

新さっぽろ
町内会

10月資源回収日 のお知らせ

◎10月14日（日）8時30分まで

・アルミ缶	・ビール、コーヒー、ジュース等
・金属	・鍋（鉄、アルミ、銅製）、フライパン、アルミホ
・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

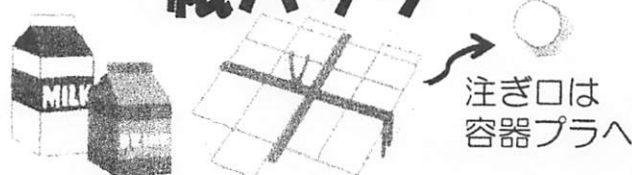
ダンボール



必ずたたんで出してください。

ダンボールに差し込んでではダメ

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2.3万円（古新聞1.6万余、アルミ缶0.8万）で、市から資源回収実績に応じた奨励金は約6.6万円となっています。

10月 お知らせ

(平成 30 年 9 月 23 日)

新さっぽろ町内会 女性部

ペタンクゲーム

1 日 時 10 月 16 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)

③ 今年最後のゲームとなります。参加賞もありますのでぜひ参加して下さい

手 芸 講 座

1 日 時 10 月 19 日 (金) 13 : 00 ~ 15 : 00

2 場 所 厚別老人福祉センター

3 内 容 静電気クリーナー

持ち物 ~ アクリル毛糸 (並太毛糸・白他 2 色・かぎ針 5 号)

問い合わせ 後^ご明^{みょう} (Tel 891-0845) 麓^{かの}股^{また} (Tel 892-1643)

新さっぽろ町内会のみなさんへ

平成30年9月23日

新さっぽろ町内会 会長 樋田 並久

日帰りふれあい旅行の案内

百十余年の伝統と技術の結晶である酒造りを学び・味わい、天然温泉に
至福の時間を過ごしませんか

今年度の『日帰りふれあい旅行』を下記の要領で実施します。

例年の通り、多数の参加をいただき、秋の1日を有意義に過ごしたいと思います。

※今回は、幼児・子供さんの参加は、ご遠慮ください !!

実施要領

【1】実施日時

平成30年10月29日(月)

【2】訪問先

- 小林酒造株式会社(栗山町) 10:00~11:00
- ながぬま温泉(長沼町) 11:30~13:30
- 道の駅マオイ 14:00~15:00

【3】タイムテーブル

- 8:30 新札幌東公園に集合
⇒参加者確認後出発(8:40~9:00 出発)
- 10:00 小林酒造株式会社(酒蔵見学と試飲)
栗山町錦町3丁目109 ☎0123-72-1001
- 11:00 小林酒造出発
- 11:30 ながぬま温泉(入浴と昼食)
長沼町東6線北 ☎0123-88-2408
⇒入浴用タオルは各自持参して下さい。
- 13:30 ながぬま温泉出発
- 14:00 道の駅マオイ(休憩と買物)
長沼町東10線南7番地
- 15:00 出発
- 16:00 原始林通りに到着・解散

会費

- 1人 2,000円(新札幌東公園集合時に徴収)

参加者の氏名・人数等は、10月役員会(10月21日)で報告をお願いします。

【日帰りふれあい旅行】に係わる照会先

副会長 林 和明(011-896-6406)

福祉部長 東海林 敏(011-894-8503)

厚別区民友愛セール中止のお知らせ

10月5日（金）に予定しておりました
「第29回厚別区民友愛セール」については、
このたびの北海道胆振東部地震の影響で、
会場となる厚別区民センターの工事が長引き、
使用できない見通しとなったため
中止させていただきます。

現在、延期して開催可能かどうかも含めて検討中であり、
開催する場合には、あらためて広報さっぽろ等で
詳細をお知らせいたします。

厚別区市民部地域振興課

TEL 011-895-2442

最近、

足腰が弱ってきた・・・

そんな方は是非ご参加ください。



第4回 健康セミナー

ロコモティブ シンδροーム を知って予防しよう！

～足腰の健康維持のために～

10月24日 水
午後1時～

ロコモ？



会場

厚別老人福祉センター

1階 大広間

講師

札幌徳洲会病院看護師長 伊藤 志乃 氏

協賛

新さっぽろ町内会・柳寿会

皆様のご参加をお待ちしています！！

自由参加

あつべつ

健康・福祉フェスタ

とき 平成30年 **10月20日(土)** **10:00~15:00** **【開場】 9:30**

ところ **厚別区民センター(厚別中央1条5丁目)**

入場無料
記念品あり

体を動かそう

- ・リハメンコ体操
- ・楽笑体操



見てみよう

- ・食生活改善展(試食もあります)
- ・特定健診・がん検診PRコーナー
- ・「健康寿命を延ばそう」パネル展
- ・介護予防コーナー
- ・生活衛生コーナー

聞いてみよう

- ・健康相談
(内科医師)
- ・薬の相談
- ・歯科相談



健康チェック

- ・骨密度測定(先着240名) **事前予約制**
- ・血管年齢測定、体脂肪測定、脳年齢測定など
- ・お口の健康チェック
- ・足指力測定、握力測定、お肌のチェックなど

体験してみよう

- ・はり・温灸・あんまマッサージ体験コーナー
(先着40名) **事前予約制**
- ・アロマルームスプレー作成コーナー

整理券の予約お申込み

ご注意!

「骨密度測定」、「はり・温灸・あんまマッサージ体験」には、
札幌市コールセンターでの事前予約が必要です。

先着順

時間指定

予約受付期間

9月21日(金)~10月1日(月)

定員

【骨密度測定】 **240名** 【はり・温灸・あんまマッサージ体験】 **40名**

お申込み先

札幌市コールセンター 8時~21時(年中無休) ☎ **222-4894**

- 1本の電話で2名様までのご予約が可能です。
- ご応募は「骨密度測定」または「はり・温灸・あんまマッサージ体験」のどちらかひとつをお願いします。
- 後日、個別に時間帯を指定して、前日までに整理券を自宅にお送りします。
- フェスタ当日の整理券の発行はしません。ご希望の方は必ず事前にお申込み下さい。

主催

あつべつ健康・福祉フェスタ実行委員会

協力
協賛

厚別区健康づくり懇話会・各地区町内会連合会・自治連合会、各地区町内会連合会・自治連合会(女性部)、厚別区老人クラブ連合会、厚別区食生活改善推進員協議会、厚別区民生委員児童委員協議会、健康づくりリーダー、ヘルシーコミュニティ促進事業関係団体、厚別区社会福祉協議会、厚別区町内連合会連絡協議会、札幌市医師会厚別支部、札幌歯科医師会厚別支部、札幌薬剤師会厚別支部、北海道対がん協会、札幌鍼灸マッサージ師会厚別支部、JCHO札幌北辰病院、厚別区第1地域包括支援センター、厚別区第2地域包括支援センター、厚別区介護予防センター(大谷地、厚別中央・青葉、厚別西東、もみじ台)、札幌市介護支援専門員連絡協議会厚別支部、厚別老人福祉センター、チェスト株式会社、北海道牛乳普及協会



さっぽろ市
02-Q03-18-1621
30-2-1039

～各会場プログラム～

1階ロビー

10:00～15:00 「社会福祉協議会活動」パネル展
10:00～15:00 「介護予防コーナー」

1階和室A

事前予約制

13:00～15:00
「はり・温灸・あんまマッサージ体験コーナー」
(先着40名)



2階区民ホール前通路

10:00～15:00 「がん検診PRコーナー」

2階会議室A



13:00～15:00 「お口の健康チェックコーナー」
唾液検査や口臭検査など

2階会議室B

事前予約制

10:00～14:30 「骨密度測定」(先着240名)

2階和室C

10:00～15:00 「自由測定コーナー」
※足指力・お肌チェッカー・アルコールパッチなど
健康に関するさまざまな測定を自由に行える
コーナーです。

2階区民ホール

10:00～15:00 「健康寿命を延ばそう」パネル展

10:00～15:00 「特定健診PRコーナー」

10:15～11:15 「リハメンコ体操・楽笑体操」
誰でもできる簡単体操! (先着150名)

13:00～15:00 「生活衛生コーナー」

13:00～15:00 「健康相談」
医師や薬剤師による相談

13:00～15:00 「健康チェックコーナー」
・血管年齢測定
・体脂肪測定
・脳年齢測定 など

13:00～15:00 「アロマルームスプレー作成コーナー」



2階視聴覚室

10:30～15:00 「食生活改善展」
～野菜たっぷり
バランス食で楽しい食事～



時間・会場は変更になる場合があります。
当日会場でご確認下さい。

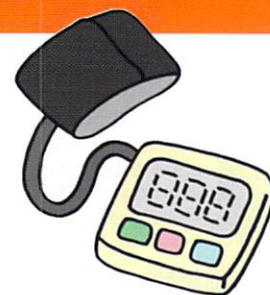
プレフェスタ

日時 平成30年10月10日(水) 10:00から

ところ サンピアザ「光の広場」で開催

内容 パネル展・健康相談・血圧測定・血管年齢測定等

《相談・測定》15:00まで 《パネル展》21:00まで





地域安全ニュース



厚別 平成30年9月号 見守り

☆ 車上ねらいに注意！！ ☆

厚別警察署管内で、駐車中の車両の窓ガラスが破壊され、車内から鞆や現金等が盗まれる車上ねらいが連続で発生しました。

みなさんは、外出先で車を駐車するときに、車内に荷物を置いたままにしていますか？

犯人は、その一瞬を狙っています！！

車上ねらい被害に遭うことのないよう、次のことに気をつけましょう！！

☆ 車上ねらい対策 ☆

- 車内に荷物を置いたまま車両を離れない
- 車両から離れる時には、必ず全てのドアにロックをかける
- 可能な限り、明るい場所に駐車する
- 駐車中でも作動するドライブレコーダーを設置する
- 車両の駐車位置付近にセンサーライトを設置する

みなさんの大切な財産や車を守るため、今一度防犯について考えて下さい。

☆ 「ながら見守り」の推進！ ☆

北海道警察では、地域の見守り活動を広く普及させるため、日常生活や業務中に実施できる「ながら見守り」を広く推奨しています。

☆ 「ながら見守り」例 ☆

- ウォーキングをしながら
- ジョギングをしながら
- 買物をしながら
- 犬の散歩をしながら
- 花の水やりをしながら
- 仕事をしながら



その他の見守り活動にご協力いただける方は、アドバイスいたしますので厚別警察署までご連絡をお願いします。

☆ 厚別警察署事件簿 ☆

平成30年中の犯罪発生状況(7月末)

- 窃盗～341件
- 粗暴犯～59件
- 知能犯～8件
- 風俗犯～24件
- その他刑法犯～51件

家族みんな
で防犯について
考えよう！



ツイッターで防犯情報等発信中！

ツイッター 北海道警察 防犯情報

検索



厚別・北広島防犯協会連合会 厚別警察署 896-0110



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》

食事で健康！
糖尿病予備群から自分を守る食事

《講師》

管理栄養士副主任

北村 雄治

午後
3時

《演題》

乳がんについて
～検診から手術・再建まで～

《講師》

外科・乳腺外科医長

長尾 知哉

日
時

10月22日(月)

どなたでも
参加可能

会
場

厚別区民センター 5階 集会室E

住所: 厚別区厚別中央1条5丁目3-14

お問い合わせ

<地域広報室> 電話(直通): 011-890-1675 (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。

10

月

医療講演開催予定表

2018年9月11日 現在

-札幌徳洲会病院-

日	曜日	時間	演 題	講師名	場 所
2	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	野幌公民館 (2階 研修室2号) 江別市野幌町13-6
		15時00分～	そけいヘルニア(脱腸)も腹腔鏡手術で!!		
3	水	14時00分～	口って何?色々ある口の病気	歯科口腔外科部長 杉浦 千尋	月寒公民館 (3階 第3研修室A・B) 豊) 月寒中央通7丁目8-19
		15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	
4	木	13時30分～	STOPいびき、今話題の睡眠負債と睡眠時無呼吸症候群	札幌東徳洲会病院 循環器内科医長 後平 泰信	札幌徳洲会病院 (8階 講堂) 厚) 大谷地東1丁目1-1 ※開始時刻にご注意下さい。
		14時00分～	肺炎について	看護部長 藤橋 朋美	
5	金	14時00分～	動脈硬化予防の食事	管理栄養士主任 工藤 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～	骨粗鬆症と骨密度のお話	診療放射線技師副主任 植木 力	
10	水	14時00分～	我が家で暮らし続けるために～知っておきたい制度のあれこれ～	福祉支援相談室・ソーシャルワーカー 小中 瞳	月寒公民館 (3階 第3研修室A・B) 豊) 月寒中央通7丁目8-19
		15時00分～	乳がんについて～検診から手術・再建まで～	外科・乳腺外科医長 長尾 知哉	
11	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	大麻公民館 (2階 研修室4号) 江別市大麻中町26-7
		15時00分～	薬剤師がお答えします!薬に関するよくある質問・あなたの疑問	薬剤師主任 竹内 正真	
15	月	14時00分～	息苦しい?これって気胸?	外科医長 斉藤 琢巳	野幌公民館 (2階 研修室2号) 江別市野幌町13-6
		15時00分～	お教えします!入院のしくみ	看護主任 山田 美樹	
16	火	14時00分～	事前に知って!病院受診～医療費のお話～	医事課課長 田中 伸弥	大麻公民館 (2階 研修室4号) 江別市大麻中町26-7
		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・そけいヘルニア外来担当看護師 グレイズ由佳里供野	
17	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	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～	明るい老後のための豆知識 病院の種類について	福祉支援相談室主任・ソーシャルワーカー 佐久 恵子	
18	木	14時00分～	もしも入院することになったら・・・ ～知っておきたい制度と手続き～	福祉支援相談室課長補佐・ソーシャルワーカー 上井 奈穂美	白石東会館 (2階 会議室) 白) 本通18丁目南2-6
		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	
19	金	14時00分～	腎臓が気になり始めたら知っておきたいこと ～血圧・減塩・透析・移植～	透析看護認定看護師 石原 文緒	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～	「いびき」あまくみていませんか? SAS(睡眠時無呼吸症候群)について	臨床検査技師 酒向 陽翠	
22	月	14時00分～	食事で健康!糖尿病予備群から自分を守る食事	管理栄養士副主任 北村 雄治	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～	乳がんについて～検診から手術・再建まで～	外科・乳腺外科医長 長尾 知哉	
23	火	14時00分～	高齢者の施設・住宅の選び方のポイントを教えます!	徳洲苑しろいし 住宅管理室長 増本 千恵	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～	医事課課長補佐 柏木 真志保	
29	月	14時00分～	知っておきたい大腸のあれこれ～ポリープとがんについて～	外科医長 室田 千晶	月寒公民館 (3階 第3研修室A・B) 豊) 月寒中央通7丁目8-19
		15時00分～	認知症について	徳洲苑しろいし 施設長 岡本 尚士	
30	火	14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	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～	知っておきたい薬の知識!高血圧と薬のお話	薬剤師主任 竹内 正真	

※ 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。

1年に1回受診を！

胃がん・大腸がん検診

日程：平成30年

10月 9日(火)・29日(月)・30日(火)

11月 13日(火)・29日(木)・30日(金)

会場：厚別保健センター（厚別中央1条5丁目 厚別区役所3階）

受付時間：午前8時45分から午前10時まで

対象者：40歳以上の札幌市民の方

持ち物：氏名・年齢・住所の確認ができる身分証明書（健康保険証、運転免許証等）
料金が免除される方はその証明書類(下記)

検診の種類	料 金	注 意 事 項
胃がん (バリウム)	700円	※料金は当日会場でお支払いください。 ■次の方は料金が免除となります※()内の書類が必要です ①70歳以上の方 （年齢の確認できるもの・・・健康保険証等） ②65～69歳で、後期高齢者医療制度に加入の方 ＜一定の障害がある方が該当します＞（後期高齢者医療被保険証） ③生活保護受給世帯の方（生活保護受給証明書） ④市・道民税非課税世帯の方（市・道民税課税証明書等） ⑤中国残留邦人等支援給付世帯の方（本人確認証）
大腸がん (検便)	400円	

申込先：札幌市コールセンター 電話 ☎222-4894

【予約制】 ※電話受付時間：午前8時～午後9時、土曜、日曜及び祝休日も受付しております。
ファックス (221-4894) Eメール (info4894@city.sapporo.jp)

申込期限：各検診日の2週間前まで

申込後：「検診のお知らせ」「問診票」「大腸がん検診のセット(申込者のみ)」を、
検診の1週間前までにご自宅へ郵送します。

☆その他

- ・検診結果は、約3週間～1ヶ月後に郵送いたします。
- ・胃がん検診は、バリウムを飲んでX線撮影。受診後、希望者に下剤を渡します。カメラによる内視鏡の検査ではありません。大腸がん検診は、当日に近い2日分の検便になります。
- ・胃がん検診は検診車内の検査台で行います。一人で立てない、体位交換ができない、握り棒をもって体を支えることができない等ご利用が難しい方は医療機関にご相談の上、胃カメラ等他の方法での検診をおすすめします。費用、日程について必ず事前にお問い合わせください。
- ・厚別保健センターでは、毎月第2火曜日（休日等による変更あり）にも胃がん・大腸がん検診（予約制）を実施しております。（詳細はお問い合わせください）
また、札幌市指定の医療機関でも受診できます。（医療機関一覧は裏面をご参照ください。）

【お問い合わせ】厚別保健センター（TEL 895-1881）

札幌市がん検診 指定医療機関(厚別区)

医療機関でも
受診できます

費用:大腸がん検診(検便) 400円、胃がん検診(バリウム検査) 2,200円です。
受診される際には、事前に各医療機関へ連絡し、日程、費用等について確認してください。
その他ご不明な点についても、各医療機関に直接お問い合わせください。

平成30年6月28日現在

医療機関	住 所	電話番号	大腸がん	胃がん
たけい内科胃腸科クリニック	厚別中央1条3丁目5番1号	891-2707	○	○
浜辺晃循環器科・内科クリニック	厚別中央1条6丁目2番15号 新札幌センタービル3階	893-8211	○	-
むらもと循環器内科	厚別中央2条4丁目9番15号 新さっぽろ中央メディカルビル3階	802-1000	○	-
新札幌内科クリニック	厚別中央1条6丁目3番1号 ホクノ新札幌ビル3階	895-7074	○	○
新札幌循環器病院	厚別中央2条4丁目9番25号	892-1556	○	-
幸田内科消化器クリニック	厚別中央2条5丁目4番1号 新札幌七彩館ビル2階	896-3888	○	-
小林胃腸科内科クリニック	厚別中央2条5丁目7番2号 サンピアザ3階	890-2362	○	-
札幌北辰病院	厚別中央2条6丁目2番1号 (予約受付時間:平日13時~16時30分)	893-5881	○	○
札幌ひばりが丘病院	厚別中央3条2丁目12番1号	894-7070	○	○
中川内科循環器科	厚別中央4条2丁目18番20号	891-2943	○	-
もみじ台クリニック	厚別東1条5丁目18番15号	311-2006	○	-
新札幌パウロ病院	厚別東2条6丁目4番1号	897-4111	○	-
新札幌聖陵ホスピタル	厚別東4条2丁目1番30号	898-2151	○	○
記念塔病院	厚別東4条3丁目3番6号	898-1521	○	○
小野幌医院	厚別東4条4丁目5番15号	897-8822	○	-
さとう循環器科・内科クリニック	厚別西2条4丁目2番10号 アクティブプラザ厚別西1階	894-2004	○	-
桜台クリニック	厚別西4条2丁目12番21号	894-8823	○	-
さっぽろ厚別通内科	厚別西5条1丁目15番21号	895-6671	○	-
まつばらおさむクリニック	厚別西5条1丁目16番20号 クリニックステーション厚別西 2階	801-7000	○	-
桜台明日佳病院	厚別西5条5丁目1番1号	894-8181	○	-
あおば内科クリニック	厚別南7丁目2番11号	891-1112	○	-
森林公園センタークリニック	厚別北2条5丁目1番12号 森林公園パークタウンセンタービル2階	893-0008	○	-
札幌藤島クリニック	厚別北4条4丁目1番8号	801-7707	○	-
いでうち内科医院	もみじ台東4丁目2番7号	897-0053	○	-
勤医協もみじ台内科診療所	もみじ台西6丁目1番4号	897-5051	○	-
増田内科クリニック	もみじ台南1丁目2番9号	897-9191	○	-
せんば内科医院	もみじ台南6丁目1番6号	897-6123	○	-
高橋内科医院	もみじ台北5丁目1番2号	897-2358	○	-
札幌徳洲会病院	大谷地東1丁目1番1号	890-1110	○	○
夏井坂内科クリニック	大谷地東4丁目1番2号 しんたくターミナルプラザ 2階	893-1678	○	○
新札幌豊和会病院	大谷地東2丁目5番12号	893-7000	○	○
大谷地病院	大谷地東5丁目7番10号	891-3737	○	-
上野幌内科クリニック	上野幌1条3丁目1番7号	896-7577	○	-
坂井胃腸科内科医院	上野幌2条5丁目1番13号	893-2323	○	-
いたや内科消化器科	上野幌3条3丁目2番1号	896-2828	○	○
SAM CLINIC	上野幌3条6丁目5番6号	215-6120	○	-
中野医院	青葉町6丁目1番5号	891-1555	○	-
北央病院	青葉町11丁目2番10号	892-8531	○	-

車いす利用者への配慮あり(バリアフリー対応)

北海道が公表する「医療機能情報システム」より転載しています。 <http://www.mi.pref.hokkaido.lg.jp/hokkaido/ap/qq/men/pwtpmenu01.aspx>

町内会の皆様へ 平成30年 **10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

厚別老人福祉センター

からのお知らせ

10月の休館日 8日(月)体育の日 利用時間 午前9時～午後5時

厚別老人福祉センターに来てみませんか？



厚別老人福祉センターってどんな所?? 何ができるの...?

講座

ヨガ・健美操・カラオケ・
民謡・ペン習字・絵手紙・
詩吟などなど...

自由参加講座と定員制講座が
あります。

卓球

卓球台3台あります。
ラケットと運動靴を
お持ちの上、ご利用下さい。



各サークル・貸室

町内会やマンション等の総会など、
地域の方に無料で貸室を行っており
ます。
規定がありますので、詳細はお問
合せ下さい。

囲碁・将棋・図書室

いつでもご自由に
ご利用出来ます。



機能回復訓練室

マッサージチェア・エアロバ
イク・血圧計などがあります。



札幌市在住の60歳以上なら...

これらが無料で利用できます!

※ご利用の際は利用登録証(無料)が必要です。
詳しくはお気軽にお問合せ下さい。



浴室のご案内

厚別老人福祉センターにはお風呂があります。
大きな湯舟で温まりませんか?

利用時間 平日午後1時～4時

料金 200円

★石鹸、シャンプー、タオル等はご持参ください。

10月の行事予定 ★皆様のご参加、お待ちしております! 詳細はお問合せ下さい。

あへあほ体操(自由参加)

10月6日(土) 講師 道井 和恵先生
午後1時～2時20分

共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

協力
札幌徳洲会病院

健康セミナー(自由参加)

10月24日(水) 午後1時～
「～足腰の健康維持のために～
ロコモティブシンドロームを
知って予防しよう!」

輪踊りダンス(自由参加)

10月9日・23日(第2・4火)
午後1時～3時 ★運動靴をお持ちください。

共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

交通安全教室(自由参加)



～交通事故の防止と交通安全意識の啓発～
10月30日(火)
午後1時～ 厚別区交通安全推進委員会
交通安全指導員

そろばんレクリエーション(先着20名様)

★そろばんビンゴ・かるた等の脳トレ

10月29日(月) 自宅で復習できる脳トレお土産つき! ★いきいき100歳体操・指先体操等
午後1時～2時半

事前申し込みが必要です。 申込期間 9/18(火)～10/22(月)

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(月)、6(土)、9(火)、11(木)	2(火)、5(金)、14(日)、16(火)、19(金)
15(月)、23(火)、25(木)、29(月)	20(土)、21(日)、22(月)、26(金)、30(火)

2018年度下半期 すこやか倶楽部年間計画表

すこやか倶楽部（介護予防教室）は、概ね65才以上の地域の皆さんが転倒・認知症・閉じこもりなどの予防活動を行いながら交流を図る教室です。いつまでも元気に生活を送るためのお手伝いを致します。

厚別中央地区

厚別信濃すこやか倶楽部 厚別信濃会館（厚別中央4条3丁目3-6）

《開催日時》 毎月第4木曜日 13:00～14:30

※水分補給の飲み物をご持参ください。

- 10月25日 『皆で楽しむ脳トレ』 声を出して笑いましょう
- 11月22日 『お腹の健康教室』 講師：ヤクルト販売会社
- 12月20日 『お楽しみ会』 茶話会
- 1月24日 『ふまねっと運動』 全身のバランスや認知機能向上に効果
- 2月28日 『ふまねっと運動』 冬場の運動不足解消！！
- 3月28日 『楽笑体操&体力測定』 握力・30秒立ち上がりなど

ひばりが丘すこやか倶楽部

ひばりが丘東集会所（厚別中央1条4丁目3-1）

《開催日時》 毎月第4火曜日 13:30～15:00

※水分補給の飲み物と滑りにくい履物をご持参ください。

- 10月23日 『お腹の健康教室』 講師：ヤクルト販売会社
- 11月27日 『楽笑体操・あつべつりハメコ体操』
- 12月18日 『お楽しみ会』 茶話会
- 1月22日 『ふまねっと運動』 全身のバランスや認知機能向上に効果
- 2月26日 『ふまねっと運動』 冬場の運動不足解消！！
- 3月26日 『楽笑体操&体力測定』 握力・30秒立ち上がりなど

青葉地区

青葉すこやか倶楽部 青葉会館（青葉町3丁目2-26）

《開催日時》 毎月第1金曜日 13:30～15:00

※水分補給の飲み物をご持参ください。

- 10月 5日 『お腹の健康教室』 講師：ヤクルト販売会社
- 11月 2日 『楽笑体操・あつべつりハメコ体操』
- 12月 7日 『お楽しみ会』 茶話会
- 1月11日 『ふまねっと運動』 全身のバランスや認知機能向上に効果
- 2月 1日 『ふまねっと運動』 冬場の運動不足解消！！
- 3月 8日 『楽笑体操&体力測定』 握力・30秒立ち上がりなど

体シャッキリすこやか倶楽部

新さっぽろ集会所（厚別中央1条5丁目5-10）

《開催日時》 毎月第4火曜日 10:00～11:30

※水分補給の飲み物と滑りにくい履物をご持参ください。

- 10月23日 『お腹の健康教室』 講師：ヤクルト販売会社
- 11月27日 『フレイル予防の栄養摂取』 講師：第2地域包括支援センター
- 12月18日 『お楽しみ会』 茶話会
- 1月22日 『ふまねっと運動』 全身のバランスや認知機能向上に効果
- 2月26日 『ふまねっと運動』 冬場の運動不足解消！！
- 3月26日 『楽笑体操&体力測定』 握力・30秒立ち上がりなど

すこやか倶楽部は登録制となっています。参加をご希望される方は、介護予防センター（011-896-1475）までお問い合わせください。
参加費は基本は無料ですが、交流会費などで実費をご負担いただく場合があります。

介護予防センターは、高齢者の身近な相談窓口です。また、すこやか倶楽部以外にも地域の皆さんがお元気に生活できるよう、各種の介護予防事業の実施、普及啓発を行っています。小さなことでもお気軽にご相談ください。 介護予防センター厚別中央・青葉 ☎011-896-1475（平日午前9時～午後17時まで）

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第8号

厚別区厚別中央5条6丁目5-20 2018年8月発行
特養ホームかりぷ・あつべつ内 電話896-1475

『すこやか倶楽部』で 運動会開催！！



選手宣誓！



なかなか飛ばない新聞紙！！

7月の『すこやか倶楽部』は各教室で運動会を開催しました。紅白のチームにわかれ選手宣誓のあと、紙テープで作った輪をぐるぐる競技や、玉入れ、新聞紙飛ばし等で大きな声援と笑いに包まれて楽しいひとときを過ごしました。負けたチームから勝ったチームへのマッサージュのプレゼントも好評でした。

町内会への回覧のご協力有難うございます。

厚別区のご当地体操

「あつべつリハメンコ体操」
「楽笑体操」 広げてます！

厚別区には2つのご当地体操『楽笑体操』と『あつべつリハメンコ体操』があります。

介護予防を進める中で、「自分たちだけでは何をしたいのかわからない。」「効果があることでも楽しくないと続かない。」などの声に応じて、楽しみながら効果的な運動を続けられるように、病院の理学療法士の協力を得ながら制作した体操です。

大人から子供まで楽しく健康づくりに取り組める体操として、予防センターで広げています。

みんなで『リハメンコ体操』



毎月15日にビッグハウス厚別店で 『介護お気軽相談会』を開催しています！

協立いつくしみの会の職員と連携して、毎月15日にビッグハウス厚別店で、医療や介護に関わるご相談を受けています。これまでもお買物中に職員から声を掛けられた方も多いと思います。「デイサービスに通うにはどうすればいいの？」「医師から運動を勧められており、気軽に運動できる場所や教室を教えてください。」などたくさんの相談が寄せられています。当日は、握力測定、体脂肪測定なども実施しています。お買い物帰りにお気軽にお立ち寄りください。

相談会の様子



裏面のすこやか倶楽部年間計画表をご覧ください。

平成30年10月7日(日)

10時～15時

(休憩時間は種目ごとに異なります)

開場 9時30分

開会式 9時45分

めいさき
らいじょうしゃせんちやく
来場者先着200名様に
いんりょう
スポーツ飲料プレゼント!

さんかひめりょう
参加費無料!

あつべつ

スポチャレ 2018

ちやうせん
スタンプラリーに挑戦して
すてき だいひん
素敵な景品をゲットしよう!

スポーツチャンバラ

あつべつスポチャレとは...

正式名称「厚別区スポーツチャレンジ」は、
子どもから高齢者まで誰もが気軽に楽しめる
スポーツイベントです。

フロアカーリング、スポーツチャンバラ、
キンボールスポーツなど全11種目に挑戦!

キンボールスポーツ

持ち物

うわくつ くつぶくろ
上靴、靴袋

会場

あつべつくたいいくかん
厚別区体育館

(厚別中央2条5丁目)

問合せ

あつべつく
厚別区スポーツ推進委員会事務局
あつべつくやくしやちいしんこうかない
(厚別区役所地域振興課内) ☎895-2442

フロアカーリング

主催: 厚別区スポーツ推進委員会、厚別区体育振興会連合会、厚別区体育館、厚別区
後援: 厚別区町内連合会連絡協議会
協力: 札幌キンボールスポーツ協会、どさんこスポチャンクラス、もみじ台まちづくり会、札幌フロアカーリング部会、自衛隊札幌地方協力本部
NPO 法人北海道スポーツコンシェルジュ、統合型地域スポーツクラスポリティファイン、厚別消防署、北海道コカ・コーラボトリング株

SAPP
RO



さっぽろ市
02-001-18-1825
30-2-1042

ゲスト

フロアカーリング

北海道新得町生まれの
ニュースポーツを体験しよう！

9時30分～12時に元オリンピック
選手の松沢美香さんがゲストで
登場します！

スポーツチャンバラ

チャンバラ遊びのスポーツ版
「スポーツチャンバラ」で
対戦しよう！

キンボールスポーツ

直径122 cm、重さ1 kgの
巨大ボールを使って行う
カナダ生まれの室内スポーツ
「キンボールスポーツ」に
挑戦！

室内パークゴルフ

専用のボールと山型のカップを
使用して行う室内版パークゴルフ。
目指せホールインワン！

アイスホッケー シュートゲーム

本物の競技で使われている
ゴールを使ってシュート！
いくつ決まるかな？

new!

バイアスロン射撃

バイアスロンとはクロスカント
リースキーとライフル射撃の
複合競技です。今回は射撃を模擬
体験できます。

体力測定

体力テストで自分の体力年齢
を測ろう！

垂直跳び測定、全身反応測定、
閉眼片足測定、握力測定、血圧
測定、体脂肪測定の6種類を
体験！

ゲスト

バスケットシュート

高さの違うバスケットゴールで
行う、ボールシュート体験。

13時～15時にアメリカで活躍
中の松田銅季選手が登場しま
す！

キックターゲット

フットサルゴールに設置された
的をシュートで射抜く
サッカー版的当てゲーム。

new!

3A

室蘭発祥のニュースポーツ！
パークゴルフの道具を使い、サークル
中央的を狙って得点を競います。

輪投げ・ストラックアウト コーナー、幼児コーナー

小さなお子様向けのコーナーで
す。輪投げ、ストラックアウト、
フラフープ、ウレタンブロックで
自由に遊ぼう！

トレーニング室利用体験

※16歳以上の方限定

体育館のトレーニング室を無料で
開放します！今年はトレーナーに
よるアドバイスが10時30分から
14時30分まで受けられます！

ZUMBA 特別体験

フロアカーリングの休憩時間(12時～12時45分)を利用して、ラテンダンスや
ヒップホップといった音楽に合わせて踊る大人気エクササイズが登場します！
経験を問わず誰でも参加できますので、気軽に体験してみませんか！！

アクセス

地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分
JR「新札幌駅」下車徒歩5分

駐車場のスペースに限りがありますので、
公共交通機関でのご来場にご協力ください。



22 世紀を見据えた「生き抜く力」を想像してみよう

校長 平田 純逸

1 か月間の夏休みが終わり、皆さんの元気な姿を見ることができて、素敵なスタートを切ることが出来る感じがします。

夏休み中に行われた様々なことを振り返ると、8 月 1 日に行われた「子育てサロンもみじっ子」での水遊びや、3 日に行われた子育てふれあいサマーフェスタに生徒会や部活動の生徒が参加してくれました。水遊びでは、水に濡れながら人形劇などを行っていました。ふれあいサマーフェスタでは、金魚づくりの作成から当日の当番を行いました。とても暑い日でもあり大変でしたが、多くの地域の方から感謝の言葉をいただきました。

夏休み中の部活動のこととして、陸上部の全道大会に出場した 2 名の活躍、体育系の 1, 2 年を中心とした新チームの活動、そして私がみることができた、文化系の演劇部と吹奏楽部の発表会、コンクールへの参加がありました。演劇部は初めての参加で、緊張を感じる部分もありましたが、初舞台としてはとても立派で、演技の中に喜怒哀楽をとて感じる好演でした。吹奏楽部は 7 月に行われた地区音楽会から格段に演奏が仕上がっていました。特に、曲のイメージが頭の中で映像として出てくるような演奏でした。きっと一人一人が充実した夏休みを過ごしていたと思います。担任の先生やクラスの友人と様々な体験をしあって、自分が過ごした夏休みを振り返ってください。

夏休みのスポーツとしては、高校野球が 100 回目を迎えて、2 度目の春夏連覇をした大阪桐蔭高校と秋田県金足農業高校が話題になりました。有名私立学校ではなく、公立学校でも準優勝ができるという姿が、大きな印象を与えました。また、アジア大会がインドネシアで行われ、水泳やバドミントン、陸上の活躍が目を見張っています。水泳では高校生の池江選手が 6 種目で金メダルを、陸上においても、マラソンで男子が金メダル、女子が銀メダル、100m 男子では山縣選手が 10 秒 00 で銅メダルを取っています。来年はラグビーワールドカップが、2020 年には東京でオリンピック・パラリンピックが行われますが、様々なスポーツを通して、日本中が盛り上がっていることにも、注目していきたいと思っています。

さて、私個人としては、全日本合唱教育研究会の全国大会が札幌市にて行われました。全国からたく

さんの人が集まり、2 人の作曲家、「この地球のどこかで」で有名な若松敏先生と「予感」で有名な大熊崇子先生とお会いし、たくさんのことを学びました。合唱コンクールの時に、またお話できるかと思いますが、特に一つひとつの曲には、作詞者、作曲者の意図があり、そのことが演奏にも大きな原動力となることをお話しできればと思っています。

夏休み中に一番印象に残ったこととして、現在の小学校 5 年生が将来 100 歳まで生きる生存率が 50%を超えるようになったということです。ここにいる皆さんの 2 人に 1 人が 100 歳まで生きる 22 世紀の時代がどんな時代かを想像してみてください。今でも自動運転が可能な自動車が現実となっていることを考えると、今以上に治すことができない病気を治す薬ができ、科学技術がさらに発展している時代は、現在の年齢構成とは違った社会となっていることが予想されます。学校では総合的な学習の時間において、キャリア教育をしています。22 世紀まで生き抜くためには、今、学習していることを、生涯に渡って生かしていくことが求められます。22 世紀はまだ想像もつきませんが、例えば 5 年後、10 年後の自分が社会の一員としてどんな関わり方をしていくのか、ちょっと先の自分であれば想像ができます。そこに向けて、2 学期の自分が、学年や学級の中で何ができるかを、皆さんも考えてみてください。

2 学期は学習に力を注ぎながら、様々な行事への取組を通して、自分を磨くことも挑戦してほしいと願っています。3 年生は進路選択をする時期として、2 年生は 3 年生から引き継いだ部活動、生徒会の中心として、1 年生は中学生としてふさわしい力をつける時期として、それぞれが自分の目標に向かって、進んでいくことを期待しています。

最後になりましたが、この休み中に用務員の鈴木さんが、各階の廊下や階段などをワックスがけしてくれました。皆さんの生活環境を整えてくださった鈴木さんに感謝し、これからも校舎を大切に使ってください。

※ 2 学期始業式の挨拶より

保護者メールの登録はお済みですか？

1 学期末に「保護者メール」のご案内をしましたが、9 月 3 日の時点で 90 件（約 37.2%）の登録がありました。今月中に「試験メール」を発信する予定ですので、まだ登録をされていない方がいましたら、早めに登録を完了してください。よろしくお願いします。

夏休み中の活躍について

【ボランティア活動】

8月1日（水）に地域子育てサロン『もみじっ子』が主催のボランティアにバドミントン部が参加しました。

子育てボランティアに参加して

2年2組 宮田 瞳

今回のボランティアはとても楽しかったです。最初は子どもたちとの接し方に戸惑っていましたが、だんだん子どもたちとも打ちとけていきました。たくさんぬれながら水遊びをしました。

暑い中でしたが、熱中症にならずみんな楽しくボランティアをすることができて良かったです。



8月3日（金）に厚別区子育て支援係が主催した『子育てふれあいサマーフェスタ』に参加しました。

サマーフェスタに参加して

2年1組 中岡 穂香

私はサマーフェスタに参加して、普段あまり関わることのない小さい子とのコミュニケーションの取り方を学ぶことができました。当日は気温が高く暑くて大変でしたが、たくさんの小さい子の笑顔が見られたので良かったです。



【部活動】

○陸上部

北海道中学校陸上競技大会

山口 和輝（3年1組） 走幅跳

中川 颯太（3年3組） 男子 800m

→予選突破ならず

○吹奏楽部

全日本吹奏楽コンクール北海道予選札幌地区大会（中学校C編成） 銀賞

○演劇部

中文連演劇発表会 優秀賞

合唱講習会を行いました

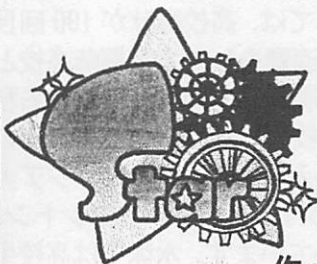
8月22、23日に生徒会が中心となり、合唱講習会を行いました。合唱は、本校の伝統の一つです。このように生徒が自発的に活動することにより、合唱の取り組み方や楽しさなどを学び、発展し続けていきます。合唱コンクールは10月26日（金）に行われます。



学校祭について

9月28日（金）に行われる学校祭も、1ヵ月を切りました。今年度の学校祭テーマは『Star（スター）』です。「全校生徒一人ひとりが星のように輝ける学校祭に。そして、学校祭の取組をとおして、それぞれの星が繋がり一つの星座ができるように、みんなで協力していきましょう」という思いが込められています。思い出に残る学校祭にしましょう。

なお、学校祭のシンボルマークや発表部門は以下のように決定しています。



作：3年2組 平川 小百合

1年1組	1年2組	1年3組
教室発表	ステージ発表	教室発表
2年1組	2年2組	6組
ステージ発表	教室発表	ステージ発表
3年1組	3年2組	3年3組
ステージ発表	ステージ発表	教室発表

学校ホームページは定期的に更新していますので、ぜひご覧ください。

HP：<http://www.momijidai-j.sapporo-c.ed.jp/>



ひばりが丘

学校だより No.796
(平成30年度 第6号)

平成30年8月31日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

自分の体を語れる人に！

養護教諭 米澤 恵美

学校における健康教育は、生涯にわたる健康づくりの出発点であり、その基礎を培う場です。その内容は広く、多岐にわたっています。保健室は校内の健康教育の中心として、学級での保健指導を企画し、全校的な取組を計画するほか、一人一人にゆっくり向き合える利点を生かして、個別の健康教育を重視して行っています。

子どもたちが保健室に来るときは、体調が悪いとか、けがをしたからと何らかの訴えをもってきます。そして自分の痛みやつらさをその子なりの表情や言葉で表します。養護教諭である私は、その症状の前後の状況や、家での生活の様子、授業内容や学習のこと、友達との関わりなど、様々なことを聞き、想像しながら、子どもの状態をみとり、対応していきます。

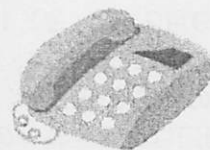
「今日の朝ごはんは何を食べたの?」「どこがどんなふうに痛むの?」「何か気になっていることはない?」などなど。「忘れた」という子、無言の子、少々誇張気味に話す子。小学生だから仕方ありません。しかし子どもの訴えたいことを引き出せるよう、じっくり話すことを繰り返していくと、伝えるための言葉や必要なポイントがあることに子ども自身が気付いていきます。



体の構造やしぐみ、日々の生活が及ぼす体と心への影響を理解しているかどうかで、表現の仕方はずいぶん変わるでしょう。相手に自分の体の状態をうまく伝えることができ、理解してもらうことがこれからの時代求められます。

自分の体や心のことを上手に語れる、また、体や心のことを語られたときに受け止めることができるために必要な健康リテラシーを育てることが、健康教育の大きな課題だと感じています。

勤務時間外の電話対応について



8月20日(月)に配付したプリントでもお伝えしましたが、転送電話機能の導入により、下記の時間帯は、電話が繋がりません。ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

＜電話が繋がらない時間＞

平成30年9月3日(月)から 17時30分～翌朝7時45分(月～金)
(土日祝日は終日)

9月の行事予定

- 3日(月) …学級指導『けがの予防』
児童委員会⑥
- 5日(水) …キラリたてわりプロジェクト打合せ
(4校時)
たてわり給食
- 6日(木) …ALT来校日⑥
- 7日(金) …キラリたてわりプロジェクト
- 10日(月) …給食指導 クラブ活動⑥
- 11日(火) …資源回収日
厚別区特別支援学級合同体育大会
ほっとあいさつキャンペーン(～14日)
- 12日(水) …4年生わらび座ミュージカル鑑賞
- 13日(木) …学習サポート日(低学年)
- 14日(金) …キラリたてわりプロジェクト予備日
- 17日(月) …敬老の日
- 18日(火) …避難訓練③ 自然災害の備え
- 19日(水) …SC来校日
- 21日(金) …なわとび検定
席書大会(14:30～15:30)
- 23日(土) …秋分の日
- 24日(月) …秋分の日振替休業日
- 25日(火) …4年生教えて!ファイヤーマン
- 27日(木) …ひばり学級レインボーピック
(円山競技場)
- 28日(金) …全校朝会 前期通知表配付
なわとび検定
- 29日(土) …サタデースクール「体育教室」



席書大会



9月21日(金) 14:30～15:30です。詳しい内容については、8月20日付で配付したお知らせのお便りをご覧ください。

当日は、安全確保のため、参加者一斉での下校となります。

9月29日(土) サタデースクール「体育教室」

放課後スポーツ教室JJFC指導員を講師に招き、マットや跳び箱を中心とした運動を行います。詳しい内容は、後日、プリントにてお知らせします。

後期教科書・前期通知表配付

■後期教科書 8月31日(金) 配付

右の枠内の教科書

は次年度以降も使用しますので、大切に保管してください。

配付された後期用教科書は、使用する

時期が来ましたら各担任から連絡がありますので、記名のうえ大切に保管しておいてください。

1年	生活・図工
3年	社会・図工・保健
4年	地図帳(卒業まで)
5年	図工・家庭・保健

■前期通知表(あゆみ) 配付

9月28日(金) 配付

10月 5日(金) 回収



通知表の様式が変わります。

【内容】

①クリアファイル

②表紙

③通知表の見方※保護者の印

学校で保管

④学習の様子

⑤生活・特別活動の様子

家庭で保管



キラリたてわりプロジェクト

9月7日(金) <活動場所>

青葉中央公園・上野幌公園

全校児童が11のグループに分かれて活動します。

■お知らせとお願い

・詳細については、30日に配付した別紙「きらりたてわりプロジェクトのお知らせ」を参照してください。

・前日に学習用具を学校に置いて帰ります。
当日は、天候に関係なく校外活動の用意をして登校させてください。



■当日の日程(全学年共通)

【登校時間】 8:15～8:25

【いってきますの会】 9:00(グラウンド)

【学校出発】 9:20

【園内活動】 10:00～13:30

【下校時刻】 14:30頃



【家庭数配付】

平成 30 年 8 月 20 日

保護者の皆様へ
地域の皆様へ

札幌市立ひばりが丘小学校
校長 池田 哲也

札幌市立学校における勤務時間外の電話対応について
～ 2 学期 9 月 3 日（月）開始～

保護者の皆様には、日頃より本校の教育活動にご理解・ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

7 月末にもお知らせしておりましたように、札幌市教育委員会では、昨今、全国的な課題となっております教員の多忙化・長時間勤務等への対応策として、この度、札幌市立学校に、転送電話機能（時間外アナウンス）を導入することといたしました。

これにより、本校では、平成 30 年 8 月 6 日（月）より、原則として、勤務時間（8:15～16:45）外の電話対応を終了し、転送電話による時間外アナウンスに切り替えさせていただいております。

2 学期（8 月 20 日）以降につきましては、下記の日時より転送電話を再開いたします。皆様のご理解・ご協力方、何卒よろしくお願い申し上げます。

記

< 転送電話開始日時 >

平成 30 年 9 月 3 日（月）以降の平日午後 5 時 30 分～翌日午前 7 時 45 分

土・日・祝日は終日

※その日の事情に応じ、変更になる場合があります。

なお、緊急の場合等には、裏面の電話相談窓口や最寄りの医療機関、警察・消防・救急等へご連絡いただきますようお願いいたします。

また、災害時や児童の事故や怪我の対応、長期欠席児童の体調確認の為などの場合は、上記の時間外に学校から電話をすることがありますのでご承知おきください。

市立学校における転送電話機能導入に係る取組につきましては、札幌市教育委員会 教職員課労務係（211-3853）にお問い合わせください。

各種相談窓口のご案内

いじめや不登校、体罰、その他様々な悩みについて相談にのってくれたり、援助してくれたりする相談窓口・機関があります。

名称（所管）	電話番号	受付曜日等	受付時間	備考
24 時間子供 SOS ダイアル 【全国共通】 （文部科学省事業）	0120-0-78310 【通話料無料】	365 日	24 時間	※全都道府県及び指定都市教育委員会が運営。
いじめ電話相談 （札幌市教育委員会少年相談室）	0120-127-830 【通話料無料】	平日	9 時 00 分～ 20 時 00 分	※時間外、土・日・祝日、年末年始は、興正子ども家庭支援センターの電話番号が案内されます。
教育相談担当課 （札幌市教育委員会教育センター）	011-671-3210	平日	8 時 45 分～ 17 時 15 分	※土・日・祝日、年末年始を除く
子どもアシストセンター （札幌市子どもの権利救済機関）	子ども専用： 0120-66-3783 【通話料無料】 大人用： 011-211-3783	月曜日～ 土曜日	10 時 00 分～ 20 時 00 分 （土曜日は 15 時 00 分まで）	※「子ども専用」のみ通話料無料。 ※日・祝日、年末年始を除く。
子どもの人権 110 番 （札幌法務局）	0120-007-110 【通話料無料】	平日	8 時 30 分～ 17 時 15 分	※土・日・祝日、年末年始を除く。
少年相談 110 番 （北海道警察本部）	0120-677-110 【通話料無料】	平日	8 時 45 分～ 17 時 30 分	※時間外、土・日・祝日は留守番電話。
YOU・勇・コール （羊ヶ丘児童家庭支援センター）	011-854-2415	365 日	9 時 00 分～ 18 時 00 分	FAX:011-836-4152
興正子ども家庭支援センター （社会福祉法人常徳会）	011-765-1000	365 日	8 時 00 分～ 24 時 00 分	
体罰電話相談窓口 （札幌市教育委員会）	011-272-6034	平日	10 時 00 分～ 17 時 00 分	※土・日・祝日、年末年始を除く。

※子ども、保護者のどちらからの相談も受け付けます。

※相談内容によっては、より適切な相談窓口を御案内させていただく場合があります。



地域安全ニュース



タイヤ盗

平成30年10月号

見守り

☆タイヤ泥棒連続発生!!!☆

厚別警察署管内で、物置や車庫内に保管している自動車のタイヤが盗まれる被害が連続で発生しました。

自宅に帰ってから、物置や車庫にはきちんと施錠をしていますか？

施錠をしなければ、物置内や車庫内の物を簡単に盗まれてしまいます。



☆タイヤを盗まれないために☆

- 見える場所にタイヤを放置しない
- 車庫や物置は、使用する時以外は施錠を確実にする
- 保管しているタイヤ同士をチェーン等で結束する
- センサーライトを設置し、保管場所付近を明るく照らす

今一度防犯についてご家族で考えて下さい。



☆地域で「ながら見守り」を!☆

北海道警察では、安全のための見守り活動を広く普及させるため、日常生活や業務中に気軽に実施できる「ながら見守り」を広く推奨しています。

☆「ながら見守り」例☆

- ウォーキングをしながら
- ジョギングをしながら
- 買物をしながら
- 犬の散歩をしながら
- 花の水やりしながら
- 仕事をしながら



「ながら見守り」にご協力いただける方は、アドバイスいたしますので厚別警察署までご連絡をお願いします。

☆厚別警察署事件簿☆

平成30年中の犯罪発生状況(8月末)

- 窃盗～428件
- 粗暴犯～71件
- 知能犯～10件
- 風俗犯～27件
- その他刑法犯～59件

安全な街はまず家庭から!



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

厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS



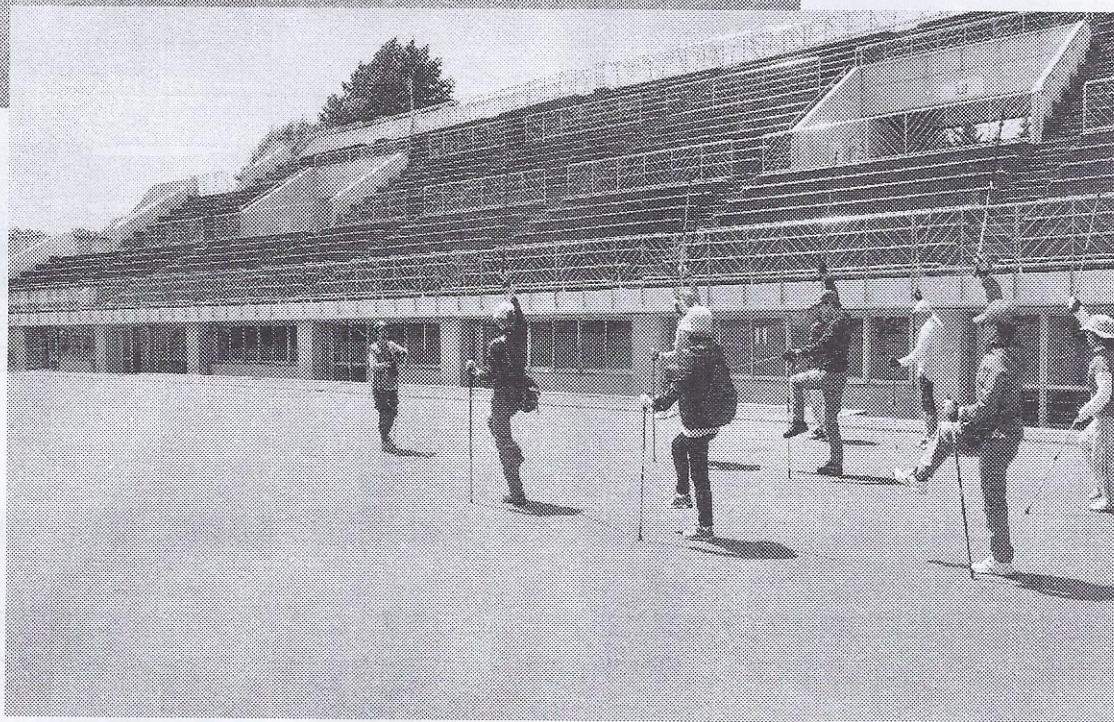
発行：厚別公園競技場

平成30年8月号

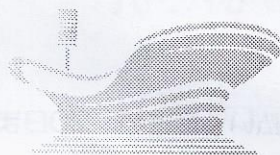
vol.13



ノルディック
ウォーキング
講習会風景



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



8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。	3日	24日			1,200円	空きわずか
	11:15~12:45	リズムウォーキング	音楽に合わせて様々な筋肉や関節を動かすウォーキングを行います。楽しく汗を流すことができ、ストレス発散にも効果的です。	3日				600円	空きあり
	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。	3日				600円	空きあり
	13:15~14:45	爽快！骨盤改善教室！	骨盤の位置を整えながら身体を引き締め、代謝アップ・腰痛や身体のコリを解消します。筋肉を正しく使い姿勢改善、爽快な身体を目指しましょう！	3日	24日			1,200円	空きわずか
	15:00~16:00	GYROKINESIS®	肩こりや腰痛の軽減、美しいボディラインと正しい姿勢を身につけて、健康的な生活を送りましょう！	3日				600円	空きあり
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	正しい姿勢を直し、身体のバランスを整えられるように効果的なウォーキングを指導します。けがの予防と体力向上に役立ちます。	4日	11日	25日		1,800円	空きわずか
	10:00~11:30	ヒーリングヨガ	肩こりや腰痛など、日常生活で起こりやすい症状を緩和・改善することを目的に指導を行います。極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	25日		1,800円	空きわずか
	11:15~12:45	いきいき健康体操	高齢者の方を対象に、いきいきと活動的に過ごせるよう運動器の機能向上を目指します。心と体の健康づくりを楽しみましょう。	4日	11日	25日		1,800円	空きわずか
	13:00~14:30	プレストレーニング	効率的な呼吸法を使い、体幹、肩甲骨、骨盤周辺の筋肉を中心に動かすことで、筋力や柔軟性を向上させ身体のバランスを整えます。	4日	11日	25日		1,800円	空きあり
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	19日	26日		1,800円	空きあり
	11:15~12:45			5日	19日	26日		1,800円	空きあり
	9:30~11:00	健康寿命を延ばすヨガ	ヨガを通して「心肺機能」と「筋力」を高め、健康寿命を延ばします。また、身体の柔軟性を高めて日常生活の動作を楽にします。	5日	26日			1,200円	空きあり
	11:15~12:45	すこやかヨガ	健康促進はもちろん、病気をしなけれと健康で楽しく暮らしたい、元気に長生きを望みたい方にオススメです。	5日	26日			1,200円	空きあり
木	11:00~12:30	姿勢らくらくヨガ	日常生活で正しいバランスを崩え、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	20日	27日		1,800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	20日	27日		1,800円	空きわずか
	13:15~14:45	元気に貯筋運動！	様々な道具を使い、無理なく全身を動かします。いつまでも動きやすい身体でいられるように筋力の衰えを防ぎましょう！	6日	20日	27日		1,800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、身体が軽くなるだけでなく、動きがしなやかになります。	6日	20日	27日		1,800円	空きあり
	17:00~18:00	ジュニアバレエ	小学生~中学生 基礎の動きからわかりやすく指導し、上手な身体の動かし方を身に付けます。姿勢が良くなり、身体が軽くなるだけでなく、動きがしなやかになります。	6日	20日	27日		1,800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て身体を動かし美しい姿勢を目指しましょう。	6日	20日	27日		1,800円	空きあり
金	11:15~12:45	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ーガを組み合わせて行います。全身を美しく整え、バランスのとれた健康的な身体に導きます。	7日	21日	28日		1,800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。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	21日	28日		1,800円	空きあり
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ	小学1~3年生 音楽に合わせて楽しく踊りながら、運動の基礎となる動作を身に付けます。リズム感やバランス感覚を養うとともに身体を動かすことの楽しさを伝えていきます。	7日	21日	28日		1,800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	21日	28日		1,800円	空きあり
	19:00~20:30	バランスコーディネーション	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせて、本来持っている身体の機能を高めることを目的として行います。	7日	21日	28日		1,800円	空きあり

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

【新規・一般申込の受付】

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、開講当日でも可。

競技場窓口またはお電話にて先着順で受け付けいたします。なお、前月の受講者を優先受付いたしますが、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。

【継続者優先申込の受付】

申込期間：開講月の前月1～20日まで

納入期間：上記申込期間内

翌月以降も同教室を受講する場合は、必ず継続申込期間内に受講料をお支払いください。20日までに継続の意思が確認できなければキャンセル扱いとなり、継続優先は無効となります。

PICKUP

1

ノルディックウォーキング講習会 受講者募集!

毎回ご好評を頂いております、ノルディックウォーキング講習会を開講いたします! 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、膝や腰への負担が少ないため、高齢者の方や運動に自信が無い方でも簡単に行うことができます。

ポールの選び方や基本の動作を学び、みんなで楽しく園内を歩きましょう♪たくさんの方のご応募をお待ちしております。

日時：平成30年10月3日（水）10：00～11：30

場所：厚別公園競技場

受講料：200円（レクリエーション保険含む）

定員・対象：小学生以上の男女 20名

申込開始日：9月19日（水）8：30より窓口またはお電話にて受付
（定員になり次第受付終了）



PICKUP

2

すこやかヨガ 受講者募集!

どなたでも安全に行えるすこやかヨガです。健康促進はもちろん、病気をしたけれど健康で楽しく暮らしたい、人生を長く元気に過ごしたい方におススメです。

外の芝生の上で行います



曜日・時間：水曜日 11：15～12：45

場所：厚別公園 会議室Aに集合

定員：20名

9月開講日：5日・26日

9月受講料：1,200円

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装

（雨天時・冬期間は会議室Aを使用）



トレーニングルーム 休館日のお知らせ

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						
○		△	16:00からの開放となります			

10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			
○	○	○	○			

★ 15:00からの開放となります

変更になる場合がございますので、厚別公園のホームページをご確認ください。

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

