眠い目をこすりながらの2日目。美術館の静かな空間でうとうとしてしまうのではないかと心配しましたが、どの子も真剣に鑑賞をしている姿に感心しました。内容は、大人でも少し難しい「浮世絵」がテーマです。昔の絵を子どもなりに解釈し、楽しんでいる姿が印象的でした。



「チャレンジ・ザ・TAKINO」のめあての通り、いろいろなことに挑戦した滝野宿泊学習でした。ここで得たもの、そしてまだまだだと思ったことを大切に、これからも5年生としてチャレンジし続けていきたいと思います。応援よろしくお願いいたします。



7月の行事予定

- 3日(月) A L T来校日 5年陶芸教室
児童委員会⑤ 4年フイルム給食
スポーツテスト週間(～7日)
- 4日(火) 児童面談④ 3年フイルム給食
- 5日(水) キラリ中休み③ 2年フイルム給食
- 6日(木) 学習サポート日(低)
1年フイルム給食
4年生校外学習(清掃工場ほか)
- 8日(土) 学校プール開放①(午前)
- 10日(月) 4年陶芸教室 3年ミニまち講座
クラブ活動④
- 11日(火) 6年修学旅行① 給食試食会
資源回収
- 12日(水) 6年修学旅行②
- 13日(木) 6年休業日
- 14日(金) スクールゾーン実行委員会
A L T来校日⑥ 2年陶芸教室
3年校外学習(JRタワー)
夏休みの過ごし方指導
- 18日(火) 4年ごみ収集車出前授業
夏休み図書貸出(低・ひ)
- 19日(水) S C来校日
夏休み図書貸出(中)
- 20日(木) 学習サポート日(低) ヒーヒー
夏休み図書貸出(高)
- 22日(土) 学校プール開放②(午前/午後)
- 23日(日) 学校プール開放③(午前)
- 24日(月) 学期末清掃
- 25日(火) 1学期終業式
- 26日(水) 夏期休業(～8月20日)

6年生修学旅行

日時 7月11日(火)～12日(水)

目的地 小樽～洞爺湖～白老方面

小樽での自主研修や洞爺湖の西山
火口散策、白老での藍染め体験など
を行います。



札幌市観察実験アシスタント

野宮 春見 さんが着任しました。

3年生以上の理科の学習において、観察や実験の
準備をしたり、担任とTT授業を行ったりします。どう
ぞよろしくお願いいたします。

学校諸費引き落とし

学校諸費引き落とし7月分…7/27(木)

月ごとの口座引き落としができなかった場合は、現金納入のご案内をお届けしています。学校諸費はすべて関連業者への支払いに当てられています。速やかな納入にご協力くださいますようお願いいたします。

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

体育館床張替工事

7月から9月下旬にかけて、体育館の床の張替工事を行います。期間中、体育館が使用できなくなります。また、体育館周辺の通路の使用に制限がかり、グラウンドへの出入りも西玄関からとなります。ご承知おきください。



スポーツテスト週間

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

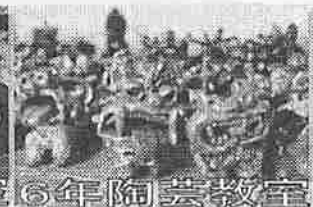
学校プール開放事業

PTAスポーツイベント係さんのご協力をいただき、本年度も4回の実施を計画しております。参加の仕方は先日配付のプリントにてご案内しておりますが、学校プール開放利用カードに必要事項を記入し、保護者の署名または捺印の上、カードを忘れずにご持参ください。カード忘れ、署名等がない場合は、プールに入ることができません。なお、プール開放に参加する場合、子どもたちは必ず徒歩で来校させてください。

プール開放1回目	7月 8日(土)	10:00～12:00
プール開放2回目	7月22日(土)	10:00～12:00
プール開放3回目	//	13:00～15:00
プール開放4回目	7月23日(日)	10:00～12:00



3年陶芸教室



6年陶芸教室

『顔』

『シーサー』

登校時刻を守りましょう。

8:15～8:25に学校に到着するように、
朝お子さんが自宅を出発する時刻をお確かめください。



JCHO札幌北辰病院の

いきいき健康教室

入場無料

どなたでも参加できる健康教室を開催いたします。
医療に関する様々な知識と一緒に学びませんか？

第22回

「足のつけねの腫れ、なおしませんか？」

～身近な病気、そけいヘルニア～

日 時：平成 29年 7月 27日（木） 13:30～14:30

場 所：当院 2階 講義室（直接お越しください）

【講 演】 そけいヘルニアについて

小丹枝 裕二

〔日本外科学会 外科専門医
日本内視鏡外科学会 技術認定医〕

そけいヘルニアは誰にでも起こりうる身近な病気です。治療は手術のみであり、痛みや腫れを放置すると、まれに命に関わる危険な状態まで悪化してしまふことがあります。今回の健康教室では、そけいヘルニアの知識と治療の実際をわかりやすく説明します。

当院では、痛みが少なく、からだにやさしい腹腔鏡手術を中心に患者さんの状態に合った最適な手術を行っています。足のつけねに違和感や腫れ、痛みのある方はもちろん、症状がない方は今後のために、ぜひともお気軽に聞きにいらしてください。多数のご参加をお待ちしております。



JCHO札幌北辰病院

札幌市厚別区厚別中央2条6丁目2-1
お問い合わせ先 011-893-3000

JCHO札幌北辰病院の

いきいき健康教室

入場無料

どなたでも参加できる健康教室を開催いたします。
医療に関する様々な知識と一緒に学びませんか？

第21回

「乳がん術後のリンパ浮腫予防とセルフケア」

日 時：平成 29年 8月 29日（火） 14:00～15:00

場 所：当院 2階 講義室（直接お越しください）

【講 演】 乳がん術後リンパ浮腫の

早期発見と予防について

大武 三枝（医療リンパドレナージセラピスト
リンパ浮腫療法士）

四元 亜矢子（リンパ浮腫指導技能者）



リンパ浮腫は一度発症すると完治することがむずかしく、
早期発見、早期治療が大切とされています。
そこで、日常生活での注意点などを当院の看護師（リン
パ浮腫療法士）がわかりやすくお話しいたします。

【体 験】 セルフマッサージをしてみましょう！

リンパマッサージは肩こりなどのマッサージとは違い、
リンパの流れに沿ってゆっくり、やさしく行います。
参加者全員でセルフマッサージを体験してみましょう。

※マッサージはTシャツなど直接皮膚にさわりやすい服装で行います。
上着を着用される場合は脱ぎやすい服装でご参加ください。



JCHO札幌北辰病院

札幌市厚別区厚別中央2条6丁目2-1
お問い合わせ先 011-893-3000



厚別区版大学連携CCRC

高齢社会に向けた地域活動の担い手創出事業

キャンパスタウン厚別

～おせっかいやきになろう！～

いつまでも現役で元気で地域で暮らしていくためには何が必要でしょうか。

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

北星学園大学と厚別区役所がコラボレーションして、「おせっかいやき」になるヒントを全7回の講義で提供します。そして、実際の活動を希望する方は「活動希望者登録カード」をご提出いただき、地域活動へお繋ぎします。

北星学園大学のキャンパスに通い、学生気分を味わってみませんか？
そして、元気に地域で活躍し、輝くシニアライフを送りませんか？

日 時 初回；平成29年 **9月13日(水)**

午後12時00分～1時30分（初回のみ。）

※全7回です。内容・時間割は裏面をご覧ください。

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

持ち物 **筆記用具** **参加費** **1000円（全7回分）**

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

対象者 **厚別区内にお住いの60歳以上の方**

【共催】北星学園大学 【協力】厚別区社会福祉協議会

CCRCって？

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

日時		内容	日時		内容
9/13 (水)	12:00～ 12:15	開講式・オリエンテーション	9/27 (水)	12:00～ 13:00	第5講 各論3 介護保険制度の改正と住民主体の支えあい活動 厚別区社会福祉協議会
	12:15～ 13:30	第1講 総論1 (仮題) ・「キャンパスタウン厚別」について ・「社会参加」とは何か 講義形式/ワークショップ形式(予定)		9/29 (金)	12:00～ 13:00
9/15 (金)	12:00～ 13:00	第2講 総論2 高齢者の社会参加の意義 北星学園大学 岡田 直人教授	10/4 (水)		12:00～ 13:00
9/20 (水)	12:00～ 13:00	第3講 各論1 福祉活動で必要とされているボランティアについて 厚別区社会福祉協議会		13:00～ 13:15	閉講式
9/22 (金)	12:00～ 13:00	第4講 各論2 地域コミュニティとしての町内会 北星学園大学 鈴木 克典教授			

※現段階での予定です。内容・講師等は変更になる場合があります。



お申し込みは8/31 (木)まで。

お電話、FAXまたは直接ご来庁してお申し込みください！

【お問合せ・お申込み】

厚別区保健福祉部 活動推進担当(担当：山田 厚別区役所2階1番窓口)

電 話；011-895-2471

FAX；011-895-0186

＜政治家の方々を会合等に案内する場合の注意点＞

1 会費を徴収する場合

- (1) 案内状には、一般の方々と同様に、実費額相当の会費を明記する。

(案内文例)

懇親会等にご出席いただける場合は、弁当代の実費分として〇〇〇円を承ります。
(弁当代等として領収書を発行します)

- (2) 会費を受け取ったら領収書を渡す。会費以上の金額をのし袋等に包んできた場合は、会費を上回る分を返す。

(例)

会費 3,000 円の場合に 5,000 円を受け取ると、差額の 2,000 円が寄附とみなされますので注意してください。

- (3) 会費以外の金品類は一切受け取らない。

2 招待する場合

- (1) 案内状には、政治家に対し何も持ってこないで欲しい旨はしっかり記載する。
(2) 政治家に金品（祝儀・寸志・酒等）を求めたり、受け取ったりしない。

また、政治家から酒等の寄贈や差し入れがあっても、寄附にあたるので受け取らない。

※ 寄附は現金だけに限りません。

花輪、記念の置物、時計、トロフィーなど、多少でも金銭的価値のある物を無償で提供することは、寄附にあたりますので注意が必要です。

政治家が選挙区内にある者に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。
また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。

＜政治家が選挙区内にある者に対して＞

寄附をすることが禁止されている一般的な行為＞

- 1 政治家本人が自ら出席しない（代理出席）葬式や通夜における香典
- 2 政治家本人が自ら出席しない（代理出席）結婚式におけるお祝い
- 3 お祭りへの寄附や差し入れ
- 4 地域の各種大会及び旅行など催し物への飲食物の差し入れ
- 5 葬式や通夜の供物及び供花
- 6 あいさつを目的とする有料広告(名刺広告等)
- 7 落成式・開店祝いなど各種お祝いの花輪
- 8 お中元・お歳暮・入学祝・卒業祝いなど
- 9 病氣見舞い
- 10 年賀状・暑中見舞状など時候のあいさつ状（答礼のための自筆によるものを除く）

※ 選挙区内にある者とは、当該政治家が選挙の時に立候補する選挙区域内にある者のことです。

次の禁止行為により公職選挙法違反・政治資金規正法違反で処罰されると公民権停止の対象となります。

- 1 政治家の寄附の禁止
- 2 寄附の勧誘・要求の禁止
- 3 政治家の関係団体の寄附の禁止
- 4 後援団体の寄附の禁止
- 5 あいさつを目的とする有料広告の禁止

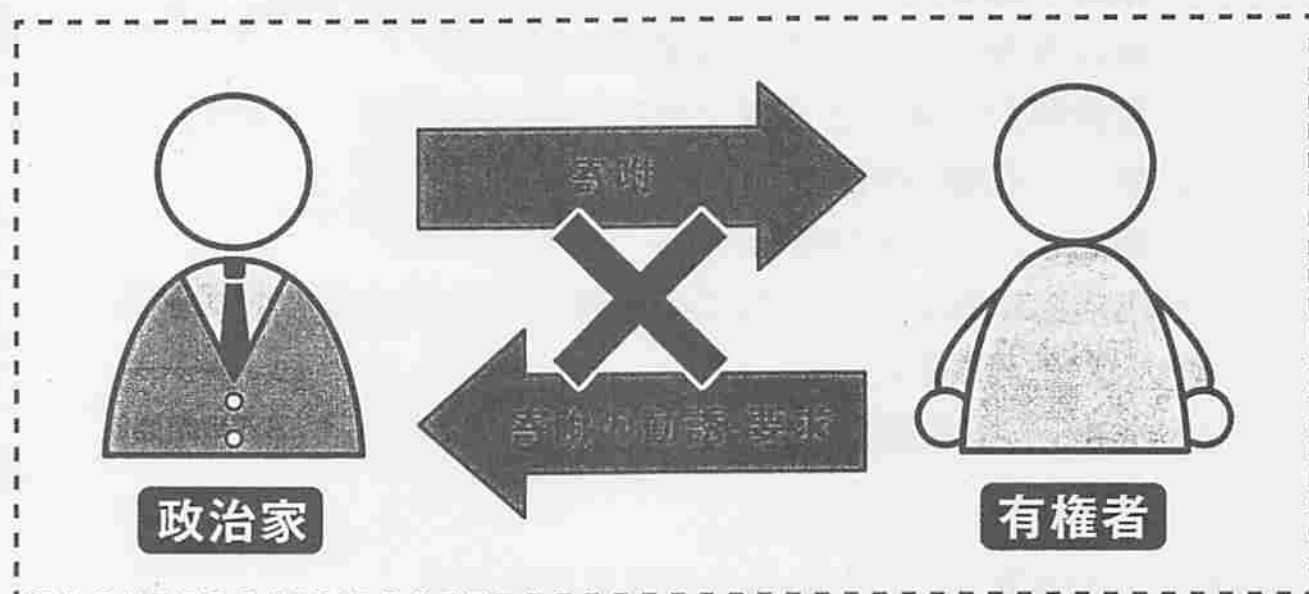
寄附禁止の概要

公職選挙法で、次のことが禁止されています。

● 政治家がする寄附の禁止

政治家(注1)が、当該選挙区内にある者に対して寄附をすることは、いかなる名義のものであっても禁止されています(政党や親族に対するもの及び政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償は除かれます(注2))。

なお、政治家以外の者が、政治家名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。



● 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対して、寄附をするように勧誘することや要求することも禁止されています。

(注1) 政治家とは、現に公職にある人、公職の候補者、公職の候補者となろうとする人をいいます。

公職とは、国会議員、都道府県市町村の議員、都道府県市町村の長のことです。

(注2) 政治教育集会に関する実費の補償のうち、食事や食料の提供は禁止され、罰則の対象となります。

政治家が、当該選挙区内にある者に対してする寄附であっても、次のものは、罰則の適用がありません。

- ① 政治家本人が自ら出席する結婚披露宴における祝儀
- ② 政治家本人が自ら出席する葬式や通夜における香典

※ ①や②の場合であっても、選挙に関してなされた場合や通常一般の社交の程度を超えている場合は処罰されます。

● 禁止される寄附の例

- ① 病気見舞い
- ② お祭りへの寸志や差入
- ③ 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差入
- ④ 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝
- ⑤ 秘書等が代理で出席する場合の葬式の香典
- ⑥ 葬式の花輪、供花
- ⑦ 落成式、開店祝の花輪
- ⑧ 町内会の集会や旅行などの催物への寸志や飲食物の差入
- ⑨ 入学祝、卒業祝
- ⑩ お中元、お歳暮 など

【問い合わせ先】 札幌市・各区選挙管理委員会

札幌市選挙管理委員会	211-3247	豊平区選挙管理委員会	822-2406
中央区選挙管理委員会	205-3206	清田区選挙管理委員会	889-2010
北 区選挙管理委員会	757-2404	南 区選挙管理委員会	582-4711
東 区選挙管理委員会	741-2412	西 区選挙管理委員会	641-6922
白石区選挙管理委員会	861-2405	手稲区選挙管理委員会	681-2427
厚別区選挙管理委員会	895-2424		



さっぽろ市
02-U01-15-1501
27-2-902



? 寄附禁止の Q&A ?

Q1 政治家の寄附禁止というけれど、寄附ってどういうものですか。

A1 政治家のする寄附とは、お金や物品、その他財産上の利益を与えること又は与える約束をすることです。

ただし、党費や会費、物を買ったときの代金や有料イベントの参加料のように債務の履行として支払うものは寄附にはあたりません。



政治家のする
寄附ってなあに？

Q2 政治家が選挙区内のお世話になった人へお中元、お歳暮を贈ることや催し物の賛助金など、選挙とは関係のない寄附は問題ありませんか。

A2 できません。
政治家が寄附にお金をかけることを無くして、お金のかからない選挙、きれいな選挙を実現するため、選挙に関する・関しないを問わず、選挙区内の人や団体への寄附は全て禁止されています。

選挙に関係ない
ものはどうかな？



Q3 町内会が日本赤十字社の社員(社費)を集めていますが、選挙区内の政治家に社員(社費)の勧誘はできますか。

A3 会員(社員)としての資格を得られる最低限の会費(この事例では1口の社費)までは、寄附ではありませんが、これを超える分は寄附にあたります。

日赤の社員(社費)
はどうなんだろう？



Q4 選挙区内の政治家を町内会の新年会に招待したところ、手ぶらでは行けないと言って、清酒1升を持ってきましたが、受け取れますか。

A4 寄附となるため、受け取れません。
債務の履行と認められない支出や物品の無償提供は禁止されている寄附となるため、政治家は提供できません。

寄附は、現金に限りません。花輪、記念の置物、時計、トロフィーなど、多少でも金銭的価値のあるものを無償で提供することは、寄附にあたります。

Q5

選挙区内の政治家を町内会の忘年会に招待したところ、手ぶらで来たので、「寸志くらい出してよ」と言いたいのですが…。

A5

政治家は、会費でない場合は出せません。質問の場合は、政治家に対する寄附の要求になりますので、言ってはいけません。

会費が必要な場合は、会費が必要な旨と実費相当額の会費を明示して案内し、明示した金額だけを受け取るようにしましょう。また、会費を徴収しない場合は、何も持ってこないようにはっきり伝えましょう。

寄附は、有権者が求めるのも、受け取るのもダメです。

実費相当額を徴収する場合は、あらかじめ、会費として額を明示する必要があります。



Q6

老人クラブの忘年会を会費2,000円で会員に案内しました。選挙区内の政治家には、金額を書かずに案内したところ、当日5,000円を包んできましたが、どうしたら良いのでしょうか。

A6

債務の履行と認められないものは寄附となりますので、受け取ってはできません。

質問の事例では、お金を包んできたとのことですが、無償で招待していると受け取れる案内ですと、禁止されている寄附となるため、実費相当額の寸志であっても政治家は提供できません。

会費が必要な場合は、会費が必要な旨と実費相当額の会費を明示して案内し、明示した金額だけを受け取るようにしましょう。

政治家は、老人クラブの忘年会に限らず、町内会のお祭りのように会費を徴しないイベントに寸志を提供することができません。



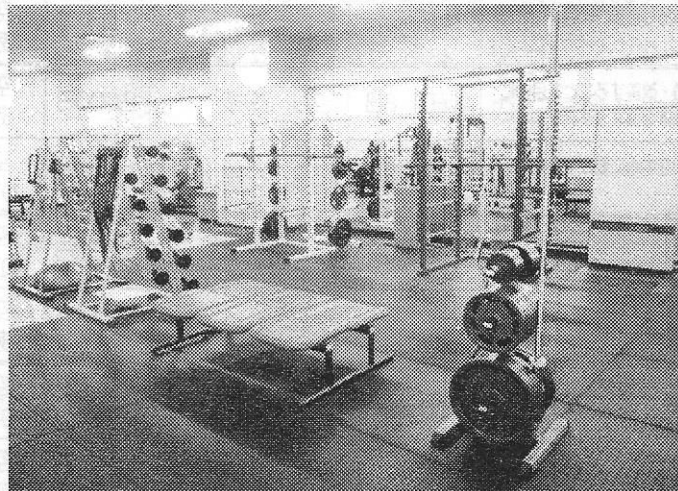
厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場

平成29年7月号

vol.02



トレーニングルーム



アツベツハンドメイド



今月のヘッドライン

「アツベツハンドメイド 夏」開催します！

夏休みの自由研究に向けて「アツベツハンドメイド 夏」に参加しませんか？「キャンドル作り」や「風船気球」、風船の中に小麦粉を入れて作る「こむぎん」など、様々な工作体験ができます！また、無料で折り紙教室を開講いたします。たくさんのご参加をお待ちしております。

日時：7月29日(土) 10時～13時

場所：厚別公園競技場 会議室Aに集合

※当日参加となります

内容：・キャンドル作り 150円

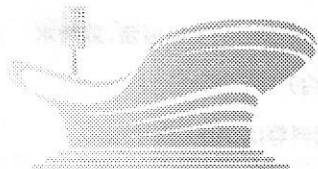
・風船気球 150円

・こむぎん（風船人形） 200円

※すべて50個ずつ

・折り紙教室 無料

北海道唯一の第一種陸上競技場



厚別公園

Atsubetsu Park

8月

運動教室

空き教室のお知らせ

6月14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。	7日 28日	1,000円	空き わずか
	13:00~ 14:30	誰でもウォーキング	歩き方の悪い癖に気づき、正しいフォームを身につけます。よりスムーズに歩くための筋力バランスの取れた身体づくりを目指します。	7日 28日	1,000円	空き あり
	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。	7日 28日	1,000円	空き あり
	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。	1日 8日 22日 29日	2,000円	空き あり
	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。	1日 8日 15日 22日 29日	2,500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。	2日 9日 16日 23日	2,000円	空き わずか
	11:15~ 12:45			2日 9日 16日 23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。	3日 10日 17日 24日 31日	2,500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。	3日 10日 17日 24日 31日	2,500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!	3日 10日 17日 24日 31日	2,500円	空き あり
	13:15~ 14:45	元気に貯金運動!	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!	3日 10日 24日 31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はなく、動きがしなやかになります。	3日 17日 24日 31日	2,000円	空き あり
	19:00~ 20:30	大人のためのバレエ	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせて身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	3日 10日 24日 31日	2,000円	空き あり
	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。	4日 18日 25日	1,500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 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。	4日 18日 25日	1,500円	空き わずか
	17:45~ 18:45	HIP HOP スタイル	小学4年生 以上	4日 18日 25日	1,500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。	4日 18日 25日	1,500円	空き わずか

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

申込方法

競技場受付窓口またはお電話にて先着順で受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。

●継続者優先申し込みの場合●

申込期間:開講月の前月1~20日まで

納入期間:上記申込期間中

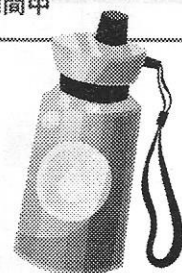
※納入期限までにお支払いされていない場合、キャンセル扱いとなりますので予めご了承ください。

また、継続をご希望の方で期限までに受講料のお支払いが困難な場合は、必ず受付窓口までご連絡下さい。

定 員 各教室20名(キッズ・ジュニア、ヒップホップ各15名) 持ち物 上靴、タオル、運動しやすい服装、飲料水

場 所 会議室C(誰でもウォーキング、ヒーリングヨガ、姿勢らくらくヨガは会議室Aに集合)

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



PICKUP

1

ワークショップを開催します！

トレーニングルームでは、新しいトレーニングマシンを導入するにあたり、マシンの配置換えのワークショップを行います！皆さんのアイディアで使いやすく、快適なトレーニングルームをつくりましょう！たくさんのご参加をお待ちしています！

日時：7月2日（日） 10時～17時
 場所：厚別公園競技場 会議室Aに集合
 対象：高校生以上の男女20名
 申込：6月15日（木）～6月30日（金）
 電話または直接窓口にて先着申込
 参加料：一人500円

PICKUP

2

運動教室 受講者募集中

*** 姿勢らくらくヨガ （7月分） ***

木曜日11：00～12：30に行われている「姿勢らくらくヨガ」の受講者を募集しています！長時間のデスクワークや不規則な生活習慣によって乱れてしまった姿勢を改善する教室です。歪んだ姿勢を正し、美しい姿勢を目指します！身体の歪みを矯正したい方や、正しい姿勢で日常生活を送りたい方はこの「姿勢らくらくヨガ」を受講してみましよう！

7月の開講日・・・6日・13日・20日・27日

7月の受講料・・・2,000円

申込期間・・・6月21日（水）～定員になり次第受付終了

PICKUP

3

Training 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



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

会議室料金表

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

●補助競技場は専用利用も可能です。料金等詳細はホームページをご覧ください。

※トレーニングルームをご利用の方は主競技場及び屋内練習走路もご利用いただけます。
※中学生・高校生の方は生徒手帳、高齢者の方は年齢の確認できるもの、障がい者の方は、障がい者手帳をご提示ください。

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

※詳細はこちら



《 トレーニングルーム 休館日のお知らせ 》

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						○
2	3	4	5	6	7	8
×	○	○	○	○	○	×
9	10	11	12	13	14	15
×	×	○	○	○	○	○
16	17	18	19	20	21	22
○	○	○	○	○	○	○
23	24	25	26	27	28	29
○	○	○	○	○	○	○
30	31					
○	○					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○	○	○	○	○
6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	○	○
13	14	15	16	17	18	19
○	○	○	○	○	○	○
20	21	22	23	24	25	26
○	×	○	○	○	○	×
27	28	29	30	31		
○	○	○	△	○		

△ 開放予定ですが変更になる場合があります。

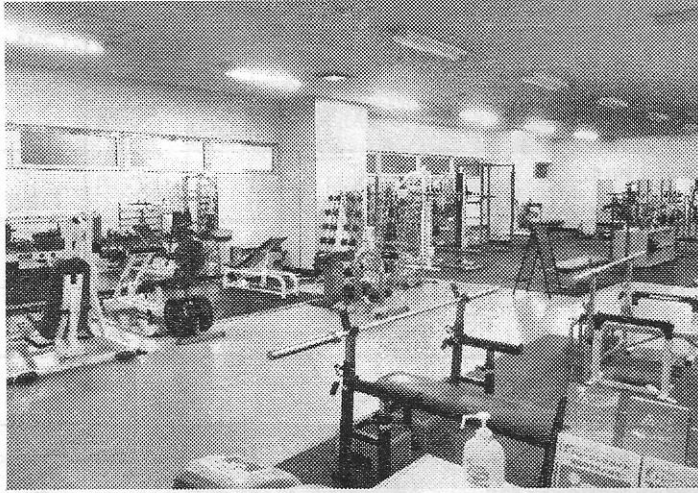
厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

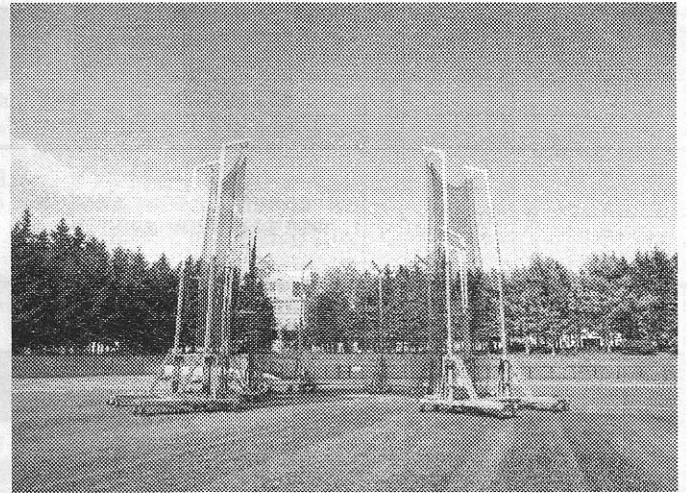
発行：厚別公園競技場

平成29年8月号

vol.03



NEW！トレーニングルーム



Throwers Challenge
投てきクリニック



今号のヘッドライン

トレーニングルームが新しくなりました！

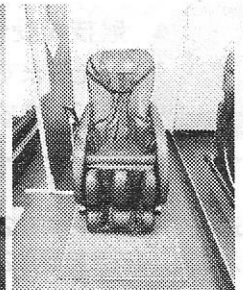
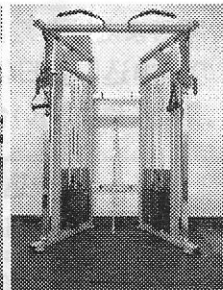
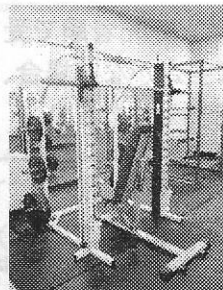
昨年12月から今年の1月にかけて「トレーニングルーム導入機器総選挙」を行い、人気だったスミスマシン、ケーブルクロスオーバー、マッサージ機を7月3日に導入いたしました！たくさんの方のご来館お待ちしております。

料金

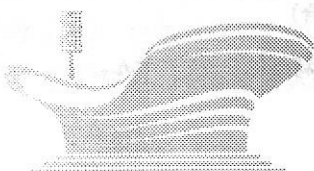
一般：500円
高校生：300円
65歳以上：300円

時間

9:00～21:00
※最終受付20:00
※中学生以下利用不可



北海道唯一の第一種陸上競技場



厚別公園

Atsubetsu Park

9月

運動教室

空き教室のお知らせ



7月16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。	4日	25日			1,000円	空き わずか
	13:00~14:30	誰でもウォーキング	歩き方の悪い癖に気づき、正しいフォームを身につけます。よりスムーズに歩くための筋力バランスの取れた身体づくりを目指します。	4日	25日			1,000円	空き あり
	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。	4日	25日			1,000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。	5日	19日	26日		1,500円	空き あり
	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。	5日	19日	26日		1,500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。	6日	20日	27日		1,500円	空き わずか
	11:15~12:45			6日	20日	27日		1,500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。	7日	21日	28日		1,500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。	7日	21日	28日		1,500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！	7日	21日	28日		1,500円	空き わずか
	13:15~14:45	元気に貯金運動！	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！	7日	21日	28日		1,500円	空き わずか
	16:00~16:45	キッズバレエ	基礎の動きからわかりやすく指導し、上手な身体の動かし方を身に付けます。姿勢が良くなり、身体のバランスが整うだけでなく、動きがしなやかになります。	7日	21日	28日		1,500円	空き あり
	19:00~20:30	大人ののためのバレエ	初心者の方でもわかりやすいよう基礎から丁寧に指導いたします。ピアノの音色に合わせ身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	7日	21日	28日		1,500円	空き あり
金	16:00~16:45	キッズヒップホップ	3歳~6歳	1日	8日	22日	29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	1日	8日	22日	29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	1日	8日	22日	29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ないます。	1日	8日	22日	29日	2,000円	空き あり

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

申込方法

競技場受付窓口またはお電話にて先着順で受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。

●継続者優先申し込みの場合●

申込期間:開講月の前月1~20日まで

納入期間:上記申込期間中

※納入期限までにお支払いされていない場合、キャンセル扱いとなりますので予めご了承ください。

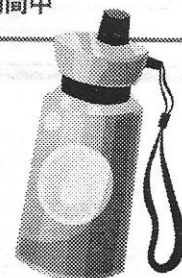
また、継続をご希望の方で期限までに受講料のお支払いが困難な場合は、必ず受付窓口までご連絡下さい。

定 員 各教室20名(キッズ・ジュニア・ヒップホップ各15名)

持ち物 上靴、タオル、運動しやすい服装、飲料水

場 所 会議室C(誰でもウォーキング、ヒーリングヨガ、姿勢らくらくヨガは会議室Aに集合)

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



PICKUP

1

「投てきクリニック」開催！

8月4日（金）と8月9日（水）に補助競技場で「Throwers Challenge・投てきクリニック」を開催します！陸上競技の砲丸投げ、円盤投げ、ハンマー投げを対象に行う予定です。円盤投げは、なんと全日本選手権で4連覇を達成した堤雄司さんが講師を務めてくださいます！投てき競技を行っている方や興味のある方、指導方法を知りたい方は是非、ご参加ください！皆様のご参加を心よりお待ちしております！

日時：8月4日（金）8：30～16：00

（円盤投げ）

8月9日（水）8：30～16：00

（砲丸投げ・ハンマー投げ）

場所：厚別公園 補助競技場

対象：中学生・高校生・一般（大学生及び社会人）

それぞれ男女10名ずつ

申込：7月18日（火）～8月3日（木）

電話または直接窓口にて先着申込

参加料：一人300円

PICKUP

2

運動教室 受講者募集中

*** 姿勢らくらくヨガ（8月分）***

木曜日11：00～12：30に行われている「姿勢らくらくヨガ」の受講者を募集しています！長時間のデスクワークや不規則な生活習慣によって乱れてしまった姿勢を改善する教室です。歪んだ姿勢を正し、美しい姿勢を目指します！身体の歪みを矯正したい方や、正しい姿勢で日常生活を送りたい方はこの「姿勢らくらくヨガ」を受講してみましょう！

7月の開講日・・・6日・13日・20日・27日

7月の受講料・・・2,000円

申込期間・・・6月21日（水）～定員になり次第受付終了

《8月の行事日程》

8月5日（土）（サ）シニア60リーグ（メイン）/（サ）道学生リーグ1部（サブ）

8月6日（日）（サ）札幌社会人Bリーグ（メイン・サブ）

8月11日（金）（サ）北海道カブスリーグ2部（メイン・サブ）

8月12日（土）（サ）シニア60リーグ（メイン）/（サ）U15札幌カブスリーグ（サブ）

8月13日（日）（サ）全国社会人選手権道予選決勝（メイン）

8月19日（土）（陸）第49回高体連札幌支部新人陸上競技大会（メイン・サブ）

8月20日（日）（陸）第49回高体連札幌支部新人陸上競技大会（メイン・サブ）

8月26日（土）（サ）Jリーグ VSベガルタ仙台（メイン・サブ）

8月27日（日）（サ）札幌社会人Bリーグ（メイン・サブ）

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

会議室料金表

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

●補助競技場は専用利用も可能です。料金等詳細はホームページをご覧ください。

利用に関する注意事項

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

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

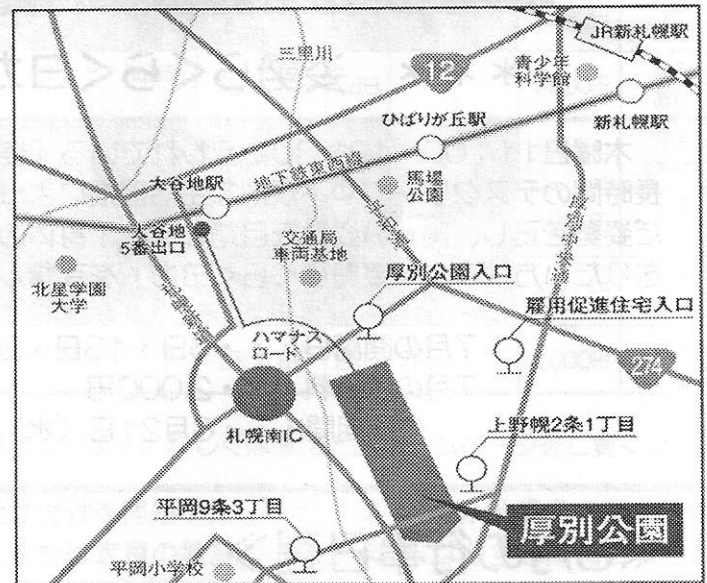
厚別公園

〒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

駐車場あります



《 トレーニングルーム 休館日のお知らせ 》

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○	○	○	○	○
6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	○	○
13	14	15	16	17	18	19
○	○	○	○	○	○	○
20	21	22	23	24	25	26
○	×	○	○	○	○	×
27	28	29	30	31		
○	○	○	×	○		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					○	○
3	4	5	6	7	8	9
○	○	○	○	○	○	○
10	11	12	13	14	15	16
○	×	○	○	○	○	○
17	18	19	20	21	22	23
○	×	○	○	○	○	○
24	25	26	27	28	29	30
○	○	○	○	○	○	○