

新さっぽろ
町内会

1月資源回収日 のお知らせ

◎1月13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

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。

平成 31 年 1 月 お知らせ

(平成 30 年 12 月 16 日)

新さっぽろ町内会 女性部

手 芸 講 座

- 1 日 時 1 月 19 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 ニット帽

並太程度の毛糸・かぎ針・棒針等持参ください

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



“ 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、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5日間で延55名、
また、5月の連休明けの2日間、夏休み明けの2日間に、それぞれ延30
数名の方々のご協力を頂きました。

引続き、冬休み明けに、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 1月21日(月) 22日(火)

毎日 7時40分から8時15分

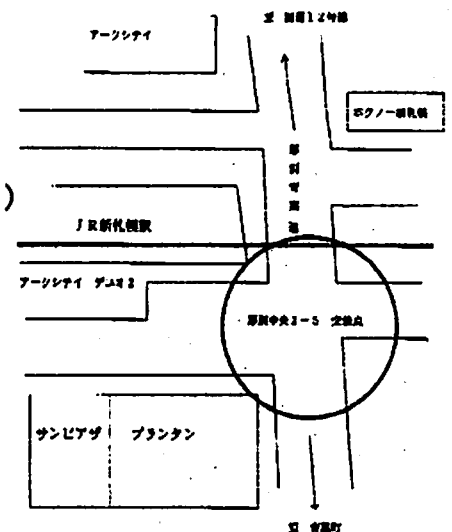
(地下鉄4番入口周辺に7時35分集合して下さい)

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啓蒙



町内会の皆様へ

2019年 1月号

札幌市厚別老人福祉センター

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

からのお知らせ

TEL 892-2211

1月の休館日 12月29日(土)～1月3日(木) 年末年始

開館時間 午前9時～午後5時

1月14日(月) 成人の日

厚別老人福祉センターに来てみませんか？

満60歳以上の札幌市民の方に、無料でご利用いただける施設です。

憩いの場、健康増進、教養向上を目指す場等として、お気軽にご利用ください。



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。

1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)

1月5日(土)

午後1時～2時20分 多目的室

講師 道井 和恵 先生

輪踊りダンス(自由参加)

1月8日・22日(第2・4火曜日)

午後1時～3時 多目的室

★フォークダンスのような楽しいダンスです。

運動靴をお持ちください。

新春初釜(先着70名)

1月16日(水)

午後1時～ 大広間

★当日12時30分から事務所受付にて
整理券を配布します。



新春百人一首かるた大会(自由参加)

1月30日(水)

午後1時～ 大広間

★机と椅子も用意します。

膝が悪いかたも是非どうぞ！

★当日時間までにお集まりください。



ウォームシェア

健身操(自由参加)

1月30日(水)

午後1時30分～

多目的室

講師 瀧澤 幸智子 先生



冬の間の運動不足解消に！

★飲み物とあったかグッズ
差し上げます。



初心者向けスマホ教室(定員30名)

2月13日(水) 午後1時30分～3時

大広間 講師 ドコモショップ職員

★スマホをお持ちでない方にはらくらくフォンを貸出します。

一度スマホを体験してみませんか？

★スマホをお持ちの方はご持参ください。

申込期間

1月7日(月)

～1月25日(金)

こんな方は是非！

- ・一度スマホを使ってみたい...
- ・持っているけど操作がよくわからない...
- ・もっと使いこなしたい

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

午後のみ

一日開放

5(土)、7(月)、8(火)、10(木)、21(月)

22(火)、24(木)、28(月)、31(木)

13(日)

4(金)、11(金)、15(火)、18(金)

19(土)、20(日)、25(金)、29(火)

「老人福祉センター」って何？

満60歳以上の札幌市民の方に無料でご利用いただける施設です。
憩いの場・健康増進の場・教養向上を目指す場等としてご活用ください。

運動器具・マッサージチェアなどを備えた機能回復訓練室が自由に使えます。



囲碁・将棋ができる娯楽室や、図書室なども自由に使えます。



ヨガ・ペン習字・水彩画・カラオケなど人気講座がもりだくさん！

※受講料無料ですが、一部教材費・コピー代等が発生する講座もあります。



多目的室は、卓球ができる日があります。(卓球台3台)

※ラケットと運動靴をご持参ください。



【ご利用方法】

- 1、満60歳以上の札幌市民の方が利用できます。
- 2、初めて利用を希望される方は、利用登録証の発行が必要です。
免許証、健康保険証など氏名・年齢・住所を証明できるものをお持ち下さい。
利用登録証はその場ですぐに発行します。
- 3、利用する際には、必ず利用登録証をお持ち下さい。

入浴設備のご案内

血行を促進するジェットバス（泡風呂）機能付きの浴室をご利用いただけます。

利用時間：平日 午後1時～午後4時

利用料金：1回200円

利用方法：浴室入口前に設置された券売機にて入浴券を購入し、係員にお渡しください。

※シャンプー・石鹸・タオル・ドライヤー等はありませんので、恐れ入りますが、必要な道具は各自でご持参ください。



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

電話番号：011-892-2211

利用時間：午前9時～午後5時

休館日：祝祭日、年末年始

札幌市厚別老人福祉センター

開講
期間

2019年

4月

2020年

3月

新年度講座のご案内

申込受付期間：2/18(月)～3/1(金)

対象者：60歳以上の札幌市民の方（2019年4月1日現在で満60歳以上）

費用：無料（教材費やコピー代等別途必要な場合あり）

申込方法：老人福祉センター利用登録証または年齢・住所が確認できるものを持参して、
本人が直接ご来館ください。（申込多数時は、3/7(木)に抽選を行います。）

※電話での申込や、本人以外の方の代理申込は不可。※申込はお1人様1回まで。

健康ヨガ講座 A・B（月3回）

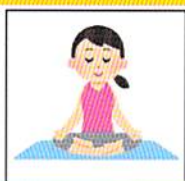
曜日：月曜日

時間：Aクラス/9:30～10:40

Bクラス/10:50～12:00

定員：各30名

期間：1年



水彩画講座 A・B（月2回）

曜日：月曜日

時間：Aクラス/10:00～12:00

Bクラス/13:00～15:00

定員：各10名

期間：1年



絵手紙講座（月2回）

曜日：火曜日

時間：13:00～15:00

定員：20名

期間：1年



書道講座（月3回）

曜日：金曜日

時間：13:00～15:00

定員：20名

期間：1年



骨盤体操講座前期・後期（月2回）

曜日：水曜日

時間：13:15～14:15

定員：各20名

期間：6か月 前期/4月～9月

後期/10月～3月



ペン習字講座（月3回）

曜日：水曜日

時間：10:00～12:00

定員：20名

期間：1年



茶道講座（月3回）

曜日：水曜日

時間：13:00～15:00

定員：12名

期間：1年



木彫講座（月3回）

曜日：火曜日

時間：13:00～15:00

定員：12名

期間：1年

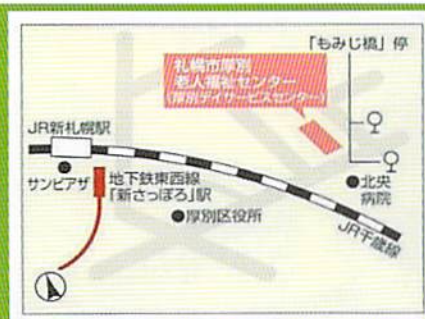


札幌市厚別老人福祉センター

札幌市厚別区厚別中央1条7丁目17-25

TEL: 892-2211

（利用時間 午前9時～午後5時）





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

10月26日(金)、合唱コンクールが開催されました。学校祭が終了して、息つく間もないまま始まった合唱コンクールの取り組み。この約1か月間は、朝から放課後まで校舎から歌声が途絶えることがありませんでした。生徒たちは、あらためて仲間と力を合わせることの素晴らしさや難しさを感じ、一生懸命頑張った後の達成感を得たと思います。このような、素晴らしい合唱や取り組み姿勢を良い伝統として、今後につなげていきたいと思います。

合唱コンクールを終えて

「心からそう思った」

3年1組 宮西 翔大郎

まず安心しました。あとは、指揮者の七帆、ピアノの遙、ソプラノパートリーダーの理子、アルトパートリーダー嬉華花、テナーパートリーダーの陽翔に「お疲れさま」と「ありがとう」と伝えるだけです。そして皆にも「お疲れさま」と言いたい。

七帆は男子が集中力がなくて喋っていても怒るのではなく、優しく声をかけて皆のモチベーションを下げないようにしていたし、歌や強弱に合うような完璧な指揮をしてくれた。遙は七帆とは違い、怒るときはしっかり怒って、良いところはしっかりほめてくれて、メリハリあるアドバイスで合唱を好きにさせてくれた。そして、やっぱりピアノが神だった。理子は一番大事なパートのリーダーというプレッシャーや責任も感じていたかもしれないけれど、自分から声を出し、ソプラノを引っ張って素晴らしいパートにしてくれたし、的確にアドバイスをしてくれた。嬉華花は吹奏楽部ということもあり、少しのミスを見逃さずにアドバイスをくれた。正直細かすぎて面倒と思った時もあったけど、嬉華花がいなかったらここまでの合唱にはならなかったと思う。陽翔は音楽的なことは言わなかったけど、陽翔らしく熱く、時には冷静に基礎を全てたたき直してくれた。遙のいないとき

にはパートをしきってくれた。陽翔が基礎をたたき直してくれなかったら金賞はとれなかったと思う。そして、あらためて七帆には「ありがとう」と言いたい。七帆は交流会で失敗したことで泣いていたけど、前日まで練習して本番はノーミスで指揮をしてくれた。プロジェクトメンバーも最後まであきらめず頑張ってくれた。でも・・・やっぱり一番はそれについてきてくれた「みんな」だと思っている。最後に良い思い出になった。ありがとう。

「悔しかった合唱コンクール」

3年6組 細谷 もも

今年の合唱コンクールでは、緊張を楽しみながら伴奏をすることができました。

私が一番印象に残っていることは、1年3組のCOSMOSです。とても歌声がきれいでした。自分のクラスの発表では、本番が近付くにつれてとても焦りと不安と緊張が大きくなりました。校長先生が言ってくださった「緊張を楽しむ」と言う言葉をわすれずに本番を楽しみ伴奏することができました。これまでの合唱コンクールでは、伴奏しかしたことがなかったので、一度はひな壇の上に登って、歌ってみたいという気持ちもありました。

来年は、もう私はいませんが、後輩たちに頑張って金賞をとってもらいたいです。

	1年生	2年生	3年生	6組
金賞	2組 My Own Road	1組 永遠のキャンパス 2組 結	1組 ヒカリ 2組 証	
銀賞	1組 夜汽車 3組 COSMOS		3組 手紙	翼をください

「努力の結晶」

2年2組 佐藤 愛莉

今回の合唱コンクールでは、1年生の時からべて、とてもアップデートしたと思います。私は、みんなで楽しく、一人一人が主役ということ意識して取り組みました。

学校祭が終わった時から、すぐに合唱コンクールの練習に入りました。朝練があったり、昼も放課後も練習はとてもハードでしたが、このクラスで「結」で「金賞を取りたい」という気持ちがありました。私は歌が得意ではないのですが、アルトは人数が少ないということもあり、少しでも大きな声を出さなければと思いました。

当日までにたくさんのことがありましたが金賞をとれてよかったです。今回の合唱コンクールでは、一人一人が声を出すことによってすばらしい合唱になったと思います。来年は、何を歌うかは分かりませんが、何になってもすばらしい合唱になればいいなと思います。

「初めての合唱コンクール」

1年2組 八鍬 まこ

初めての合唱コンクールでは、クラスで金賞を取ることができてうれしかったです。最初の練習では、並ばないでおしゃべりをしている人やふざけている人がいて、学級がまとまりませんでした。音楽の授業を通して、少しずつ音程をつかみ、歌詞を覚えていきました。合唱の歌が良くなっていてもクラスで練習をするときは、ふざけている人がいました。でも、少しずつメリハリがついてきたと思います。

大地讃頌は、音取りに時間がかかりました。音程がわからない所は、友達に教えてもらっていました。そして、大地讃頌はハモリが多いので、つられたりしました。My Own Roadでは、私はアルトだったので低い音と高い音の両方を出すのが難しかったです。歌っていくと、地声になってしまう所もありました。それでも、昼休みや朝や放課後にたくさん練習をして、先生方にもらったアドバイスを生かして、学級での合唱も良くなり、絆も深まったと思います。

そして本番、私はとても緊張しました。でも、

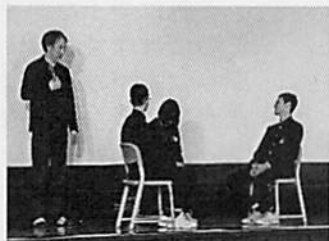
みんなで練習してきたことを生かして歌うことができました。そのおかげで取れた金賞です。この合唱コンクールを通して、仲が深まったし「練習は大切」だということを改めて実感することができました。



健全育成『道徳講演会』

11月16日(金)に本校体育館において、健全育成「道徳講演会」が行われました。この講演会は、もみじ台南中学校区青少年育成推進会との共催で、1年ごとにそれぞれの学校で行われています。今回は、劇作家・演出家・俳優・演劇プロデューサーとして、多くの映画やTVドラマ、舞台、CMナレーションなど、多方面で活躍されている 斎藤 歩 さんを講師としてお招きし、「俳優という仕事」という演題でご講演いただきました。

ご講演の中では、北海道大学で演劇に出会い、大学を中退してまでも舞台演劇にのめり込んでいったエピソードや、演劇を通じての出会いが、大きく人生を変えていったことなどをお話しになり、『生き方』について大きな示唆をいただきました。



『性に関する道徳講演会』

11月26日(月)に本校体育館において、助産師さんをお招きし、1年生を対象に「性に関する道徳講演会」を実施しました。助産師という職業についての話から始まり、多種多様な性の在り方、妊娠の過程、出産について、情報との付き合い方、男女交際についてなど、中学生の現状に合せた講演でした。一人ひとりがかけがえのない存在であり、命は尊いものであるということを学ぶ機会となりました。





ひばりが丘

学校だより No.799
(平成30年度 第10号)

平成30年11月30日発行
札幌市立ひばりが丘小学校

「キラリ」が集まり 大きな輝きになる」

学校行事部 千代 静代

例年より、初雪が遅いと言われていながらも日に日に寒さが増し、やっと雪が積もりました。本校では、「互いのよさを認め合いながら、自分の目標に向かってねばり強く取り組む子を育てる」をねらいとし、学校行事の運営に取り組んでいます。17日に行われた第42回学習発表会では児童会テーマ「みんなで協力 キラリあふれる ひばりの子!!」のもと、それぞれの学年が練習の成果を発揮することができました。

本校では、行事へ取り組むために自立(主体性)と共生(社会性)を二つのめあてにした指導をしています。学習発表会では、自立として「自分の役割を理解し取り組む像」、共生として「相手のよさを見付け、心から拍手を送ることができる像」を学年ごとの成長に合わせ掲げました。初めての発表会であった1年生は、一人一人が自分の役割を果たし、「どうぞのいす」を一生懸命演じることですばらしい劇を作り上げることができました。ひばり学級「こびとのくつや」では、よりよい演技をするためにアドバイスを出し合いながら練習を積み重ね、発表することができました。4年生「森となかよし」では互いを認め合いながらも大切にすべきものは何かということを表現し、これまでの成長の証を示していました。5年生「COSMOS～ぼくたちの惑星～」では、3グループ発表を通して全力で体育館いっぱい宇宙を表現することができました。2年生「スイミー」では、一人ではできないことでも力を合わせると乗り越えられることをしっかりと表現することができました。3年生「チャレンジしとりコンサート」では、互いに教え合い練習を積み重ね、すてきなメロディを作り上げました。最高学年である6年生は小学校生活最後となる学習発表会となりました。「しあわせの島」を66人が心をつなげて演じ、感動する劇を発表することができました。

児童公開、保護者公開を終え、一人一人の子どもたちが、自分の役割をしっかりと自覚し、生き生きと表現して頑張っている姿、他の学年の発表に感動し時には涙しながら拍手を送る姿は、特に印象的でした。今後も自他のよさを認め合える心が育っていくよう、力を合わせて教育活動に取り組んで参りたいと思います。

スキーボランティア募集について



3学期から、スキー学習が始まります。2・3年生、ひばり学級は滝野ファミリーゲレンデ、3年生以上は札幌テイネスキー場での学習を予定しております。詳細については、本日配付した「スキー学習ボランティア大募集」というプリントをご覧ください。

子どもたちが、怪我や事故なく、安全にスキー学習ができるよう、ぜひ、ボランティアのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

12月の行事予定

- 12月 3日(月) 児童委員会
PTA役員選考委員会②
- 4日(火) ランチルーム給食(1の1・3の1)
- 5日(水) ランチルーム給食(1の2・3の2)
【5年】明星幼稚園出前読み聞かせ
(3校時)
- 6日(木) ランチルーム給食(2の1・5の1)
【ひばり学級】キラキラコンサート
- 7日(金) ランチルーム給食(2の2・5の1)
- 10日(月) ランチルーム給食(4の1・6の1)
学習サポート(全学年)
- 11日(火) ランチルーム給食(4の2・6の2)
【3年】総合きな粉作り
冬休みの過ごし方(学活)
資源回収
- 12日(水) 冬休み図書貸出(高)
- 13日(木) 参観懇談(ひ・1・2・3年)
冬休み図書貸出(中)
- 14日(金) 参観懇談(4・5・6年)
冬休み図書貸出(低・ひ)
- 17日(月) 児童委員会
- 18日(火) PTA役員選考委員会③
- 19日(水) SC来校日
キラリたてわり給食・昼休み遊び
- 20日(木) 【4年】雪体験授業(3・4校時)
ぴーちくパーク
- 23日(日) 天皇誕生日
- 24日(月) 振替休日
- 25日(火) 2学期終業式(5校時)
- 26日(火)～ 冬季休業(～1月20日)

25日(火)2学期終業式の日、給食あり
1・2年生は5時間授業、
3～6年生は6時間授業です。

学習参観・懇談日 12月13日(木)・14日(金)

12月13日(木)…1・2・3年・ひばり学級
12月14日(金)…4・5・6年
13:35～14:20 参観授業
14:35～15:30 学級懇談

授業内容等の詳細は別紙にてご案内しておりますが、2学期最後の参観・懇談です。学習活動に臨む児童の、一段と成長した姿をご覧ください。また、懇談では、2学期の振り返り、冬休みの生活などについてお話す予定です。



学習サポート日



12月10日(月)(14時25分～15時10分)は、全校児童の希望者を対象とする学習サポート日です。学習の分からないところや詳しく教えてほしいところを、じっくりと教師に質問できる放課後学習の時間です。

後日、参加希望のプリントを配付します。2学期の復習をして、学習の分からないところをなくして冬休みに入ってほしいと思います。

例年行っている、冬休み中の学習サポート日の日程についても、後日お知らせいたします。

卒業アルバムについて

現在、6年生の卒業記念として「卒業アルバム」を作成しているところです。以前、6年生の保護者の皆様には懇談会にてお伝えしておりましたが、今年度から、授業時数確保のため、卒業文集(一人一人の作文、学年・学級のページ、担任からなど)は作成せず、写真のみのアルバムに変更いたします。ご理解をお願いいたします。



ことは・まなびの教室の開設について

2020年に上野幌小学校と青葉小学校が統合されます。その際、青葉小学校のことは・まなびの教室が本校に移転することになりました。本校の1階陶芸室・ひばり学級のスペースに開設されます。それに伴い、ひばり学級と2年生教室が移動し、昇降口(玄関)が現在使用していないグラウンド側昇降口に変更する予定で準備しています。今年の冬休みから移転のための工事が開始されます。

ランチルーム給食について

12月4日(火)～11日(火)の期間に、ランチルーム給食が行われます。3階のしらかばにて、異学年が一緒に給食を食べて交流を深めます。ひばり学級の児童は、交流学級での参加となります。



「おとどけアート」上ノ大作さん

9月18日から、札幌市の子どもの文化芸術体験事業の一環として、芸術家の上ノ大作さんが本校の陶芸室にて不定期で来校され、「おとどけアート」という創作活動を行ってまいりました。先日は、PTAイベントの陶芸教室を行ったり、6年生の図工の授業でゲストティーチャーとして招いたりなど、本校の活動に協力をいただいております。12月いっぱい終了の予定です。

第25回厚別中央地区

カルタの集い

子供も大人も全力



いろはかるた と 百人一首

幼児～大人まで興味のある人 皆集まって

平成31年1月19日（土）

午前12時40分までに集合 午後1時開始～4時

しなの児童会館で 待ってまあ～す・・・！

参加費：無料 どうか?? 参加賞あり

申込み：各子ども会又は、青少年育成委員会

※問合せ先 藤田 892-4564
 鎌倉 892-2504

×切り：平成31年1月11日（金）

◇主催◇

青少年育成委員会・子ども会連絡会
厚別中央町内会連合会
しなの児童会館

第40回 厚別中央地区

演 芸 大 会

開催日：平成31年 2月17日(日)

時 間：開場 9:30 開演 10:00

(終了予定時刻 13:30)

場 所：厚別区民センター 区民ホール

(厚別中央1条5丁目)

※ 出演を希望される方は、1月11日(金)までに
各町内会の女性部長にお申し込み下さい。

詳細は厚別中央まちづくりセンターまで (☎891-3907)

主 催 厚別中央地区社会福祉協議会
厚別中央町内会連合会

後 援 厚別中央地区福祉のまち推進センター
厚別中央地区民生委員・児童委員協議会
厚別中央地区青少年育成委員会
厚別体育振興会
厚別中央地区管内老人クラブ
日本赤十字社



この事業は、日本赤十字社より一部助成を受けています。





地域安全ニュース



特捜

平成30年12月号

空き巣

☆ 特殊詐欺対策！！ ☆

特殊詐欺対策や迷惑電話対策のため、防犯機能付き電話機を活用しましょう！

- 相手の名前を聞いてから対応できる
- 通話の録音機能がある
- 登録している人以外からの着信はランプの色が変わる等の機能があるものがあります。

☆ 特殊詐欺をみやぶるキーワード ☆

● 息子や孫を名のる者から...

☆ オレオレ詐欺

「のどにポリーフができた」
「カバンをなくした」
「女の人を妊娠させた」

● 役所職員等を名のる者から...

☆ 還付金等詐欺

「保険料の還付があります」
「手続は今日中に」
「携帯電話を持ってATMへ」

● 会社を名のるメールがきて...

☆ 架空請求詐欺

「サイトの未納料金があります」
「法的手続に移行します」
「電子マネーで支払って下さい」

これらは全て詐欺の手口です！！

☆ 空き巣に注意！！ ☆

年末年始は実家帰省等で外出の機会が増えることと思います。

不在住宅への空き巣や忍び込みによる窃盗事件の被害に遭わないように注意して下さい。

- 自宅を留守にする時は、確実に施錠をする
- 家にいる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保管場所管理する
- 自宅敷地内に「置き鍵」をしない



☆ 厚別警察署事件簿 ☆

平成30年中の犯罪発生状況(10月末)

- 凶悪犯～2件
- 窃盗～549件
- 粗暴犯～87件
- 知能犯～18件
- 風俗犯～28件
- その他刑法犯～79件

住みよい
地域を目指しま
しょう！



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

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより 第9号

厚別区厚別中央5条6丁目5-20 2018年12月発行
特養ホームかりぶ・あつべつ内 電話896-1475

モデル事業から自主活動が広がっています

今年度も介護予防センターでは札幌市一般介護予防モデル事業として『短期集中型介護予防教室』を、青葉地区B団地、青葉会館、厚別中央地区の旭町会館の3か所でそれぞれ3か月間に渡り実施しました。

「脳活と運動で身体を鍛えられて良かった」「みんなで集まることがとても楽しい」「知り合いが増えてうれしい」など多くの感想をいただき、予防センターも大変うれしく終了することができました。教室の終了後から参加者の皆さんでの自主的なサロン活動に繋がっているところもあります。皆さんも自主サロンを始めてきませんか。予防センターではサロン活動に関わる支援も行っています。是非ご相談ください。



旭町会館「いきいきシニア脳活教室」



青葉西集会所「いきいき体操教室」

町内会への回覧のご協力ありがとうございます。
裏面のすこやか倶楽部年間計画表もご覧ください。



『認知症予防に料理』 食生活改善推進委員さんが活躍

短期集中型介護予防教室「いきいきシニア脳活教室」で、認知症を予防するために料理にチャレンジしました。

メニユーは、抹茶白玉団子、ミルクきな粉かけです。普段から料理をしている女性陣も、お料理は奥様任せの男性陣も皆で団子を作っていました。

お団子を作るのは地域にお住いの食生活改善推進委員（略して食改さん）に協力をお願いしました。お豆腐が入っているのを柔らかく、とてもおいしく出来上がりしました。「カボチャをいれたらどうかしら？」

「昔、すいとん食べたよ」と会話もはずみまし

◎抹茶白玉団子ミルクきな粉かけ (材料4人分)

☆白玉団子	☆ミルクきな粉	
絹豆腐 150g	きな粉 大さじ2	
白玉粉 120g	スキムミルク 大さじ1	
抹茶 小さじ	砂糖 大さじ1強	
	塩 少々	



青葉会館
「いきいきシニア脳活教室」

作り方

ボウルに白玉団子の材料を入れよく混ぜ合わせる。耳たぶくらいの硬さにこねる。等分し、丸めてたっぷりのお湯で2～3分茹で、水にとりざるにあげる。ミルクきな粉の材料を混ぜ合わせ、団子にかける。

介護予防センターは、地域の高齢者の身近な相談窓口として皆さんからのご相談を受けております。

寄せられるご相談の中には「足腰が弱ってきていたのでヘルパーさんに掃除に来てほしい。」「週に1回デイサービスに行きたい。」などがあります。介護保険サービスの利用に関するご相談は地域包括支援センターになります。ご相談ください。

介護保険制度は複雑でわからないことがたくさんあります。迷った際には先ずは予防センターまでご連絡ください。



2018年度 1・2・3月 すこやか倶楽部計画表

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。

冬のすこやか倶楽部は「ふまねっと運動」を通して、足腰と脳を鍛えます。
ふまねっと運動は床に敷いた50cm四方のマスをリズムに合わせてまたぎ越す運動です。
初めてでも大丈夫！皆で集まって楽しみませんか？夏場は忙しくて参加できなかった方も是非ご参加ください。お待ちしております！

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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 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）

SAPP
RO

平成31年1月

相談
無料

出張相談会

年金だけじゃ、
お金が足りなくてネエ
本当は、滞納もあるんだ
ヨどうしたらイイんだか

社会に出るのが
不安です

子供がひきこもって
しまい心配・・・

step
step
step

対 象

札幌市にお住いの方で、生活相談や就労支援を希望される方
※生活保護受給中の方は対象になりません

まずはお電話・メールにて
お問い合わせ下さい！

011-221-1766

※詳しくは裏面を
ご覧ください

離職などで家賃の支払いにお困りの方へ、一定期間、家賃相当額（上限あり）を支給する住居確保給付金の
相談も受け付けております。 ※支給には条件がありますので、詳細はお問い合わせください。

札幌市生活就労支援センター

ステップ

STEP FORWARD ~ 一步一步前へ進もう

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索

E-mail step-sapporo@career-bank.co.jp

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目10番地大通公園ビル7階
受付時間 午前9:00～午後5:00（土・日・祝日・年末年始を除く）
～キャリアバンク株式会社（札幌市委託事業）～



相談は随時ステップでも受け付けています。
お気軽にご相談ください。

開催日程

豊平区	1/8 1/22 (火)	ハローワーク札幌東	月寒東1条3丁目	開催時間：午前10時～午後2時 (受付午後1時まで)
	1/28 (月)	豊平区役所 (1F会議室G)	平岸6条10丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
白石区	1/7 (月)	白石区民センター (5F集会室A)	南郷通1丁目南	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
厚別区	1/18 (金)	厚別区民センター (2F和室C)	厚別中央1条5丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
清田区	1/31 (木)	清田区役所 (1F保健福祉部会議室)	平岡1条1丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
中央区	1/10 1/24 (木)	ハローワーク札幌	南10条西14丁目	開催時間：午前10時～午後2時 (受付午後1時まで)
	1/21 (月)	中央区役所 (2F2-A会議室)	南3条西11丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
西区	1/17 (木)	ちえりあ (3F研修室3)	宮の沢1条1丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
南区	1/25 (金)	南区民センター (3F第3会議室)	真駒内幸町2丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
手稲区	1/22 (火)	手稲区民センター (2F第1会議室) ※家計相談実施	前田1条11丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
北区	1/15 (火)	北区役所 (1F第4会議室) ※家計相談実施	北24条西6丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
東区	1/10 1/24 (木)	ハローワーク札幌北	北16条東4丁目	開催時間：午前10時～午後2時 (受付午後1時まで)
	1/11 1/18 1/25 (金)	あいワーク東	北11条東7丁目 東区役所1F	開催時間：午前10時～午後3時 (受付午後2時まで)

※混雑が予想されますので、事前のご予約をお勧めします

ご存知ですか？

住居確保給付金について

住居確保給付金とは、離職者(65歳未満)で就労能力及び就労意欲のある方のうち、住居を失ったまたは失うおそれがある方を対象に、家賃の支給と就労支援を行います。

※支給には条件がありますので、詳細はお問い合わせください。(☎011-221-1766)

