

環境部からのお知らせ

2018年10月21日

環境部

1.11月の資源回収

(1) 日 時 11月11日 (日) 午前8時30分まで

(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

秋の清掃実施について

新さっぽろ町内会では、秋の清掃活動を下記のとおり実施します。
皆様のご協力をお願い致します。

***日 時** 10月28日（日）午前9時から（雨天実施）

各区毎に区長の裁量と指示により、区内及び周辺の歩道、側溝、河川敷地、公園、春に植樹の街路樹花壇撤去等、落葉やゴミの収集をお願いします。

***集合場所及びゴミ集積場所**

区 名	集 合 場 所	ゴ ミ 集 積 場 所
グランドハイツ プレジデントハイム 松井ハイム	もみじ橋公園	新さっぽろ東公園 ゴミステーション横
ミサワホーム	新さっぽろ東公園	
1～7区 シティハウス クレアホームズ	シティーハウス 駐車場	サンエースB棟南側 ゴミステーション横
ロジェ新札幌 XS新札幌 プレミスト新札幌	ロジェ新札幌 駐車場	ロジェ新札幌 ゴミステーション横
アカシヤコート カーサ新札幌 下の区	アカシヤコート 駐車場	アカシヤコート ゴミステーション横

***ゴミの回収は、10月29日午前中に行われます。**

***大型ゴミ等の処置**

清掃活動で集めたゴミでも、自転車、電化製品、ママさんダンプ等の大型ゴミは回収されませんので、当日「集積場所」に出さないで下さい。

放置自転車、電化製品等がありましたら環境部 吉仲まで連絡下さい。

☎:090-8907-3594

11月 お知らせ

(平成 30 年 10 月 21 日)

新さっぽろ町内会 女性部

10月16日に、今年最後となりましたペタンクゲーム大会は、19名参加のもと、お天気にも恵まれ盛況に終了いたしました。

お手伝いいただいた方、参加していただいた方本当にありがとうございました。

手 芸 講 座

1 日 時 11月17日(土) 13時～15時

2 場 所 厚別老人福祉センター 2階 教養3

3 内 容 毛糸を束ねてつくる小鳥

並太程度の毛糸 はさみ

4 問い合わせ ^{ごみょう}後明 (TEL 891-0845) ^{かのまた}鹿股 (TEL 892-1643)

全国地域安全運動



～みんなで築こう、安全で安心な大地～

○運動期間 10月11日(木)～20日(土)までの10日間

○運動重点

1 子供と女性の犯罪被害防止

- ・夜間に帰宅する時は、一人歩きは避けて、人通りが多く明るい道を歩くようにしましょう！
- ・スマートフォンを操作しながら、イヤホンで音楽を聴きながらの「ながら歩き」はしないようにしましょう！

2 特殊詐欺の犯罪被害防止

- ・「有料動画の未納料金」などというメールで身に覚えのない料金を請求されたら、架空請求詐欺を疑いましょう。また、犯行グループからのだまし電話には、自動通話録音・警告音等の迷惑電話対策機器の設置が被害防止に効果的です。



新札幌

新札幌交番
891-0632
厚別警察署
896-0110
作成者
堀江 みなみ

過激派アジトの発見に協力を!

現在厚別警察署では、平和で安全な社会を守るため、過激派の根絶に向け全力をあげて取り組んでいます。

普段は一般市民を装っていても、過激派はどこか違う行動をとることがあり、

- 部屋への出入りの際、周囲を気にしている
- 密かに複数の人が出入りしている
- 一日中カーテンを閉め、部屋に閉じこもっている。

など、少しでも「変だな」と感じた場合は、すぐに警察署又は近くの交番・駐在所への情報提供をお願いします。



タイヤ盗に注意

タイヤの交換時期をむかえ、青森地区・もみじ台地区ではタイヤを盗まれる事案が連続して発生しています。

あなたのタイヤを守るために・・・

★タイヤ4本をチェーンでまといましょう！

★車庫に保管する場合は、車庫のシャッター、出入口ドアにかぎをかけましょう！

★自今のタイヤだとわかるように印をつけておきましょう！

タイヤ保管は
徹底的に!!



かりぷ・カフェ



2018年度

下半期ご案内



開催予定日

開催イベント

第27回 10月10日 (水)

「最期までおいしくごはんを食べるには」
特養かりぷ・あつべつ 施設職員によるお話し

第28回 11月8日 (木)

「知っておきたい！高齢者の脱水予防～冬の隠れ脱水に注意！」
訪問看護ステーションかりぷ 看護師によるお話し

第29回 12月12日 (水)



クリスマス演奏会

一緒に楽しみましょう！



第30回 1月10日 (木)

「災害時の支え合いについて」
厚別区社会福祉協議会の職員による講演

第31回 2月13日 (水)

「デイサービスかりぷのレクリエーション～頭と身体を動かしていますか？～」
デイサービスかりぷ 職員によるレクリエーション

第32回 3月14日 (木)

「認知症の症状と行動について」
特養かりぷ・あつべつ 仲紘嗣医師による講演

★時間★

13:30～15:30

★場所★

特別養護老人ホームかりぷ・あつべつ

1階地域交流スペース

(札幌市厚別区厚別中央5条6丁目5番20号)

★電話★

011-896-1165

★参加費★

無料

ご予約は不要です！
お気軽にお越しください



お飲み物 (100 円)、パンや
ケーキ (200 円～) は就労
支援事業所スペース「希望」
さんの協力で準備しています。
ご自由にお買い求めください。

これまでの企画は
大変好評でした。
今後もさらに充実させて
開催します！

ご案内



かりぷカフェは認知症の人とご家族、認知症に関心のある方だけでなく、地域住民の皆様はどなたでもご参加いただけます(予約も不要です)。お気軽にお立ち寄りください。

2017年度は、職員の企画だけでなく「認知症の人と家族の会」や「NPO 法人シーズネット」などの外部講師を招いての講演、特養かりぷの医師による学習講演などを行いました。またクリスマス演奏会も実施し参加者の皆さんで楽しめる企画も実施しました。

毎回楽しい企画を準備してお待ちしています！



職員による学習企画



学生サークルのアカペラ

SAPPORO

札幌市認知症カフェ認証

かりぷ・カフェは「札幌市認知症カフェ認証事業」の認証を受けて行っています。



みんなでリハメンコ体操

『あつべつリハメンコ体操』
厚別区の介護予防センターが勧めている、だれでも気軽にできて介護予防に効果のある体操です。毎回予防センター職員が講師をしますので、初めての方でも安心して行えます。
かりぷ・カフェは毎回リハメンコ体操で体を動かしてから始まります。



ご相談 もお気軽に！

認知症の対応や介護、介護予防、介護保険制度、その他医療や生活に関することなど、かりぷカフェでは専門職がご相談をお伺いします。お気軽にご相談ください。



お車で越しの方は施設裏の駐車場をご利用ください。

認知症カフェって？・・・認知症の人とご家族が地域で孤立することを防ぐとともに、認知症についての地域住民の理解の促進、認知症の人と家族を支える地域づくりを行うことを目的に、認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき集う場として、札幌市が進めている事業です。また参加者が気軽に交流や相談ができる場として地域高齢者の方の社会参加の場です。



■ 平成 30 年度厚別区防災講演会

「震災避難の実態と地域防災力」 ～大切なのは地域コミュニティ～

東日本大震災を福島県伊達市で体験し、現在は、避難者支援や保養支援に携わるとともに、原発事故による避難の実態などについて情報発信をしている「こだまプロジェクト」代表の穴戸隆子氏から、被災体験に基づいた避難の実態と地域防災力についてご講演いただきます。

■ 開催概要

- 日 時：平成30年11月17日（土）11：00～12：10（10：30 開場）
- 会 場：厚別区民センター2 階 区民ホール
- 定 員：200 名 ※申込多数時抽選（落選者のみ11月16日までにご連絡いたします。）
- 主 催：厚別区役所・厚別区民センター運営委員会

■ 申込方法

- 申込期間
平成30年10月19日（金）
～11月9日（金）
※定員に達しない場合は、11月16日（金）まで
申込みを延長します。
- 申 込 先
札幌市コールセンター（年中無休）
電 話 011-222-4894（8時～21時）
FAX 011-221-4894
H P <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>
- 申込方法
札幌市コールセンターまで、電話、FAX
でお申し込みください。また、HPからも直接
申込みができます。
- 申込必要事項
(1) 行事名、(2) 氏名、(3) 電話番号
(4) FAX 番号（FAXでお申し込みの方）
※ 参加者全員に非常食（アルファ米）、ウェッ
トティッシュ、携帯トイレをプレゼント。

■ 講師

こだまプロジェクト
代表 ^{ししど} 穴戸 ^{たかこ} 隆子 氏



東日本大震災を福島県伊達市で体験。その後家族と共に札幌市厚別区に自主避難。避難者が住むことになった雇用促進住宅桜台宿舎で自治会「桜会」を作り初代代表となる。「桜会」解散後は、自身の立ち上げた団体「こだまプロジェクト」で活動。以後、自主避難者の立場から、避難者の現状について積極的に発言している。現在も厚別東地区に在住。

FAX送信先番号 011-221-4894

札幌市コールセンター行

平成30年度 厚別区防災講演会参加申込書

行事名		平成30年度 厚別区防災講演会
FAX番号		
申込者①	(ふりがな) 氏名	()
	電話番号	— —
申込者②	(ふりがな) 氏名	()
	電話番号	— —
申込者③	(ふりがな) 氏名	()
	電話番号	— —
申込者④	(ふりがな) 氏名	()
	電話番号	— —
申込者⑤	(ふりがな) 氏名	()
	電話番号	— —

※申込多数時は抽選とさせていただきます。抽選となった場合は、落選した方のみへ電話又はファックスで11月16日までにご連絡いたします。(※落選していない方へのご連絡はいたしませんので、連絡がない場合は直接会場までお越し下さい。)



02-Q01-18-1957
30-2-1239

【講演会に関するお問い合わせ先】

札幌市厚別区市民部総務企画課 電話 011-895-2419

停車場通信

平成30年(2018年)10月5日発行

9月5日の「台風21号」及び9月6日に発生した「平成30年北海道胆振東部地震」により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

北海道全域で発生した停電、断水もほぼ解消いたしました。今なお、避難所等で不自由な生活を強いられている方が多数いらっしゃいます。

引き続き、札幌市では被災者の支援をはじめ、復興・復旧に向けた取組みを進めてまいります。皆さまのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、本誌は当初9月10日の発行を予定しておりましたが、地震の影響により行事予定表など内容を修正する必要が生じ、発行が遅れましたこととお詫びいたします。また、特別編集のため通常とは紙面構成が異なっております。

地区カレンダー (行事の詳細については、「広報さっぽろ」やホームページ、各団体のチラシをご覧ください)

厚別区・札幌市などの動き	地区の動き
10月	10月
2日～5日 厚別区フラワーガーデニングコンテスト応募作品展示・一般投票(サンピアザ1階 光の広場)	3日 福まち健康くらぶ(厚別中央公園)
7日 厚別区スポーツチャレンジ(厚別区体育館)	10日 福まち健康サロン(厚別信濃会館)
10日 あつべつ健康・福祉フェスタ プレ・フェスタ(サンピアザ光の広場)	18日 子育てサロンぴーちくパーク(ひばりが丘小学校)
13日 夢市場あつべつ(ふれあい広場あつべつ)	22日～26日 さわやか健康茶話会(各会場)
20日 あつべつ健康・福祉フェスタ(厚別区民センター)	25日 厚別信濃すこやか倶楽部(厚別信濃会館)
25日～27日 あつべつ食の文化祭2018(サンピアザ1階 光の広場)	
30日 あつべつ花フェスタ2018秋(サンピアザ1階 光の広場)	
11月	11月
7日 ストップDVパネル展ミニコンサート(サンピアザ1階 光の広場)	9日 冬の交通安全市民総ぐるみ運動(とんでん・ニトリ前)
10日 みんなの！新さっぽろフォトコンテスト表彰式(サンピアザ1階 光の広場)	14日 福まち健康サロン(厚別信濃会館)
10日～15日 みんなの！新さっぽろフォトコンテスト全作品展示(サンピアザ1階 光の広場)	15日 子育てサロンぴーちくパーク(厚別区民センター)
28日～12月3日 みんなの！新さっぽろフォトコンテスト入賞作品展示(Duo2 5階 新さっぽろギャラリー)	22日 厚別信濃すこやか倶楽部(厚別信濃会館)
27日～29日 厚別歴史写真パネル展(サンピアザ1階 光の広場)	
27日～29日 花のチャリティバザー(厚別区民センター)	

福祉除雪 地域協力員に登録しませんか

福祉除雪は高齢の方や障がいのある方が外出時に支障とならないよう、間口と玄関先までの通路部分を地域の協力員が除雪する制度です(利用申込は一定の条件があります。)

12月1日(土)から3月25日(月)までの間、道路除雪が行われた日の正午までに、決まった家の間口除雪をしていただく地域協力員が不足しています。

ご協力していただける方は、厚別区社会福祉協議会(電話895-2483)までお問い合わせください。パンフレットは信濃会館交流スペースにもあります。



参加無料
申込不要

＊ ＊ 地域振興課からのお知らせ ＊ ＊



厚別区スポーツチャレンジ（スポチャレ）

子どもから高齢者まで、誰でも気軽に参加できるスポーツイベントです。

日頃からスポーツをする方はもちろん、スポーツをする機会が少ない方も、スポーツを始めるきっかけづくりに、『スポチャレ』に参加しませんか。

日時 平成30年10月7日（日）開会式9時45分

競技開始 10時、競技終了 15時（昼休みは種目により異なります）

場所 厚別区体育館（厚別中央2条5丁目）※上靴、靴袋をご持参ください。

種目 フロアカーリング、キンボールスポーツ、スポーツチャンバラ、アイスホッケーシュートゲーム、室内パークゴルフ、キックターゲット、バスケットシュート、3A、バイアスロン射撃、体力測定、小さなお子様向けコーナー（輪投げなど）

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

詳細 厚別区地域振興課地域活動担当 電話 895-2442

「ふれあい広場あつべつ」でのイベント情報

●夢市場あつべつ

10/13（土）10:00～14:00（少雨決行、雨天順延） 順延日は10/14（日）

主催（共催）：リサイクル運動市民の会、さっされん、共生協働ネット、札幌障害者活動支援センターライフ

詳細：リサイクル運動市民の会 電話 011-513-6578（平日 10:00～17:00）

●リサイクル運動市民の会フリーマーケット

10/27（土）10:00～14:00（少雨決行、雨天順延） 順延日は10/28（日）

主催：リサイクル運動市民の会

詳細：リサイクル運動市民の会 電話 011-513-6578（平日 10:00～17:00）



厚別区民友愛セール

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。

詳細 厚別区連合女性部連絡会議事務局（厚別区地域振興課内）電話895-2442

◆編集後記◆（所長のつぶやき）

9月5日の「台風21号」及び9月6日に発生した「平成30年北海道胆振東部地震」により被災された皆さまに、改めてお見舞い申し上げます。

今回は特別編集となったことから、厚別区民まつりなどにご協力いただいた皆さまの活躍様子を掲載できませんでしたので、年度末号に「地域写真集」という形で掲載いたします。

～編集・発行～

厚別中央まちづくりセンター 厚別区厚別中央4条3丁目3-6

電話 011-891-3907 FAX 011-895-0149

厚別区役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/>

SAPPORO



さっぽろ市
02-Q01-18
30-2-233



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》

認知症について

《講師》

徳洲苑しろいし 施設長

岡本 尚士

午後
3時

《演題》

腰と膝の痛みを
やわらげる方法教えます！

《講師》

ケア付き住宅徳洲会 作業療法士

杉本 憲昭

日
時

11月07日(水)

どなたでも
参加可能

会
場

厚別区民センター 2階 視聴覚室

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く場合がありますのでご了承下さい。

日 時
11月14日(水)

会 場	厚別区民センター 2階 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
11月29日(木)

会 場	厚別区民センター 2階 視聴覚室
--------	------------------

午 後 2 時	《演題》 咬み合わせについて 《講師》 三浦 美文（歯科部長）
------------------	---

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）
------------------	---

**30
年度**

自衛官 募集 ガイダンス

Japan Self Defense Force



日時

- ・里塚・美しが丘地区センター
： 11月10日（土）
- ・豊平区民センター： 11月11日（日）
- ・南区民センター： 11月11日（日）
- ・厚別区民センター： 11月11日（日）
- ・白石区民センター： 11月17日（土）

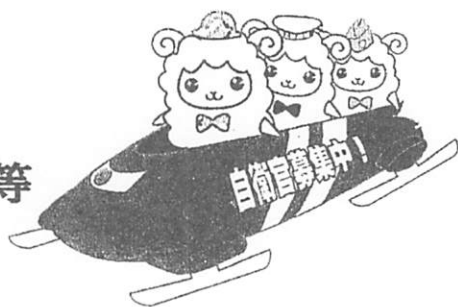
全日程ともに 午前 10時～12時
午後 1時～ 3時



説明科目

- 自衛官候補生（任期制自衛官）
- 高等工科学校生徒

その他、航空学生、防衛大学校、
防衛医科大学校（医科、看護科）等
様々な進路があります！



あなたはどんな仕事を目指しますか？
お気軽にお越し下さい。

自衛隊札幌地方協力本部 **南部地区隊**

(011)581-0736

札幌地本

検索

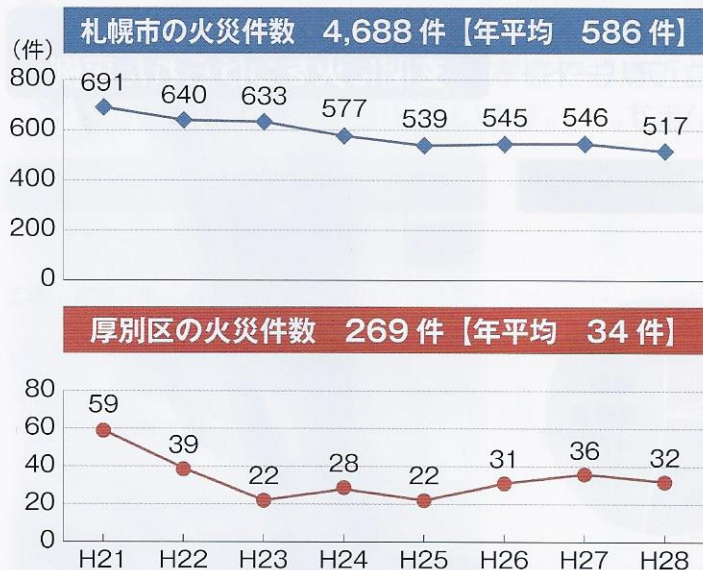
あなたの街の火災（行政区別編）

～あなたの街の火災傾向を知って、火災予防に取り組みましょう～

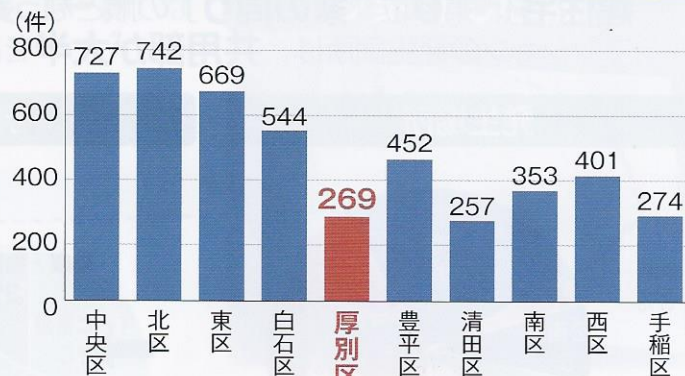
厚別区

平成30年3月作成

札幌市と厚別区 平成21年～28年(8年間)の火災件数



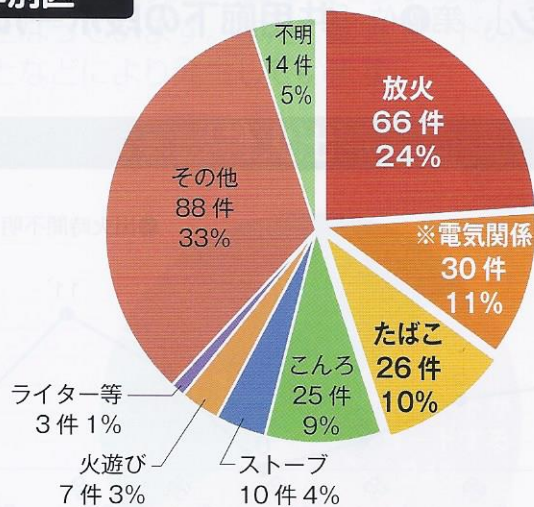
行政区別の火災件数



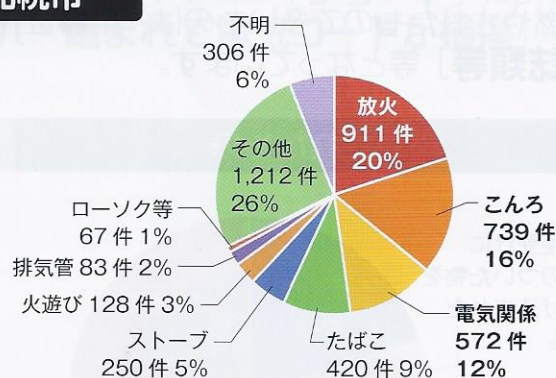
- 札幌市内の火災件数は、**減少傾向**となっています。
- 厚別区は、札幌市内10区の内、8年間の総火災件数が**2番目**に少ないです。

札幌市と厚別区 平成21年～28年(8年間)の火災原因

厚別区



札幌市



※電気関係…家電製品や電気配線などの電気
が起因して発生する火災のことを言います。

火災再現実験
映像はこちら



- 火災原因は、「**放火（放火の疑い含む）**」、「**電気関係**」、「**たばこ**」の順で多く合わせて**45%**となっています。
- こんろ**に起因する火災の割合も**9%**と高い傾向にあります。

平成21年～28年(8年間)札幌市・各区の火災原因 第①位～第③位

	札幌市	中央区	北区	東区	白石区	厚別区	豊平区	清田区	南区	西区	手稲区
1位	放火	こんろ	放火	放火	放火	放火	放火	放火	放火	電気関係	放火
2位	こんろ	放火	こんろ	(2位) こんろ	こんろ	電気関係	こんろ	こんろ	こんろ	放火	こんろ
3位	電気関係	電気関係	電気関係	電気関係	たばこ	たばこ	たばこ	電気関係	電気関係	こんろ	たばこ



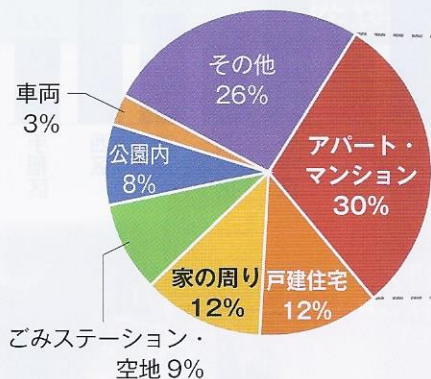
第①位 放 火 (放火の疑い含む)

※厚別区の8年間の放火件数(放火の疑い含む)は66件です。

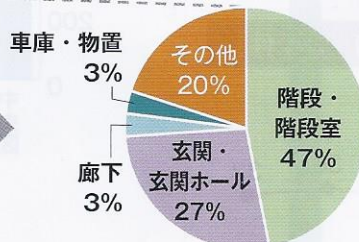
Q 放火の発生場所は？ 発生箇所は？

A 発生場所は第①位「アパート・マンション」が多く、第②位「戸建住宅」、第③位「家の周り」の順となっています。アパート・マンションの発生箇所は、**共用部が大半**を占めています。

発生場所



発生箇所



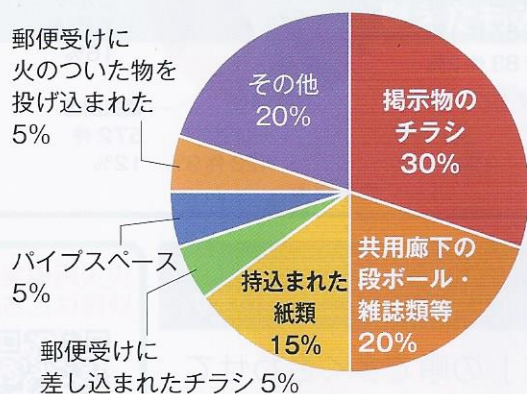
持ち込まれた紙類で
玄関に火をつけられた事例



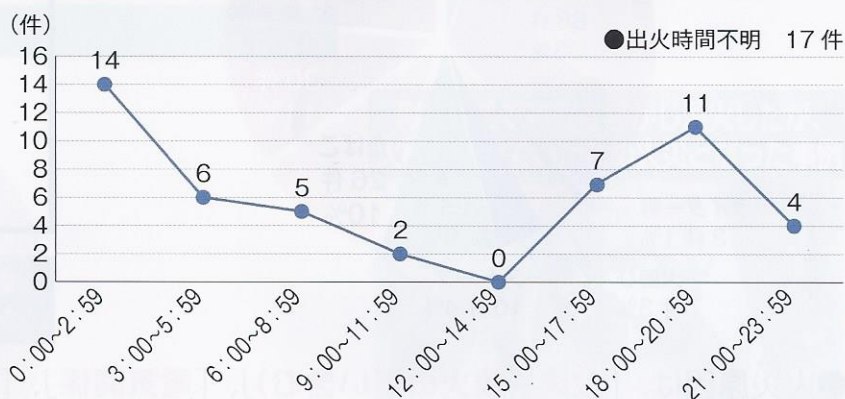
Q 「アパート・マンション」の放火で燃やされたものは？

A 燃やされたもので多いものは、第①位「**掲示物のチラシ**」、第②位「**共用廊下の段ボール・雑誌類等**」等となっています。

燃やされたもの



時間帯別出火件数



防 火 の ポ イ ン ト

- 家の周りや、アパート・マンションなどの共用部には燃えやすいものを置かない。
- 物置や車庫の施錠を徹底する。
- 「ごみ」は決められた日の朝に出して放火されない環境を作る。

マンション共用部に置かれた
ごみに火をつけられた事例

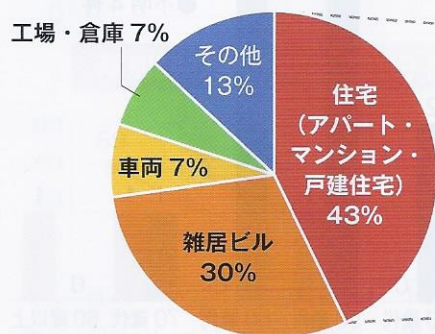




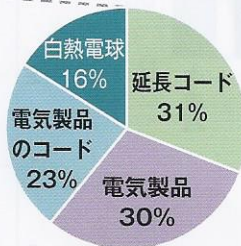
Q 電気火災の発生場所は？ 何から発生するの？

A 発生場所は「住宅（アパート・マンション・戸建住宅）」で最も多く発生しており、ご家庭でも身近な「延長コード」などから火災が多く発生しています。

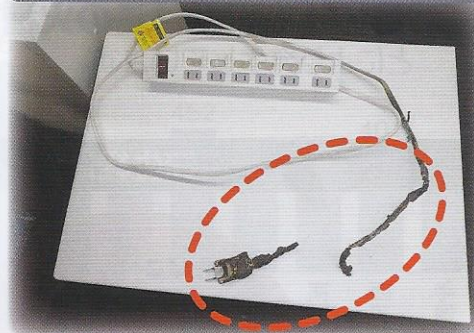
発生場所



火災の原因となったもの



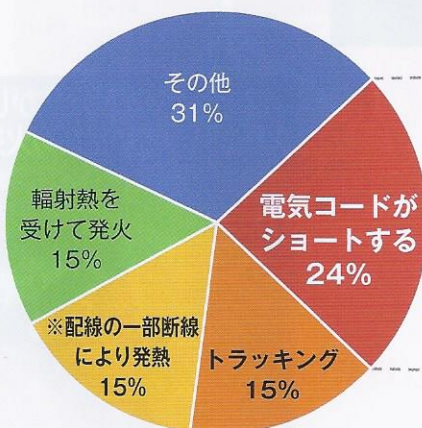
ふすまに挟まれた電気コードがショートした事例



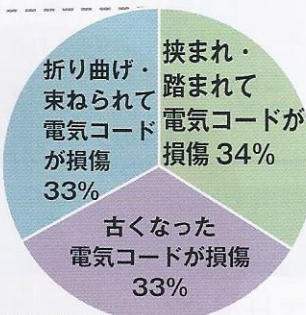
Q 電気火災の発生原因は？ 電気コードのショートはなぜ起こるの？

A 電気火災の発生原因で最も多いのは、延長コードや電気製品のコードなどの「ショート」によるものとなっています。また、電気コードのショートは「挟まれ・踏まれて電気コードが損傷」したことなどにより発生しています。

発生経過



ショートの発生原因



※配線の一部断線により発熱…複数の配線からなる電気配線の内部で、配線の一部が断線したことにより電気の通り道が狭くなって、部分的に発熱することです。

扇風機モータ部の長期使用による劣化で発熱・発火した事例



防火のポイント

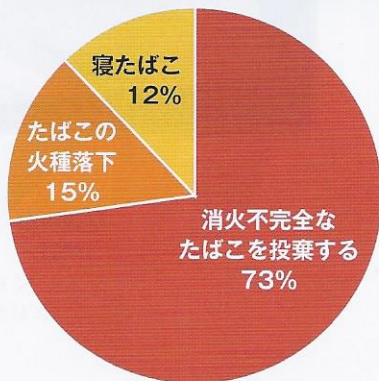
- コードの上に重たいものを置かない。
- 傷んでいる延長コードを交換する。
- 電気ロースターや電気スタンド（白熱電球）などのまわりに、燃えやすいものを置かない。
- 家具の裏側や隙間に隠れたコンセントにほこりを溜めない。



Q たばこ火災の発生原因は？

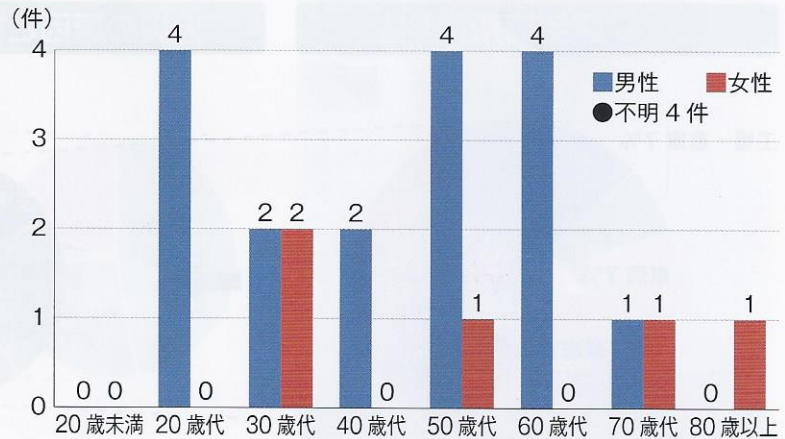
- A** 最も多いのは「**消火不完全なたばこ**」をゴミ箱などに捨てたことにより発生しており、次に多いのは、「**たばこの火種が落下**」したことにより発生しています。

発生経過



Q たばこ火災の男女年齢別出火件数は？

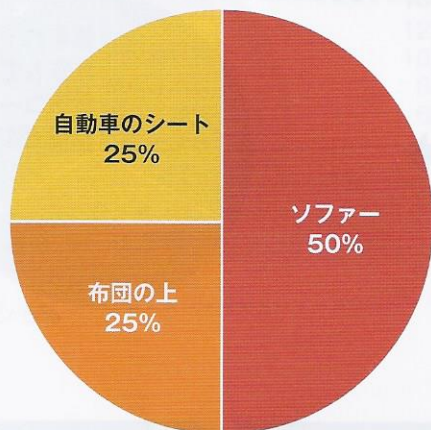
- A** 男性の出火者が多い傾向があります。



Q たばこの火種はどこに落ちて火災になるの？

- A** 「**ソファ**」の上にたばこの火種が落下したり、寝たばこにより「**布団の上**」に火種が落下して火災化しています。

燃えたもの



寝たばこで布団を焦がし消火したが、火種が残っていたため火災となった事例



消火不完全なたばこをゴミ箱に捨てたため紙くずに燃え移り火災になった事例



防 火 の ポ イ ン ト

- くわえたばこ、寝たばこは絶対にしない。
- たばこの火が消えていることをしっかり確認する。
- 吸殻を捨てるときは水をかけてから捨てる。

厚別公園 競技場だより

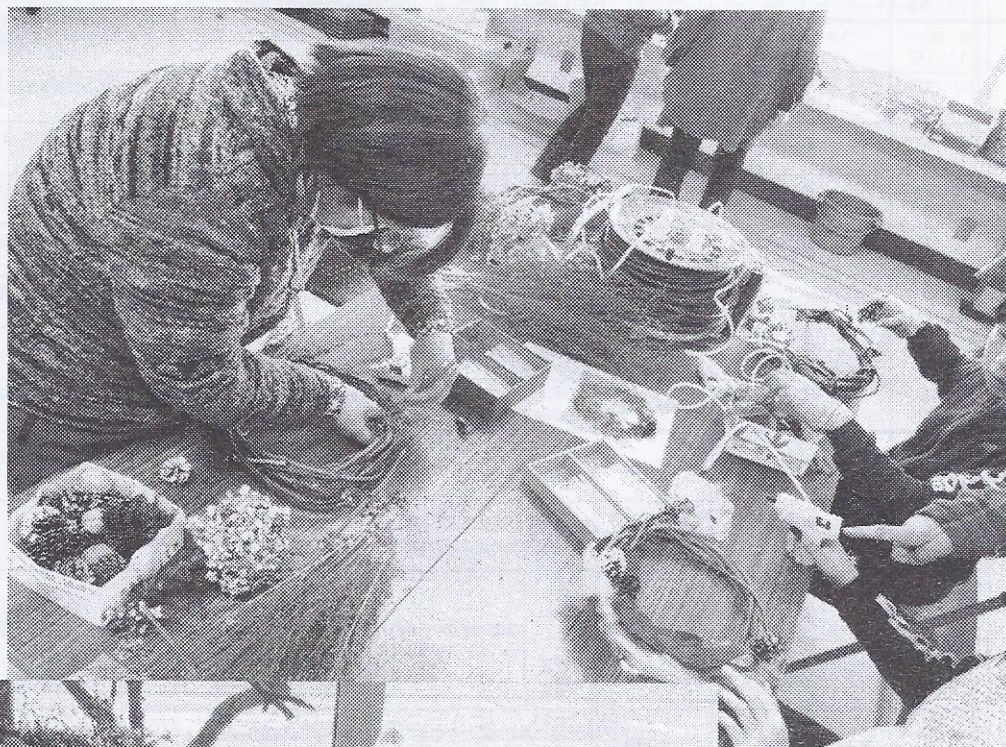
ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場

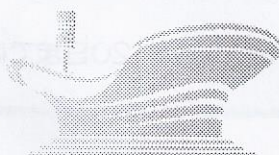
平成30年10月号

vol.14

アツベツハンドメイド風景
(2017/12/2)



北海道唯一の第一種陸上競技場



厚別公園

Atsubetsu Park



10月1日現在

曜 日	時 間	教 室 名	講 師	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	太田 麻美	筋肉の柔軟性を保つことを目的に指導を行います。小さな筋肉が無理なく鍛えられ、体軸を整える効果があります。	5日 12日 26日	1,800円	空き わずか
	11:15~12:45	リズムウォーキング	遠藤 美枝	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。	5日 12日 26日	1,800円	空き あり
	13:00~14:30	誰でもウォーキング	遠藤 美枝	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。	5日 12日 26日	1,800円	空き あり
	15:00~16:00	GYROKINESIS®	松井 明子	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！ストレッチ効果があり、筋肉や骨、神経等も強化するので疲れにくい身体を得ることもできます。	5日 12日 26日	1,800円	空き あり
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	瀬口 輝範	歪んだ姿勢を直し、身体のバランスを整えられるように効果的なウォーキングを指導します。けがの予防と体力向上に役立ちます。	6日 13日 20日 27日	2,400円	空き わずか
	10:00~11:30	ヒーリングヨガ	西潟 寿美代	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。痛みのない日常生活を送れるように身体を整えます。	6日 13日 20日 27日	2,400円	空き わずか
	11:15~12:45	いきいき健康体操	瀬口 輝範	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。	6日 13日 20日 27日	2,400円	空き わずか
	13:00~14:30	プレストレーニング	山口 雅史	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。	6日 13日 20日 27日	2,400円	空き あり
水	11:15~12:45	ゆらぎピラティス	太田 麻美	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 14日 21日	1,800円	空き わずか
	9:30~11:00	健康寿命を延ばすヨガ	大森 幸運	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。	7日 14日 21日 28日	2,400円	空き あり
	11:15~12:45	NEW! すこやかヨガ		健康促進はもちろん、病気をしだけれど健康で楽しく暮らしたい、元気な生活を楽しみたい方にオススメです。	7日 14日 21日 28日	2,400円	空き あり
	13:15~14:45	シェイプアップ ヨガ	遠藤 美枝	ゆがんだ身体を整え、開いた骨盤を正しく締めることで腰痛が解消し、体重減少や気になる部分のシェイプアップも期待できます。	7日 14日 21日 28日	2,400円	空き わずか
木	11:00~12:30	姿勢らくらくヨガ	石川 朝也	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。	1日 8日 15日 22日 29日	3,000円	空き あり
	11:15~12:45	骨盤 コンディショニング	野田 美香	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！	1日 8日 15日 22日 29日	3,000円	空き わずか
	16:00~16:45	キッズバレエ	松井 明子	4歳~6歳 基礎の動きからわかりやすく指導し、上手な身体の動かし方を身に付けます。姿勢が良くなり、身体のバランスが整うだけでなく、動きがしなやかになります。	1日 8日 15日 22日 29日	3,000円	空き あり
	17:00~18:00	ジュニアバレエ		小学生 中学生	1日 8日 15日 22日 29日	3,000円	空き わずか
	19:00~20:30	大人のためのバレエ	竹内 亜季	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。	1日 8日 15日 22日 29日	3,000円	空き あり
金	16:00~16:45	キッズヒップホップ	大塚 まや	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。	2日 9日 16日 30日	2,400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。	2日 9日 16日 30日	2,400円	空き わずか
	17:45~18:45	HIP HOPスタイル		小学4年生 以上	2日 9日 16日 30日	2,400円	空き あり
	19:00~20:30	バランス コーディネーション	斉藤 千鶴子	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ないます。	2日 9日 16日 30日	2,400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。

アツベツハンドメイド 冬 開催します！

クリスマスに向けて、リースを作りますか？既製品にはない、自分のオリジナル作品。自分好みに作ることができ、飾って眺めて二度楽しめますよ。

小学生のお子さんにも作ることができるので、少し早いですが自由研究の作品づくりにもなります。

親子で、お友達どうして楽しく作ることも、おひとりでのんびり作ることができますよ。

たくさんの方のご参加をお待ちしております♪



日 時：平成30年11月18日（日） 1回目 10：00～12：00
2回目 13：00～15：00

場 所：厚別公園競技場 役員室
定 員：小学生以上の男女 各回20名

参 加 費：リース作り 500円（レクリエーション保険含む）

申込開始日：11月4日（日）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）

競技場 一般開放期間のお知らせ

本年度の主競技場一般開放は11月2日（金）まで、補助競技場一般開放は11月20日（火）までを予定しております。

ただし、開放期間内であっても、積雪等の状況により開放できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

残り少ない期間ですが、たくさんのご利用をお待ちしております。





トレーニングルーム 休館日のお知らせ

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			
○	○	○	○			

11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	
○	○	○	○	○	○	

△ 開放予定ですが、変更になる場合があります



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

