

新さっぽろ
町内会

3月資源回収日 のお知らせ

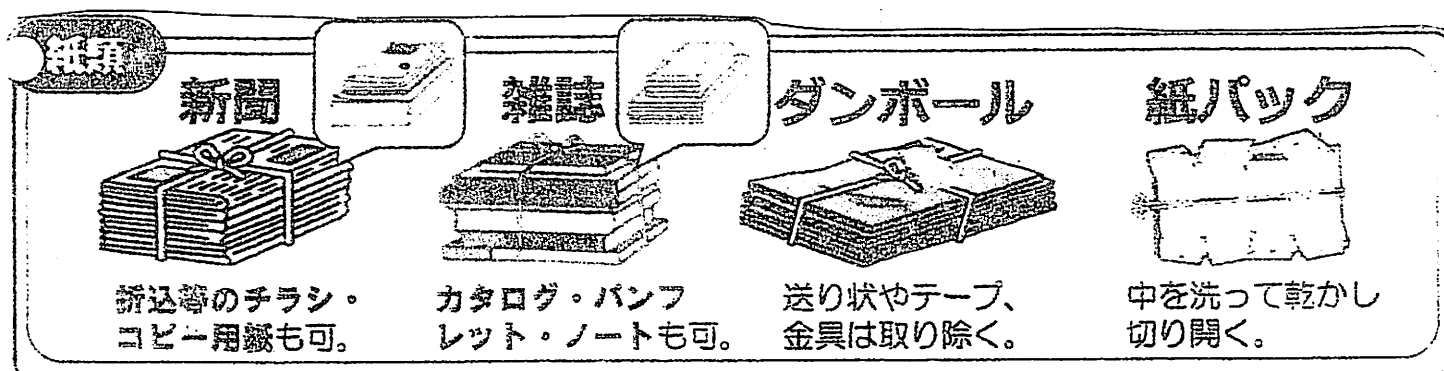
◎3月11日（日）9時まで

※1日で回収します。

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

◎出す所

・マンション等は、ゴミステーション横
・戸建て住宅は、玄関前歩道



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。

平成 30 年 2 月 18 日

小学校新入学児童のお祝いについて

新さっぽろ町内会 女性部

早春の候、皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素より町内会活動にご協力頂きありがとうございます。

さて、今年 4 月小学校に入学されるお子さんに 例年町内会より
ささやかではありますが、お祝いを差し上げています。

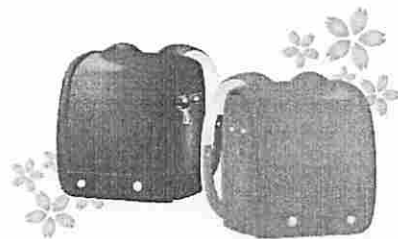
「住所・氏名・生年月日」を下記へ連絡してください。準備の都合
もございますので、3 月 20 日までにお知らせください。

記

女性部

ご 後 明 (電話・FAX 891-0845)

かの 鹿 股 (電話・FAX 892-1643)



平成 30 年 3 月 お知らせ

(平成 30 年 2 月 18 日)

新さっぽろ町内会 女性部

手芸講座 (編み物)

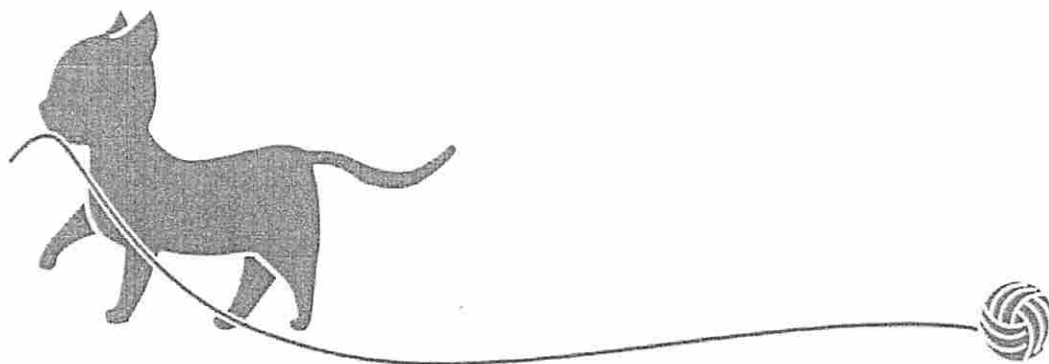
1 日 時 3 月 9 日 (金) 13 : 00 ~ 15 : 00

2 場 所 新札幌グランドハイツ集会所

3 内 容 透かし模様のミニストール

サマーコットン かぎ針等持参ください

問い合わせ 後明 (☎891-0845) 鹿股 (☎892-1643)



町内会の皆様へ

厚別老人福祉センター からのお知らせ

平成30年

3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

3月の自由参加行事のご案内

休館日 3月21日(水) 春分の日

あへあほ体操 (自由参加)

3月3日(土)

午後1時～2時20分

多目的室

講師 道井 和恵 先生

体幹きたえてメタボ・腰痛等を予防しましょう!



輪踊りダンス (自由参加)

3月13日・27日(第2・4火曜日)

午後1時～3時

多目的室

★初心者でも楽しめるダンスです。上靴をご持参ください。



座ってヨガ (自由参加)

3月26日(月)

午後1時～2時30分

多目的室

講師 工藤 智美 先生

★椅子に座って出来る簡単なヨガです。
飲み物とあったかグッズさしあげます!



ヤクルトおなか健康教室 (自由参加)

テーマ「健腸長寿」

3月30日(金)

午後1時～40分程度

大広間

- ・うんちから考える生活習慣リズム
- ・消化、吸収と排便を担うおなかの仕組み
- ・おなか元気体操 他

ヤクルトとミルミルの
お土産があります!



作品展 (観覧自由)

3月12日(月)～14日(水)

午前9時30分～午後3時30分



各講座・サークル・一般の利用者の
皆さんの作品を展示します。
是非ご覧ください。

3月の自由参加講座予定表

※お申込みは不要です。

健美操	月	5・12・19	13:00～14:30	バスタオル又はヨガマット持参
詩吟	火	6・13・20	10:00～12:00	「弘道館に梅花を賞す」「後夜仏法僧鳥を聞く」
舞踊	火	13・20・27	13:00～15:00	「関東一本締め」「千鳥の舞」
社交ダンス	水	7・14・28	13:00～15:00	
カラオケ	木	1・8・15	10:00～12:00	小金沢昇司「おぼえていますか」永井祐子「海猫挽歌」
民謡	金	2・9・23	10:00～12:00	「ホーホラホイ節」
フラダンス	土	10・24	13:00～15:00	



お風呂のご案内

利用時間 平日午後1時～4時
料金 200円

当センターには浴室があります。
石鹸、シャンプー、タオル等はご持参の上、
ご利用ください。

卓球の 出来る日

※ラケットと運動靴をお持ちください



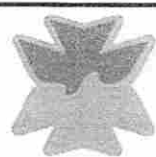
午前のみ開放	一日開放
3(土)、5(月)、8(木)、12(月)、13(火)	2(金)、6(火)、9(金)、11(日)、16(金)、17(土)
19(月)、22(木)、26(月)、27(火)、29(木)	18(日)、20(火)、23(金)、30(金)、31(土)

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。



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》

口腔ケアって知ってますか？
～お口のなかのばい菌の話～

《講師》

看護師

高橋 美和子

午後
3時

《演題》

歯を失った後の治療法
～いろいろな補綴物について～

《講師》

歯科衛生士

山内 美希

日
時

03月01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

<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	03月08日(木)	会場	厚別区民センター 2階会議室B
----	-----------	----	-----------------

午後 2時	《演題》 血液透析とは？ 《講師》 工藤 清一（看護主任）
----------	---

午後 3時	《演題》 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～ 《講師》 上井 奈穂美（福祉支援相談室係長・ソーシャルワーカー）
----------	--

日時	03月12日(月)	会場	厚別区民センター 2階会議室A
----	-----------	----	-----------------

午後 2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）
----------	--

午後 3時	《演題》 乳がんの診断と治療 《講師》 長尾 知哉（外科・乳腺外科医長）
----------	--

日時	03月14日(水)	会場	厚別区民センター 2階視聴覚室
----	-----------	----	-----------------

午後 2時	《演題》 動脈硬化予防の食事 《講師》 工藤 萌絵未（管理栄養士副主任）
----------	--

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）
----------	---



地域安全ニュース



特殊詐欺

平成30年2月号

不審者

☆ 空き巣に注意！ ☆

不在住宅への空き巣や、忍び込みによる窃盗事件が発生しています。

次のことに注意して、被害にあわないようにしましょう！

- 外出時は確実に施錠をする
- 自宅敷地内での鍵の「置き鍵」をしない
- 在宅時や就寝時も玄関ドアや窓の施錠を確認する
- 貴重品はきちんとした場所に保管する

「うちは大丈夫。」と思っていても、犯人はそこちよつとの隙を狙っています。

「うちも気を付けよう。」という気持ちで家庭内の防犯に家族で取り組んで下さい。



☆ 女性と子どもの犯罪被害防止 ☆

みなさんのご家庭では、お子さんとの防犯ルールを決めていますか。

犯罪被害に遭わないためには、日頃からルールの確認と、それを実践ができることが大切です。

- 自分の身を守る合言葉「いかのおすし」を教えましょう
 - 1 知らない人について「いか」ない
 - 2 知らない人の車に「の」らない
 - 3 「お」おごえを出して助けを求める
 - 4 危ないと感じたら「す」ぐにげる
 - 5 おとなの人に「し」らせる
- 外出先と帰宅時間を事前に確認しましょう
- 不審者や変質者に遭遇した際は、すぐに安全な場所に避難し、110番通報しましょう！



また、女性や子どもに性的画像を送らせるといふ手口の児童ポルノ被害に遭わないためにも、家庭内のルール作りが大切です。

- スマートフォンにはフィルタリングの設定をする
- オンラインゲームやSNSなどで知らない人とやりとりをしない
- 相手がどんな相手であっても、裸や下着の写真を送信しない
- SNS等に個人を特定される情報を載せない
- スマートフォン等の家庭内での利用場所や利用方法について事前にルールを決めて使用する

☆ 特殊詐欺対策を！ ☆

特殊詐欺の被害に遭わないために、特殊詐欺対策機能付きの電話機を活用しましょう！
メーカーや機種によって機能は様々です。

- 相手の名前を聞いてから応答できる
- 警察等で把握している犯人グループの電話番号からの着信を自動で着信拒否にする
- 通話の録音機能がついている
- 登録している人以外からの着信はラッパの色が変わる等があります

詐欺被害や迷惑電話対策のために活用を検討して下さい。

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

冬道における交通事故の防止

ストップ・ザ・交通事故 ～めざせ 安全で安心な北海道～

○余裕を持った運転を

冬道は、天候状況や積雪による渋滞が発生するなど到着するまでに時間がかかります。

○スピードダウンと慎重な運転を

スピードダウンと路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。

○「急」のつく運転操作は危険

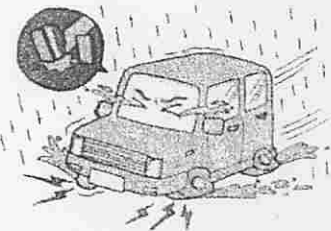
急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキに注意しましょう。

○交差点に注意

雪山で見通しが悪い交差点などでは、「車が来ているかもしれない」、「歩行者が横断しているかもしれない」と危険を予測して、徐行と安全確認を徹底しましょう。

○悪天候に注意

吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹きだまりや視界不良による立ち往生等の危険が伴いますので、不要な外出は控えましょう。



新札幌

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

特殊詐欺被害防止の講話を実施

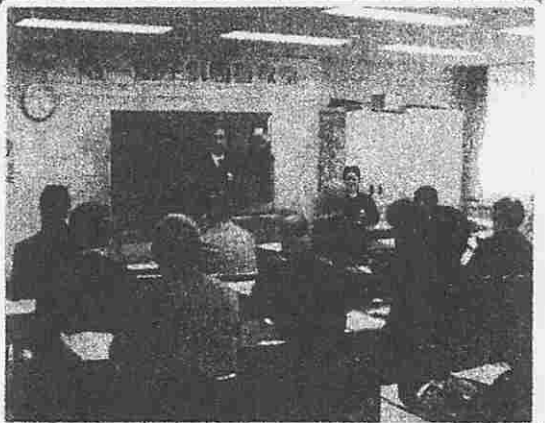
新札幌交番管内の老人クラブからの依頼で特殊詐欺被害防止、交通事故防止の講話を行いました。講話では当署新札幌交番係長から

○特殊詐欺被害防止については必ず身内や警察に相談すること

○夜間歩行時の注意事項

○道路横断時の横断歩道利用の呼びかけを徹底するなどの被害防止対策をお話しさせて頂きました。

皆さん真剣に聞いていただき、「こんな事があった。」と自己の被害防止体験を出席者に披露した方もおり、身近な問題として感じて頂いたようでした。



路上駐車は止めましょう！！

路上駐車は交通渋滞、交通事故の原因や排雪作業、緊急車両の通行の支障になります。車を止める際は近くの駐車場などに止めるようにしましょう！

～新札幌交番の勤務員から～

当交番では詐欺被害の防止に限らずなにかご不明な点、心配事などありましたらお越しいただくか電話にてご相談ください。



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

3 学期始業式校長あいさつより

校長 平田 純逸

新年、明けましておめでとうございます。新年を迎え、今日から 3 学期が始まります。冬休みは 3 学期に向けての充電期間となりましたでしょうか。私が冬休み中に心に残った講習会や視察の時の話をいたします。

1 つ目は作曲家の富澤裕先生にお会いした時の話です。富澤先生は 1 年 2 組が歌った「COSMOS」の編曲者として有名ですが、小・中学生向けの曲をたくさん作っていて、今回は小学生の講習会のために札幌へ来ていました。彼は子どもたちの前で、「自分の中に『もっと上手になりたい』という気持ちを持つことが大切です。」という話をしていました。野球のイチロー選手、サッカーの三浦知良選手、スキージャンプの葛西紀明選手といった、現役選手としては年齢的にピークを超えた選手たちが今でも活躍していることを、逆にフィギュアスケートの浅田真央選手、ゴルフの宮里藍選手が、極限まで技術を高めた自分を維持できない、モチベーションの維持が難しいということで引退したことを例として話していました。「もっと上手になれるという気持ち」を持ち続けることで、自分を高めていくこと。今年は韓国の平昌（ピョンチャン）で冬季オリンピックもありますが、スポーツ選手の活躍する姿を見ながら、「自分はいっとできる」という気持ちを見習いたいと思いました。

2 つ目は、冬休み中に仙台市へ行きました。目的は「東日本大震災を経験した人たちが防災に対してどのように考えているか話を聞くこと」「震災遺構として被害にあった学校を見学すること」でした。津波の被害にあった旧仙台市立荒浜小学校は、現在、その記憶をとどめるために、被害にあったときのまを見学が出来るようになっています。当時、津波が 2 階まで来たことを示す線が校舎に示されていました。今はその地域は人が住むことが出来なくなり、屋上から見た景色は、学校以外の建物はほとんどない状態でした。

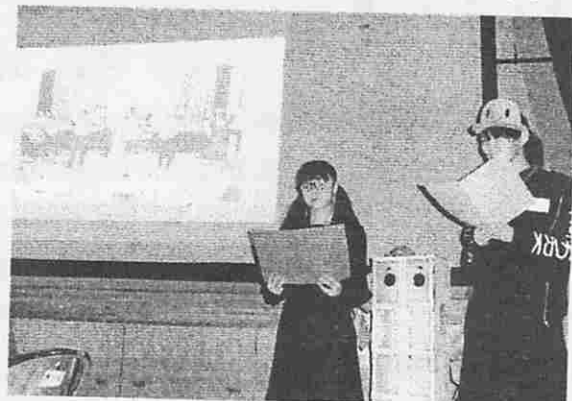
仙台市の小中学校は、避難訓練だけでなく防災訓練を行っています。特に学校が避難所となった経験から、簡易トイレの作り方や救命救急の実践などを毎年行っています。避難訓練をする時も、とても真剣に行う姿があるそうです。私たちはテレビなどで情報を知ることが出来ますが、実際に自分の目で見ることで、その被害の大きさ、被災された方のご苦労が想像以上であったことを肌で感じる事ができました。幸いなことに札幌市は大きな災害に遭っていません。しかし、最近のニュースでは、北海道にも大きな地震が起こる予測が話題となりました。災害はいつ突然やってくるのかわかりません。日頃から防災に対して備えをしておくことがいかに大切であるかを学んできました。

仙台市は札幌市と同じ人口が 100 万人を超える政令指定都市です。仙台市で経験したことは、札幌市でも教訓となる話が多いはずで、防災に対して、皆さんも考える機会を大切にしながら、日頃から自分の命を守る意識を高めてほしいと願っています。

※一部抜粋したものを掲載しております。

○厚別区生徒会交流会に参加して

生徒会会計長 1年2組 中岡 穂香
私は生徒会交流会に参加して、他の学校の良いところをたくさん学ぶことができました。一番印象的だったのが、もみじ台中学校では取り組んでいない「エコチョーク活動」です。生徒会活動にエコについて考える場があり、良いと思いました。今回交流したことを今後の生徒会活動に活かしたいです。



○新入生保護者対象説明会のご案内

今春、入学する生徒の保護者の方を対象に、入学に関する説明会を下記の日程で行います。ぜひ、ご参加ください。

- 日程 2月15日(木)
- 会場 もみじ台中学校体育館
- 時間 14時～15時30分
- 内容 中学校の概要、学習・生活・部活動、制服・ジャージ、諸費納入、入学受付、入学式の日程等

○オリンピアンズキャラバンのご案内

スポリティファイン(総合型地域スポーツクラブ)が主催となり、歩くスキー教室が行われています。

1/20は、カルガリーオリンピックのクロスカントリー代表だった江川淳さんが、また、元クロスカントリー日本代表であり元中学校保健体育教諭でもあった澁谷洋子さんの指導を受けることもできます。ぜひ、ご参加ください。

- 日程 1月20日～3月17日までの毎週土曜日
- 会場 もみじ台南中学校
- 時間 10時～12時
- 費用 本校生徒は無料

○就学援助制度について

来年度(平成30年度)の就学援助については、1月下旬にご案内する予定です。平成29年度に認定を受けたご家庭につきましても、自動継続ができないため、必ず年度ごとに申請を行う必要があります。ご注意ください。

なお、この制度につきましては、離婚や失業など世帯状況に変化があった場合は、年度途中でも対象となる場合があります。申請についてご不明な点がある場合は、事務室までお問い合わせください。

今後の行事予定

日	曜	主な予定
1月行事予定		
22	月	生協、議長会 3年得点通知表配布
25	木	生徒会学活(年間活動反省議案審議)
26	金	学校公開日、2年学年集会(職業体験まとめ発表会)
29	月	1年学年集会 徴収金引落日
2月行事予定		
1	木	生協、常局会 資源回収日 V期時間割開始
5	月	職員会議
9	金	職員会議
12	月	振替休日
13	火	職員会議
14	水	公立高校推薦入試
15	木	1,2年定期テスト① 新入生保護者対象説明会
16	金	1,2年定期テスト② 私立高校A入試(17日まで)
20	火	レインボーフェスティバル 1年教育相談(21,23,26,28日) 私立高校B入試(21日まで)
22	木	PTA運営委員会
23	金	生協、常局会、議長会 1,2年得点通知表配布
28	水	徴収金引落日

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アドレスは、

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



100 年人生時代

教頭 里館 大

2017 新語・流行語、年間大賞が「インスタ映え」「付度」であったことは記憶に新しいところです。個人的にはもう一つ印象に残っている言葉があり、それは「100 年人生時代」というものでした。昨年ベストセラーになった本にも関連しているので、書店などでこの言葉を目にしたという人もいるのではないのでしょうか。

現在の日本人の平均寿命は 87 歳位ですが、寿命の伸びは今後も続き、2007 年生まれ（現在の 4 年生）の日本人の半数は 107 歳まで生きられるという予測すらあるそうです。戦国武将で有名な織田信長の時代は「人間 50 年」と言われていたことを考えると、医療面、衛生面、栄養面等々、様々な分野に於いて著しい進歩があることを感じます。

健康で長生きできる世の中を展望できることは嬉しいことですが、平均寿命が 100 歳を超えるということは、今までとは違うライフサイクルの時代が到来するということです。実際、日々の生活は変化し続け、学校や社会においても、求められる力が少しずつ変わってきていることを感じます。



そんな近未来を見据え、これから育んでほしい力の指針を示す一つとして、「さっぽろっ子“学び”のススメ」というリーフレットが作成されました。これは札幌市教育委員会が作成し、本校でも 4 月に配付したものです。（左記参照）

子どもが自ら目標をもち、粘り強く取り組んでいくこと。そのような子どもの取組を学校と家庭の両輪でサポートしていくこと。このリーフレットにはそのような意図が込められ、学ぶ力の育成に向けた五つのポイントが示されています。頭文字をとり、「**まほうのか**

いわ」を合言葉とし、学習習慣・運動習慣・生活習慣づくりに取り組もうというものです。

新しい年明けに際し、今一度ご家庭でも話題にさせていただきたいと思い、下記に合言葉の意味を記載しました。

「ま」「学んだことを一緒に振り返りましょう」

→お子さんが自分で決めることを促す後押しをすることと考えてください。

「ほう」「方法を一緒に考えましょう」

「の」「伸びを認め、ほめましょう」

→お子さんにとってプラスになる言葉がけを意味すると考えてください。

「かい」「改善に向けて、生活を一緒に振り返りましょう」

「わ」「わからないこと、できないことに挑戦できるよう励ましましょう」

→お子さんの継続した取組を支えるための声掛けや一緒に取り組みながら支援していく姿勢を意味すると考えてください。

100 年人生時代の到来は、「学ぶ時間」「働く時間」が長くなっていくことを予測させます。これからますます大切になっていく力は「自ら目標をもち、粘り強く取り組むこと」ではないのでしょうか。私を含め、大人も子どもも、学習習慣、運動習慣、生活習慣を整え、チャレンジ精神を発揮し続けるエネルギーを保ち続けたいものです。

2月の行事予定

- 2月 1日(木) 新1年生一日入学・保護者説明会
2年生給食後下校
- 2日(金) スキー学習(23年ひばり)滝野
- 5日(月) 学習サポート日(全) 避難訓練
- 6日(火) スキー学習(3・4・5・6年)手稲
- 7日(水) さっぽろ雪まつり見学(2年)
- 8日(木) ALT来校日⑫
- 9日(金) スキー学習(2年・ひばり)滝野
- 11日(日) 建国記念の日
- 12日(月) 振替休日
- 13日(火) キラリ広場お別れ会準備
PTA役員会 資源回収
- 14日(水) ひばりおはなしの会④
- 15日(木) 文化芸術教室(10:40～11:30)
- 16日(金) PTA常任委員会
- 19日(月) 児童委員会⑫最終回
- 20日(火) キラリ広場お別れ会
- 21日(水) スクールカウンセラー来校日
レインボーフェスティバル(ひばり学級)
- 22日(木) 学習サポート日(低学年)
- 23日(金) 学習参観懇談(6年)
- 27日(火) 全校朝会
諸費引き落とし日(2・3月分)
- 28日(水) ALT来校日⑬

スキー学習

本校では、スキー技術や体力の向上、雪に親しむ気持ちを育むため、2～6年生がスキー場で2回のスキー学習を行っております。体調が万全でなかったり、用具に不具合があったりすると、楽しい学習を続けることができなくなります。体調管理や服装、用具にご留意ください。学習後、バス代とリフト代の集金のプリントをお配りしますので、納入をお願いいたします。

【費用の目安】(バス代・リフト代合算)

テイネ (1回) 2,300円くらい

滝野 (1回) 1,400円くらい

学校諸費引き落とし(最終)

2・3月分の引き落とし額は調整月のため、学年により金額が異なります。残高のご確認をお願いします。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。年度末の決算時期につき、速やかな納入にご協力ください。

3月の行事予定

- 3月 2日(金) 参観懇談・学校教育説明会
(ひばり・1・2・3・4・5年生)
- 6日(火) ゴールの会(3校時)
- 7日(水) 6年生中学校見学
- 9日(金) 卒業式練習(卒業生在校生別)
- 13日(火) 卒業式練習(卒業生在校生別)
資源回収
- 14日(水) スクールカウンセラー来校日
- 15日(木) 卒業式全体練習 図書館閉館
- 16日(金) 卒業式全体練習(予備日)
- 20日(火) 第41回卒業証書授与式
- 21日(水) 春分の日
- 23日(金) 修了式・離任式 通知表配付
午前授業(12:00下校)
- 24日(土) 春季休業(～4/5)
(4/6 始業式・入学式)

ゴールの会

3月6日(火)3校時(10:45～11:30予定)

1～6年生が今年度の成長や頑張りを発表します。各学年の発表をお互いに見合うことを通して、頑張りを認め合い、次の学年への意欲を高めます。保護者の皆様も参観することができますので、ご希望の方は是非ご覧ください。

学習参観懇談

学年学級懇談では、1年間の子どもの育ちについて保護者の皆様と語り合いたいと考えています。今年度最後の懇談会となりますので、多くの保護者の方々のご出席をお願いいたします。

【日程】2月23日(金) 6年生

3月 2日(金) 1～5年生・ひばり学級



13:35～14:20 学習参観

14:30～15:30頃 学校教育説明会・学年学級懇談

年度末の転出などがある場合は お早めにお知らせください

来年度に向けて、在籍数の確定や諸手続き・諸準備等のため、転居を予定されているご家庭、また、転入される方がいるという情報はお早めに担任までお知らせいただけるとたいへん助かります。



厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

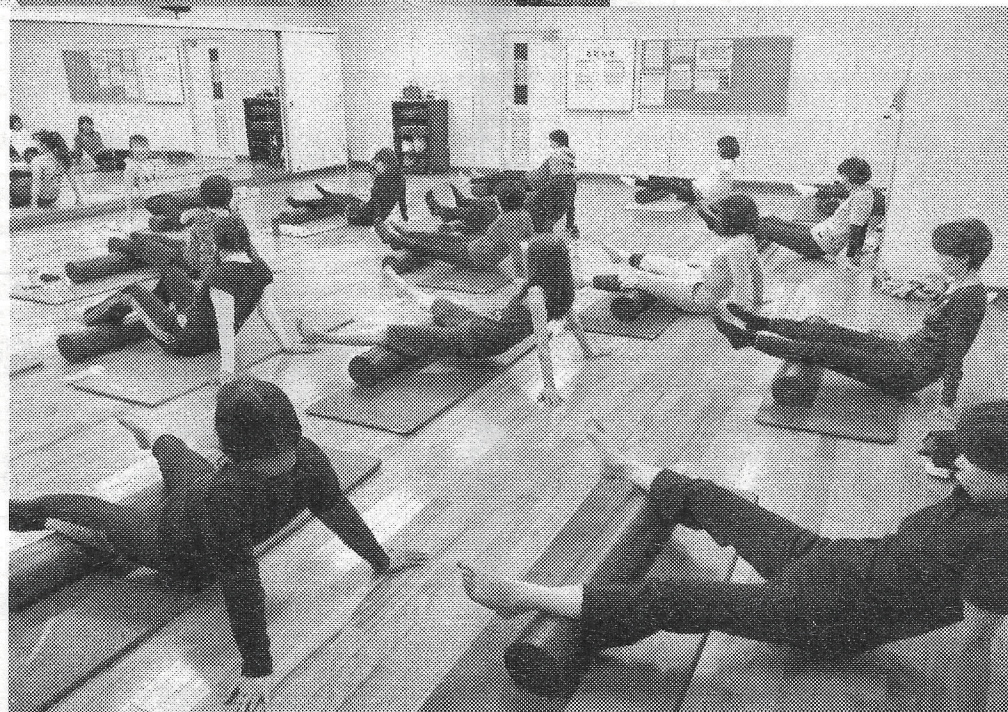
発行：厚別公園競技場
平成30年2月号

vol.08



GYROKINESIS®

教室風景



爽快！骨盤改善教室！

教室風景

北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park



トレーニングルーム 休館日のお知らせ

3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
○	○	○	○	○	○	○

4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					
○	○					

❀フレーザーボランティア募集中❀

各種料金表

個人 使用料 金	一 般	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)
		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。なお11月1日～3月31日まで、会議室使用時には暖房費がかかります。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



3月 運動教室 空き教室のお知らせ

2月9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	1,500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	1,000円	空き わずか
	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	1,000円	空き わずか
	13:15~14:45	爽快！骨盤改善教室！	野田 美香	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！	5 日 12 日 26 日	1,500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。	12 日 26 日	1,000円	空き あり
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	瀬川 輝哉	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	2,000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 27 日	1,500円	空き あり
水	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。	7 日 14 日 28 日	1,500円	空き わずか
	11:15~12:45				7 日 14 日 28 日	1,500円	空き わずか
木	9:30~11:00	ソフトエアロビクス	林 不二夫	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。	1 日 8 日 15 日 22 日 29 日	2,500円	空き わずか
	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	2,500円	空き あり
	13:15~14:45	元気に貯筋運動！	遠藤 美枝	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！	1 日 8 日 15 日 22 日	2,000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	2,000円	空き あり
	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	2,500円	空き あり
金	11:15~12:45	ストレッチ&エッセンスヨガ	山本 里佐	リラクゼーションの音楽に合わせて、全身のストレッチと優しいヨガを組み合わせて行います。全身を美しく整え、バランスのとれた健康的な身体に導きます。	2 日 9 日 16 日 23 日 30 日	2,500円	空き わずか
	16:00~16:45	キッズヒップホップ		3歳~6歳	2 日 9 日 16 日 23 日 30 日	2,500円	空き わずか
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ	大塚 まや	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。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 23 日 30 日	2,500円	空き わずか
	17:45~18:45	HIPHOPスタイル		小学4年生以上	2 日 9 日 16 日 23 日 30 日	2,500円	空き あり
	19:00~20:30	バランスコーディネーション	斎藤 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、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 23 日	2,000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。

申込方法

競技場受付窓口またはお電話にて先着順で受付を開始いたします。なお、2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無い場合、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

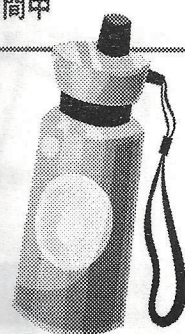
納入期間：上記申込期間中

※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

GYROKINESIS® 受講者募集！！

今年2月から開講した教室の受講者を募集しています。

GYROKINESIS® とは・・・

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付けて、健康的な生活を送るための運動です。

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。

3月開講日：12日、26日

開講時間：毎週月曜日 15:00~16:00

受講料：1,000円

定員：20名

持ち物：上靴、タオル、動きやすい服装

申込開始日：2月21日(水)~

☆☆☆どの教室も見学可能ですので、お気軽にお問合せください☆☆☆

PICKUP

2

爽快！骨盤改善教室！ 受講者募集！！

こちらも2月から開講した教室です。同じく受講生を募集しております。

担当の野田先生からのメッセージです。

「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月開講日：5日、12日、26日

開講時間：毎週月曜日 13:15~14:45

受講料：1,500円

定員：20名

持ち物：上靴、タオル、動きやすい服装

申込開始日：2月21日(水)~



PICKUP

3

姿勢らくらくヨガ 受講者募集！！

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！

3月開講日：1日、8日、15日、22日、29日

開講時間：毎週木曜日 11:00~12:30

受講料：2,500円

定員：20名

持ち物：上靴、タオル、動きやすい服装

申込開始日：2月21日(水)~

