

新さっぽろ
町内会

3月資源回収日 のお知らせ

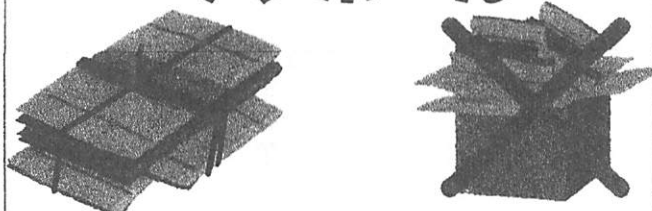
◎3月10日（日）8時30分まで

・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

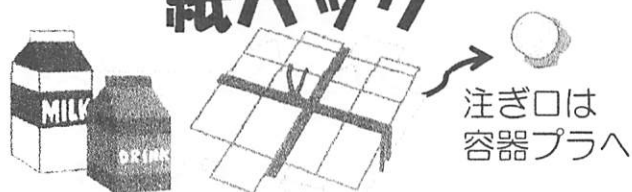
ダンボール



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6.8万円となっています。

平成31年 3月 お知らせ

(平成31年2月18日)

新さっぽろ町内会 女性部

手 芸 講 座

1 日 時 3月 23日 (土) 13:00~15:00

2 場 所 厚別老人福祉センター

3 内 容 ネックウオーマー他

(2月の続き完成予定)



持ち物〜アクリル毛糸 (並太毛糸・白他2色・6号玉付き2本棒針)

その他 (直径2センチのボタン2個7ミリボタン2個

縫い糸 縫い針 毛糸用閉じ針 はさみ 定規など)

問い合わせ 後明 (Tel 891-0845) 鹿股 (Tel 892-1643)

平成 31 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、今年平成 31 年 4 月に小学校に入学される
お子さんに、例年新さっぽろ町内会より
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

お知らせ下さい

記

女性部 後明 (Tel 891-0845) 鹿股 (Tel 892-1643)

老人クラブに 加入しませんか

楽しい出合いが
たくさん
待っている。

楽しい 仲間づくり

カラオケ、ダンスなどの
趣味や文化活動
会報の発行
旅行会、誕生会など

健康づくり

ゲートボール、
パークゴルフ
などのスポーツ
いきいきクラブ体操
など

奉仕活動

公園、町内清掃
保育園、
小学校との交流
地域の見守り
パトロールなど

あなたの豊かな経験と知恵を活かして、
仲間と共に楽しいクラブづくりにぜひ参加してください。

概ね60歳以上の方なら、どなたでも加入できます(60歳未満の方も歓迎します)
お問い合わせは、各区役所保健福祉課または一般社団法人札幌市老人クラブ連合会まで
(地域老人クラブに加入される方は裏面をご覧ください)

■区役所保健福祉課

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ●中央区(代)231-2400 | ●豊平区(代)822-2400 |
| ●北区(代)757-2400 | ●清田区(代)889-2400 |
| ●東区(代)741-2400 | ●南区(代)582-2400 |
| ●白石区(代)861-2400 | ●西区(代)641-2400 |
| ●厚別区(代)895-2400 | ●手稲区(代)681-2400 |

■一般社団法人 札幌市老人クラブ連合会

〒060-0042
札幌市中央区大通西19丁目
札幌市社会福祉総合センター内
TEL 614-0153

ハア～イ!! 柳 寿 会 で～す

私たちは、新しい仲間を求めています

新さっぽろ町内会に、会員相互の親睦を図り、心身の健康を促すことを目的として
設けられた老人クラブです

主な活動

1) 定例会 (月 1回 第2日曜日)

みんなで集まって、お互いの健康をたたえ合い、ワイワイ・ガヤガヤとおしゃべりを
楽しんでいます。次の例会までの活動の予定などの連絡もしています。

2) サ～クル活動

毎日の生活を豊かにするため、マ～ジャン・カラオケ・パ～クゴルフなどのサ～クルを
つくり、それぞれ楽しんでいます。

3) 参加型イベント

会員相互の融和を図るため、誕生会・新年会・忘年会等を行っているほか、年に1度の
一泊研修旅行などもあります。

4) 地域活動への参加

東公園の花壇・南郷通りの街路樹柵(一部)等の手入れ、町内生活道路のゴミ拾い、
交通安全街頭啓発、共同募金会への募金協力など。また、東公園等の草刈り(年3回)
も行わせていただいております。

会費 年会費として¥1,000。他に事業の実施に伴い必要な費用は、その都度、参加者
から特別徴収しています。

新さっぽろ町内会老人クラブ

あなたの入会をお待ちしております

柳 寿 会

会長 大隈 芳弘

入 会 申 込 書

☎ 893-0072

氏 名	フリガナ	性 別	男・女	年 齢	大正 昭和	年 ()	月	日 生 () 歳
住 所	〒 —			電 話				

町内会の皆様へ 2019年 **3月号**
厚別老人福祉センター
からのお知らせ

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月の休館日 3月21日(木) 春分の日

開館時間 午前9時～午後5時

2019年度 定員制教養講座 受講生募集のお知らせ

申込期間 2/18(月)～3/1(金) 【多数時抽選】抽選日 3/7(木) 午後1時～

講座名	曜日	時間	定員	回数	期間
健康ヨガA	月	9:30～10:40	30名	月3回	1年
健康ヨガB		10:50～12:00	30名		
水彩画A	月	10:00～12:00	10名	月2回	1年
水彩画B		13:00～15:00	10名		
木彫	火	13:00～15:00	12名	月3回	1年
絵手紙	火	13:00～15:00	20名	月2回	1年
骨盤体操(前期)	水	13:00～14:00	20名	月2回	6カ月
骨盤体操(後期)			20名	月2回	6カ月
ペン習字	水	10:00～12:00	20名	月3回	1年
茶道(表)	水	13:00～15:00	12名	月3回	1年
書道	金	13:00～15:00	20名	月3回	1年

●申込方法

老人福祉センター利用登録証又は年齢・住所が確認できるものを持参して、本人が直接受付までお越しください。電話申込、本人以外の方の代理申込は出来ません。

詳細はセンターだより「おあしす」をご覧ください。か、お問合せ下さい。

**申込不要の
自由参加講座もあります**
 健美操・詩吟・舞踊
 社交ダンス・カラオケ
 民謡・フラダンス

3月の行事予定 ★皆様のご参加、お待ちしております。

あへあほ体操 (自由参加)

3月2日(土)

午後1時～2時20分 多目的室

講師 道井 和恵 先生

ストレッチやリズム体操、体幹を鍛える運動をします。

輪踊りダンス (自由参加)

3月12日・26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。

卒業作品展 (観覧自由)

3月13日(水)

～15日(金)

午前9時30～午後3時30分

教養講座室2

水彩画・絵手紙・木彫・ペン習字・書道講座の生徒さんの一年間の成果を是非ご覧ください。



**「相続」と「遺言」の
終活おてつだい(入門)**

3月22日(金)

午後1時～ 教養講座室1

講師 シニアライフカウンセラー 小林 雅英 氏

申込期間 2月25日(月)

～3月14日(木)

40年ぶりに
相続法が改正!
何が変わる?

先着20名

当センターにはお風呂があります。

利用時間

平日午後1時～4時

浴室のご案内

料金

200円

★石鹸、シャンプー、タオル等はご持参ください。



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
2(土)、4(月)、7(木)、11(月)	1(金)、5(火)、8(金)、10(日)、15(金)、16(土)
12(火)、18(月)、26(火)、28(木)	17(日)、19(火)、22(金)、25(月)、29(金)、30(土)

70歳以上の方へ

(敬老ICカード)

敬老優待乗車証のお知らせ



敬老優待乗車証は、札幌市にお住まいの70歳以上の方を対象に、外出を支援し、明るく豊かな老後の生活の充実を図るため、1,000円～17,000円の自己負担で、10,000円～70,000円分の公共交通機関（地下鉄、市電、バス）の利用ができるもので、70歳以上の多くの方にご利用いただいています。

敬老ICカードにチャージをするための利用者負担金納付書は、4月上旬にお送りします。

納付書は、 4月上旬にお送りします。

- ・敬老ICカードにチャージ（入金）するための利用者負担金納付書は、4月上旬にお送りします。
- ・チャージは、利用者負担金納付書が届いてから、札幌市内の郵便局（簡易郵便局を除く）で行ってください。
- ・チャージの上限額は、年間70,000円分です。
- ・平成30年度の納付書は、平成31年4月以降使用できなくなります。

敬老ICカードには、 有効期限がありません。

- ・敬老ICカードやチャージをしたポイントには、有効期限がありませんので、年度を繰り越して利用することができます。
- ・敬老ICカードは、来年度以降も同じものを利用させていただきますので、大切に保管してください。
- ・紛失や破棄など、敬老ICカードが使えない状態になった場合には、500円の費用で再交付をすることができます。

新たにICカードをご希望の方は、 申請が必要になります。

- ・新たに敬老ICカードの対象となる方（70歳到達、市外転入）には、申請に関する案内をお送りします。
- ・70歳になられる方には、誕生月の3か月前に、市外から転入された方には、転入手続きの翌月に申請案内をお送りします。
- ・すでに70歳以上の札幌市民の方で、新たに敬老ICカードをご希望の方は、お住まいの区の区役所に申請をしてください。

詳しくは、次のところまでお問合せください。

- 札幌市コールセンター 電話011-222-4894（午前8時～午後9時）
- お住まいの区の区役所保健福祉課給付事務係（平日の午前8時45分～午後5時15分）

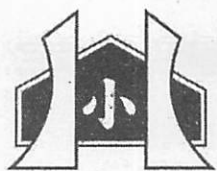
納付書は4月に入ってから届くのね。

チャージは年70,000円までだね。



さっぽろ市
02-F03-18-2289
30-2-1436

SAPPORO



信頼して任せて支える

教頭 沼田 明也

「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ。」(山本五十六)

有名な言葉ですが、私なりにチェック項目を考えてみました。

- ☐ 自らお手本を示した。
- ☐ アドバイスをした。
- ☐ チャレンジする場を設けた。
- ☐ 結果だけを評価せず、努力した過程を褒めた。



信頼して任せて支えることは、教育の基本です。大人が子どもの成長を長い目で見て、子どもは、たっぴり失敗を経験し、そこから力強く学んでいくことを大人はとことん支える。そして、子の成長を忍耐強く待つことが大切です。でも私たちは、ついついこのことを忘れてしまいます。「あれをするな、これをするな。」「あれをしろ、これをしろ。」と、過度に管理し、リスクを前もって回避したくなります。

チャレンジやそれに伴う成功や失敗の経験を十分せずには人は育ちません。大人が、子どもたちを過度に管理するのではなく、大人が子どもたちを信頼して、子どもに任せ、大人が子どもたちを支えることが大事です。さらに、大人たちが、互いに信頼して任せて支え合い、その姿を子どもたちにお手本として示していきたいものです。

山本五十六の言葉の続きは、「話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。」です。

私自身、この言葉を肝に銘じていきます。

平成 31 年度の主な行事日程 (予定)

注意：変更の場合があります。

4 月 8 日 (月)	1 学期始業式・入学式	8 月 30 日 (金)	学習参観 (全学年)
4 月 16 日 (火)	参観懇談・PTA 総会	10 月 19 日 (土)	学校公開日
4 月 23 日 (火)	家庭訪問～4/26(金)	11 月 30 日 (土)	学習発表会
6 月 1 日 (土)	運動会	12/12(木)、13(金)	参観懇談※2
6 月 18 日 (火)	6 年修学旅行～6/19(水)	12 月 25 日 (水)	2 学期終業式
7 月 8 日 (月)	5 年宿泊学習～7/9(火)	1 月 20 日 (月)	3 学期始業式
7/18(木)、19(金)	参観懇談 ※1	2/21(金)、28(金)	参観懇談 ※3
7 月 25 日 (木)	1 学期終業式	3 月 23 日 (月)	卒業証書授与式
8 月 20 日 (火)	2 学期始業式	3 月 25 日 (木)	修了式
※1 7/18(木)123 年ひ、19(金)456 年		※2 12/12(木)123 年ひ、13(金)456 年	
※3 2/21(木)6 年、28(金)12345 年ひ			

2月の行事予定

- 1(金) スキー学習(3年・ひばり学級)
(滝野スノーワールド)
- 4(月) 避難訓練
- 5(火) 雪まつり見学(2年生)
信濃小学校郷土資料室見学(3年)
- 6(水) 新1年生1日入学・保護者説明会
(2年生午前授業・給食あり)
図書*ラテア朝の読み聞かせ
(5年生)
- 7(木) 中なわチャレンジ
- 8(金) スキー学習(2年生・ひばり学級)
(滝野スノーワールド)
- 11(月) 建国記念の日
- 12(火) 資源回収
キラリお別れ会準備(2校時)
- 13(水) スキー学習(3・4・5・6年生)
(サッポロティネオリンピア)
- 14(木) 馬場公園そり滑り(1年生)
学習サポート日(低)
- 15(金) 中なわチャレンジ
- 18(月) ALT来校日
児童委員会(最終)
PTA役員会
- 19(火) キラリお別れ会(5校時)
図書*ラテア朝の読み聞かせ
(ひばり学級)
- 20(水) 中なわチャレンジ
- 21(木) PTA常任委員会
ぴーちくパーク
- 22(金) 6年生学習参観懇談(5校時)
学校教育説明会
- 27(水) 図書*ラテア朝の読み聞かせ
(3年生)
1年間の振り返り(学活)
中なわチャレンジ
- 28(木) 全校朝会
1年間の振り返り(学活)

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、多くの保護者の方のご出席をお願いいたします。

【日程】2月22日(金) 6年生「感謝のつどい」

3月 1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



3月の行事予定

- 3月 1日(金) 参観懇談・学校教育説明会
(ひばり・1・2・3・4・5年生)
- 4(月) 学習サポート(高)
- 5(火) もみじ台中学校見学(6年生)
- 6(水) 厚別南中学校見学(6年生)
*中学校見学は、日程調整中
- 12(火) 資源回収
- 13(水) 卒業式練習(卒業生在校生別)
スクールカウンセラー来校日
- 14(木) 図書館閉館
- 15(金) 卒業式練習(卒業生在校生別)
- 18(月) 卒業式全体練習
- 19(火) 卒業式全体練習(予備日)
- 20(水) 第42回卒業証書授与式
- 21(木) 春分の日
- 25(月) 修了式・離任式 通知表配付
午前授業(12:00下校)
6年生登校日
春季休業(～4/7)

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、学校でのスキー山の学習に加えて、2年生は1回、3～6年生は2回、スキー場で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ません。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・リフト代含算)

ティネ (1回) 2,300円くらい

滝野 (1回) 2,000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。

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くとたいへん助かります。よろしくお願いします。



《3学期始業式学校長あいさつより》

新しい時代に向けて、柔軟に対応できる力をつけよう

校長 平田 純逸

平成31年を迎え、今日から3学期が開始いたします。今年は新しい天皇が即位し、平成の時代が終わりを告げ、新しい元号となります。平成の30年間は様々なことが大きく変わった時代でした。特に顕著な例として、携帯電話の普及があります。平成元年当時、普及率は0.4%でしたが、一昨年末では133.9%まで増えました。普段利用しているインターネットに関しても、平成9年時点で普及率が世帯で6.4%から85.3%となっています。日本人の平均寿命も5歳前後延び、世界の人口も平成元年には52億人から77億人に増えました。

この30年間で特に印象に残ったことをあげてみると、「ベルリンの壁が崩壊（平成元年）」「アメリカ同時多発テロ事件（平成13年）」、日本では、「阪神・淡路大震災（平成7年）」「東日本大震（平成23年）」、明るい話として「長野冬季オリンピック・パラリンピック（平成10年）」「サッカーワールドカップ日韓共同開催（平成14年）」がありました。

新しい時代には、私たちの生活を揺るがすような天災や気候変動などの『環境問題』への不安が増大し、車の自動運転が可能となるような『科学技術』の発展が期待されます。次々と出てくるさまざまな出来事に対して、みなさんはどんな対応を考えるべきでしょうか。

平成を象徴する言葉として、「生きる力」という言葉が使われました。また、その後、「生き抜く力」と言われるようにもなりました。皆さんが学校で勉強する際にも、基礎・基本となる「知識・技能」を取得すること、それを「思考」「判断」「表現」に活用できること、よりよい人生を送るために、社会や人生に生かしていく力をつけることが求められています。新しい時代は今まで以上にスピード感ある変化が予想されます。本校の学校教育目標「夢を抱き、未来に向かってたくましく生きる人」も、新しい時代に生き抜く力をもつ、未来の社会人を求めているからです。

ある本に、『悩み』の慢性化に陥る4つのパターン」というものが書いてありました。人は悩みを持ったときに、4つのタイプがあるようですが、自分はどんな悩み方をしているのでしょうか。

① 劣等意識タイプ

他人と比べて自分は劣っているという意識の人です。自分が上手くいかないときに、極端に自分を卑下して、自分の可能性を自ら狭めてしまうタイプです。

② 被害者意識タイプ

周囲から不当な扱いを受けていると感じ、自分はいつも損をしているという意識の人です。望ましい結果が得られないことを他人のせいにしてしまうので、自分の力で問題を解決しようという意識が希薄となります。

③ 完全主義タイプ

何事も完全にやり遂げなければ済まないという人で、自分にも他人にも、とても厳しい態度で接するので、いつもイライラしています。

④ こだわり主義タイプ

自分のやり方しか認めず、物事に柔軟に対応できない人で、人に合わせるができないため、トラブルを起こしがちな人が多いです。

すべてがこのタイプに当てはまることにはなりませんが、あなたはどのタイプに近いでしょうか。悩んでいるときは、自分を客観的に見るができなくなっています。もし、別の視点・観点から今の状況をとらえなおしてみると、自分を客観視できるかもしれません。悩みから少し距離を置くことに意味があると、ある心理学者も言っています。

そこで、中国の思想家である『老子』の言葉を思い出しました。

「柔能く剛を制す、弱能く強を制す」

固く強いものは折れやすいが、柔らかく弱いものはしなやかで折れにくい。決して力強いものだけが勝つのではなく、柔軟にしていることでいろいろな対応をうまくこなすことができる。風に吹かれる柳の葉を例にして、「細くヒョロヒョロしていかにも弱そうであるが、決して折れることはない。」また、流れる水を例にして、「どこにでも入り込むことができる。水滴が石を穿つこともできる。」という言葉老子は残しています。もし、あなたに上手くいかない悩みなどがあるならば、自分の行動を見直しそれを受け止めながらも、今までとは違った柔軟な考え方をもって、悩みを解消するきっかけにしてみてください。

3学期の短い期間が充実した日々となるために、今日から自分なりのスタートダッシュを考えてみましょう。3年生は16日から定期テスト、そして、早い生徒は今月中に受験が始まります。1, 2年生は1年間の締めくくりとしての学習や活動が始まります。2学期最後に話をした、「日々の地道な努力が実を結ぶ」ことを信じて、一人一人が素敵な今年度の終わり方を目指してください。

※一部抜粋したものを掲載しております。

冬休み中の生徒たちの活動の様子

厚別区生徒会交流会に参加して

生徒会書記次長 1年1組 村川 姫花

私は生徒会交流会に参加して、他校の良いところをたくさん知り、学ぶことができました。交流会では、募金活動などを行っている学校が多く、「どの学校でも取り組んでいるんだなあ」と感じました。社会に貢献できるこの活動を、もみじ台中学校でも続けたいと思っています。

今回の交流会を通して学んだことを今後の生徒会活動に活かしたいです。

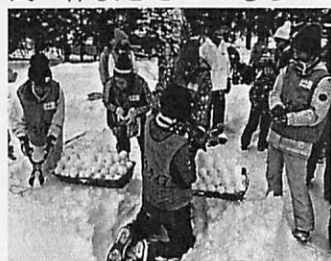


わいわい冬フェスタ in もみじ台に参加して

1年1組 荒 嘉恋

小さい子の感情は、今の自分の感情とは違い豊かなので「何をするのか」、「よく分からない行動をしてしまうのか」と思ったけど、予想とは違って皆かわいく、がんばってのに雪玉を投げていました。雪玉を作る「機械」のようなものに興味を持ちやってみたい！という子もいて、貸してあげたりして、小さい子との距離が縮まったと思います。楽しかったです。

中学生になって初めて「ボランティア活動」を体験させてもらいました。良い体験をさせてもらい、今後にもいかせるような活動だったと思います。寒い中、協力しながら、楽しみながらもできたと感じました。ありがとうございました。



○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14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

○就学援助制度について

来年度(平成31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30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ので、ご注意ください。

なお、この制度につきましては、離婚や失業等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ことがあります。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。

(TEL: 897-4584)

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/>

工事の一時中止(冬期間)のお知らせ



SAPPORO

下水道管の新設工事期間中は、ご不便・ご迷惑をお掛けし申し訳ありませんでした。
今後の工事予定について、お知らせいたします。

下水道管を布設するため掘削していたところ、想定外の障害物(不明管やコンクリート柵)が
地中から発見され、調査・撤去作業に時間を要し、計画していた期間内に工事を完了
することが出来なくなりました。

今後、厳冬期に引き続き工事を行うことは、雪により道路幅が狭くなるなど地域への
影響が大きいと、**工事を一時中断し、雪どけ後に工事を再開**いたします。

工事再開時期については、改めてお知らせさせていただきますので、よろしくお願い
いたします。

記

工 事 名	厚 別 処 理 区 厚 別 中 央 1 条 7 丁 目 下 水 道 新 設 工 事
工 事 場 所	厚別区厚別中央1条7丁目(原始林通・下野幌甲横線)
工 事 中 止 期 間	平成31年 1月～平成31年 3月下旬ごろ(予定)
工 事 再 開 予 定	平成31年 4月上旬ごろ(予定)

再開後の工事期間:平成31年 4月上旬～平成31年 6月中旬ごろ(予定)

※積雪の状況によって変更しますので、改めてお知らせします。

工 事 内 容	1. 下水道管埋設(L=82m)	2. マンホール設置工(4箇所)
(今後の内容)	3. 道路雨水柵接続工	4. 道路舗装復旧工(全施工区間)

※今後の施工区間は裏面位置図をご覧ください。

	さ ん の う	
施 工 会 社	山 王 建 設 株 式 会 社	TEL 011-596-8130(会社)
現 場 代 理 人	千 葉 義 一	TEL 090-4872-1084(携帯)

発注者	札幌市 下水道河川局 事業推進部 管路保全課 管路工事三係	
工事担当監督員	中 村	TEL 011-818-3451

裏 面 (位 置 図) も ご 覧 く だ さ い。

工事位置図





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》

高齢者の施設・住宅の選び方の
ポイントを教えます！

《講師》

徳洲苑しろいし 住宅管理室長

増本 千恵

午後
3時

《演題》

明るい老後のための豆知識
病院の種類について

《講師》

福祉支援相談室主任・ソーシャルワーカー

佐久 恵子

日
時

03月06日(水)

どなたでも
参加可能

会
場

厚別区民センター 2階 会議室A

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	会 場
03月19日(火)	厚別区民センター 2階 視聴覚室

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》 医療費について～窓口負担を抑えるためには～ 《講師》 柏木 真志保（医事課課長補佐）
----------	--

日 時	会 場
03月29日(金)	厚別区民センター 2階 会議室A

午後 2時	《演題》 食事で健康！大腸がんを予防する食事 《講師》 北村 雄治（管理栄養士副主任）
----------	--

午後 3時	《演題》 口腔外科の疾患と病棟でのケア 《講師》 山本 遥（歯科衛生士）
----------	---

「あったらいいな」をカタチにしよう！ あつべつ区民協議会ニュースレター

2018
冬号
Vol.2

2018 あつべつ 食の文化祭

を平成30年(2018年)10月25日～27日に開催しました！

当日は、厚別区内にある食品メーカーや高校等の協力のもと、高校生が開発した食品販売、企業紹介パネルの展示、あつべつアイディア料理レシピコンテスト2018の表彰式等を行いました。また、他会場としてカラオケピロス、新さっぽろアークシティホテル、ホテルエミシア札幌でもコラボ企画を行いました。多くのご来場、どうもありがとうございました！

参加した高校生からのご意見！

- ・自分が直接携わった商品がお客様に美味しいと言ってもらえて、とても嬉しいです。
- ・お客様とのコミュニケーションが楽しかったです。
- ・商品のウリを伝えることの大変さを知ることができました。
- ・今回は当日の販売のお手伝いをしましたが、今度は、商品開発に携わってみたいです。
- ・厚別区の活性化のために、頑張っていきたいです。

参加企業からのご意見！

- ・お客様がニコニコして商品を見ているのがとても印象に残っています。
- ・企業の枠を超えて、コラボした食品メーカーさんと一致団結して売り込みしました。とても新鮮な経験でした。
- ・高校生の力を感じる催事です。



料理レシピコンテスト
表彰式の様子



高校生の開発商品を高校生自ら販売



北星学園大学附属高校
ホームメイキング部



東商業高校
マーケティング部



東商業高校生による商品開発秘話発表



マスコットキャラクターの
塗り絵コーナー



厚別区内の
食品メーカー
の紹介パネル



商品の販売コーナー

来場いただいた 方々からのご意見！

- ・試食で食べた高校生開発コロッケがとてもおいしかったのでたくさん買いました。家族みんなで食べます。
- ・厚別区に食品メーカーや工場が集まっているとは知らなかったです。買い物の際に気に留めてみます。



参加協力企業・団体

- 1 厚別区内の食品企業
オルソン(株)、(株)川西製菓所、サッポロウエシマコーヒー(株)、サンマルコ食品(株)、新札幌乳業(株)、(株)北海道チクレンミート、モロゾフ(株)
- 2 企業、高校、ホテル
イオン新さっぽろ店、イオンカテプリ新さっぽろ、(株)札幌副都心開発公社、北星学園大学附属高等学校、北海道札幌東商業高等学校、新さっぽろアークシティホテル、ホテルエミシア札幌、カラオケピロス

あつべつ区民協議会では、厚別区民が主役になれるような取組について議論しています。今回のあつべつ食の文化祭をはじめ、ご意見があれば問合せ先(裏面)までお知らせください！！

あつべつ区民協議会の現在の活動状況

(第7期 平成29年(2017年)6月～平成31年(2019年)3月)

現在は「厚別のにぎわいづくり」、「食を生かしたまちづくり交流の場」、「地域のつながり」の三つをテーマに、それぞれの検討委員会で厚別区に“あったらしいもの”や“あったらしいこと”を話し合っています。



3つの検討委員会

厚別のにぎわい検討委員会

交通が集まる新さっぽろから厚別を元気にすることを目標に、ふれあい広場を中心としたにぎわいづくりについて議論をしています。



◆ 議論していること ◆

- ・新さっぽろ駅周辺を中心に賑わいを作り出すための仕組みや環境作りについて、話し合っています。
- ・具体的には、イベントを開催できる場所や使い方を、整理してマニュアル等によって情報発信できないかと考えています。
- ・持続性のある賑わいづくりの仕組みとして、周辺事業者を含めた組織でふれあい広場等でのにぎわいづくりができないか議論しています。
- ・2019年に行われる厚別区30周年記念事業にあわせて、話題となるようなイベントができないか検討しています。

食を生かしたまちづくり交流の場検討委員会

「食」を通じて、住民や地元企業などが交流できるまちづくりの仕組み作りについて話し合っています。

◆ 議論していること ◆

- ・「食」をきっかけにして、家から外に出て多くの人たちが交流できるような取組や地域食堂やコミュニティレストランと連携して行える取組ができないか議論しています。
- ・区内や近隣市の高校・大学と意見交換を行い、「あつべつ食の文化祭」のような連携した取組ができないかを考えています。
- ・農家の方や家庭菜園を行っている方といった生産者を巻き込んだ取組を進めたいと考えています。



地域のつながり検討委員会

地域住民のつながり、子どもや高齢者の方に対する地域の支え合いについて、普段、地域や学校をコミュニティの場として活動している方を交えながら、現状の問題点、改善方法について意見交換をしています。

◆ 議論していること ◆

- ・「居場所づくり」をテーマに、幅広い意見交換を行っています。
- ・子育て世代と高齢者世代とがつながり、お互いに良い効果が生まれるような仕組みが作れないか議論しています。
- ・また、サロンの場所探しに困っている団体や個人に対して、使用頻度が低い、またはあまり知られていない貸室・貸し建物の情報を集めたり、参加者自身が主体的に運営に携わっているような事例を集めたりできないか、といったことを話し合っています。



問い合わせ先

あつべつ区民協議会事務局 (厚別区 地域振興課 まちづくり調整担当)

・住所 〒004-8612 札幌市厚別区厚別中央1-5
・電話 011-895-2442 ・FAX 011-895-5930 ・Eメール at.chiiki@city.sapporo.jp

検討委員会には誰でも参加できます。興味のある方は問い合わせ先までご連絡ください。また、ご意見や参考になる情報もお待ちしています！



**4月7日(日)は
投票日です**

北海道知事、北海道議会議員
札幌市長、札幌市議会議員の
選挙があります

投票時間

午前7時～午後8時



〈お問い合わせ先〉

札幌市厚別区選挙管理委員会

住所:厚別区厚別中央1条5丁目3番2号 電話:011-895-2424

明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

投票日当日に用事のある方は

期日前投票

をご利用ください

区役所と交通局で投票期間と時間が異なります！

1 厚別区役所 (札幌市厚別区厚別中央1条5丁目) 2階

時間: 午前8時30分～午後8時

選挙の種類	期日前投票の期間
北海道知事	3月22日(金)～4月6日(土)
札幌市長	3月25日(月)～4月6日(土)
北海道議会議員 札幌市議会議員	3月30日(土)～4月6日(土)

※土日も投票できます。

新規 2 札幌市交通局本局 (札幌市厚別区大谷地東2丁目4-1) 8階講堂

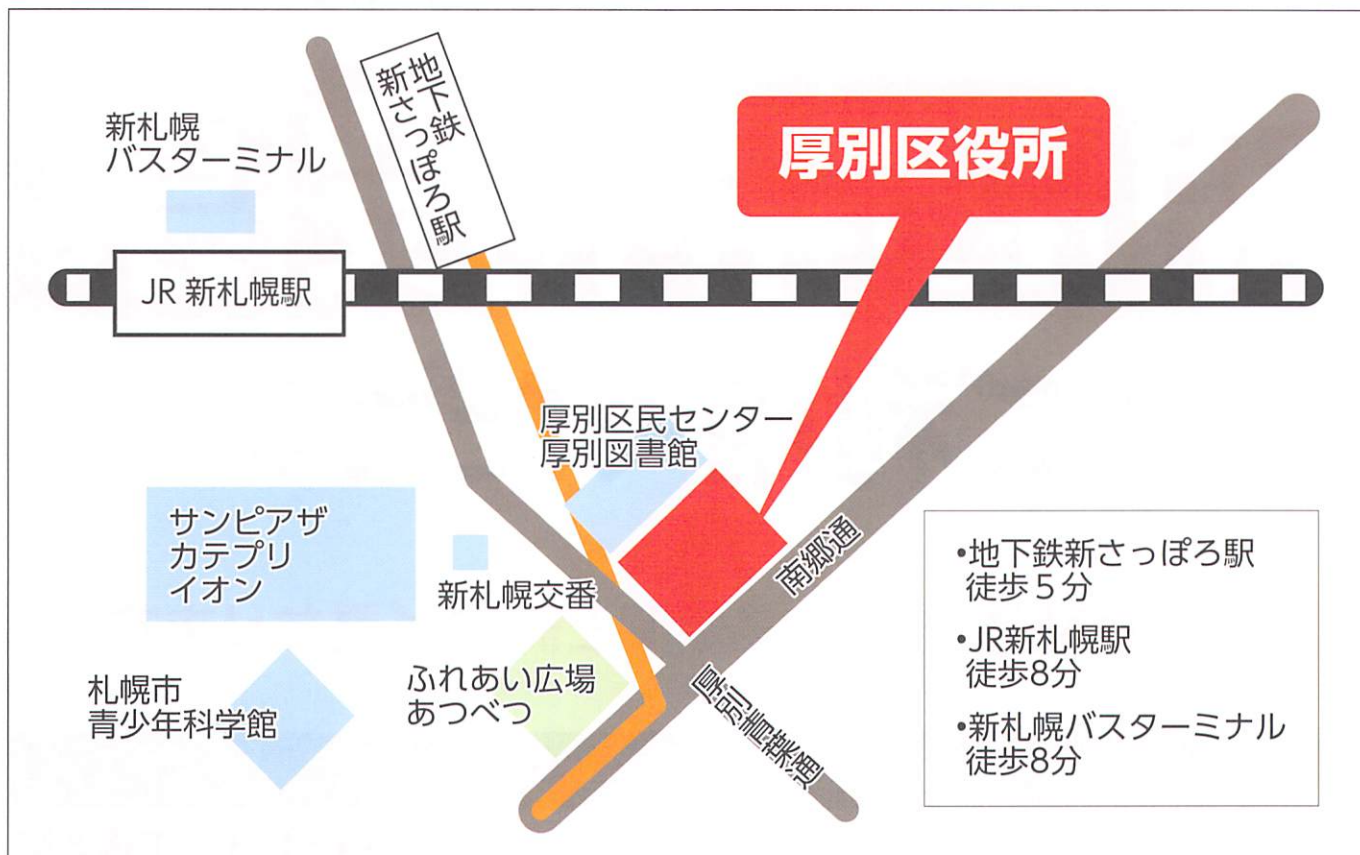
時間: 午前10時～午後8時

選挙の種類	期日前投票の期間
北海道知事 札幌市長 北海道議会議員 札幌市議会議員	4月4日(木)～4月6日(土)

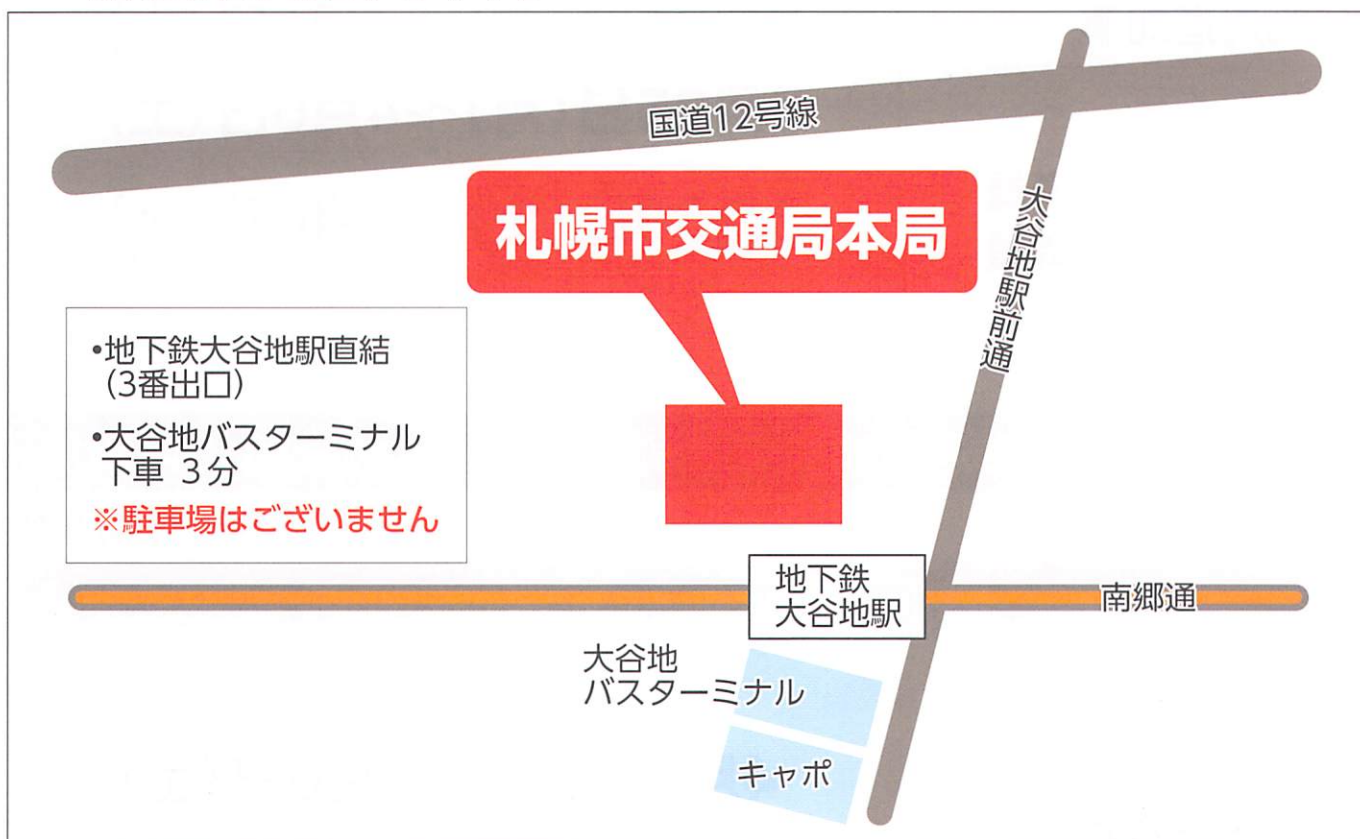
※土曜日も投票できます。

※札幌市交通局本局には駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。

1 厚別区役所



2 札幌市交通局本局



お問い合わせ先

厚別区選挙管理委員会 ☎895-2424
札幌市厚別区厚別中央1条5丁目



地域安全ニュース



特殊詐欺 平成31年3月号 タイヤ盗難

☆ 詐欺に注意しましょう ☆

札幌市内及びその近郊において、息子や親族の名前をかたる特殊詐欺の予兆電話が入っています。

息子や親族の名前をかたり、

「明日いる？同級生に会いに行くから昼ごろに行くよ。」

という内容の予兆電話が複数ありました。

このような電話があった時には、

- ・ 家族でしか知らないような質問をする
- ・ あらかじめ合い言葉を決めておく

といった対策をして下さい。

また、迷惑電話については、各家電メーカーで機能は異なりますが、特殊詐欺対策として有効である「防犯電話機」を発売しています。

- ・ 「電話を録音している」とアナウンスが流れる
- ・ 相手が名乗るのを確認してから電話に出られる

というような機能がついていますので活用を検討して下さい。

☆ タイヤ盗難に注意！ ☆

みなさんは、タイヤをどのように保管していますか？

タイヤの保管場所には確実に施錠をして、盗まれることのないようにしましょう！

★ タイヤ盗難対策 ★

- タイヤ同士をチェーン等で連結する
- 保管場所にセンサーライトを設置する
- タイヤの内側部分に目印をつけて、自分の物とわかるようにしておく

☆ 厚別警察署事件簿 ☆

平成31年中の犯罪発生状況(1月末)

- 凶悪犯～0件
- 窃盗～22件
- 粗暴犯～5件
- 知能犯～0件
- 風俗犯～0件
- その他刑法犯～2件

犯罪のない地域づくりを！



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



地域安全ニュース



特別企画 平成31年2月号 安全対策

☆ 特殊詐欺対策を！ ☆

厚別警察署管内では、昨年同様に特殊詐欺の予兆電話、メールやハガキが送られてきています。

それぞれの特殊詐欺の手口に引っかかることのないよう、家庭での事前の対策をとるようにして下さい。

★ 固定電話への電話対策 ★

- 迷惑電話対応電話機を活用する
- 留守番電話に設定し、相手の名前を確認してから対応する
- お金の話になったときは電話を切る

★ 電子メール対策 ★

- 迷惑メール対策をし、不審なメールを受信拒否にする
- 「サイトの未納料金がある」等と料金を求められるメールには決して返信や電話をしない

★ 不審なハガキ対策 ★

- 「未納料金があるので、訴訟を起こします」という内容のハガキは詐欺！
- ハガキに記載してある連絡先には絶対に連絡をしない

このような電話やメール等がきた時はすぐに家族や警察に相談を！

☆ 不審者に注意！ ☆

ご家庭ではどのような防犯指導をしていますか？

お子さんが不審者による犯罪被害に遭うことのないように、今一度家庭のルールを見直しましょう。

- 防犯ブザーを携行し、定期的に電池の点検をする
- 出かける時には行き先と帰宅時間を伝えさせる
- 逃げ込めるお店や「110番の家」がある場所を確認しておく
- 不審者がいたらすぐに逃げる



☆ 厚別警察署事件簿 ☆

平成30年中の犯罪発生状況

- 凶悪犯～6件
- 窃盗～646件
- 粗暴犯～113件
- 知能犯～19件
- 風俗犯～31件
- その他刑法犯～94件

今年も平和な町づくりを！



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

やめましょうみんなが困る 迷惑駐車

新札幌交番管内では冬になると、迷惑駐車により以下のトラブルが多発しますのでご注意ください。

- 道路を狭くして通行の妨害になります。
- 交差点付近での事故の原因になります。
- 緊急車両の活動を妨げます。
- 歩行者事故の原因になります。
- 除排雪作業の障害になります。



後部座席のシートベルト着用

- 車外への投げ出しを防止します。
- 車内のドアや窓、座席などへの激突を防止します。
- 前方へ投げ出されることによる前席の同乗者への被害を防止します。



新札幌

新札幌交番
891-0632
厚別警察署
896-0110
作成者
高橋 巧一

除雪や暴風雪に伴う事故の未然防止

屋根の雪下ろし作業中の転落や、屋根からの落氷雪の下敷きになる事故などを防ぐために、次のことに注意しましょう。

- 屋根の雪下ろし作業中にはハシゴを支えたり、通行人等の安全を監視する補助者を配置し、転落防止措置を確実に講じましょう。

- 除雪機を使用する際は巻き込まれないような服装と周囲の安全を確認し、その場を離れる時には、必ずエンジンを停止しましょう。



- 暴風雪発生時は吹きだまりにより、車が立ち往生する危険があります。

●110番の日イベント実施●

1月10日(木)サンピアザ光の広場にて、「110番の日」に「厚別警察署安全・安心まちづくり年頭イベント」を開催しました。

当日は一日警察署長として日本ハムファイターズSCOの稲葉篤紀氏を招き、適正な110番の利用や、最近新札幌交番管内でも多発している特殊詐欺の撲滅を訴えました。

昨年は厚別署では約13,000件の110番通報があり、多くの事案の認知及び解決につながりました。

今後とも適正な110番の利用にご協力をお願いします。



子どもの非行・犯罪被害防止

万引きは犯罪！

万引きをする、万引きの見張りや命令をする、盗んだ物を買うことやもらうことは全て犯罪になります。

たばこは非行の入り口！

未成年の内に煙草を吸うと、煙草に含まれる成分に体が慣れ、更に強い刺激を求め、違法の薬物や危険ドラッグに手を出してしまうこともあります。

インターネットの世界には危険が！

SNS等の利用をきっかけにした犯罪被害が増加しています。インターネット上で知り合った人には、「会わない」「信用しない」「写真を送らない」ことに注意しましょう。

非行防止は家庭から！

帰宅時間を決め、遅くなる時は必ず連絡し、犯罪被害に遭う確率を減らしましょう。



作成 越前
厚別警察署
011-896-0110
新札幌交番
011-891-0632

融雪時三箇条

融雪時における、危険回避三箇条を守りましょう

- 一、屋根の雪は早めに下ろしましょう
- 二、雪下ろし作業は、転落防止の措置を講じ、複数人で行いましょう
- 三、危険な軒下は歩かないようにしましょう

北海道警察官募集！

平成31年3月1日から平成31年4月12日までが、願書の募集期間です！

私達と一緒に、北海道の安心・安全を守るため働きませんか。

詳しくは、北海道警察ホームページ、ご質問等は、お近くの警察署、北海道警察本部採用センターフリーダイヤル 0120-860-314 (ハローサイヨー) まで！！



騙されな いで！



新札幌交番管内で、電気の見積りという名目で家の中に入り、現金を盗むという事案が発生しました！

オレオレ詐欺等、特殊詐欺についても、被害が絶えない状況です。

「怪しいな」「不安だな」「大丈夫かな」と思ったら、家族に相談するか、厚別警察署、＃9110の相談ダイヤルに電話して下さい！

SAPP
RO

平成31年3月

相談
無料

出張相談会

子供がひきこもって
しまい心配・・・



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・・・



※詳しくは裏面を
ご覧ください

対 象

札幌市にお住まいの方で、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

お問い合わせ
お急ぎの方

☎ 011-221-1766

秘密
厳守

※離職などで家賃の支払いにお困りの方は、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」の相談も受付中

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



〒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

業務時間は、土・日・祝日・年末年始を除く平日のみ

午前9:00～午後5:00

～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。

開催日程

豊平区	3/12 (火) 3/26	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)
	3/25 (月)	月寒公民館 (2F第1・2研修室)	月寒中央通7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	3/11 (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	3/15 (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	3/28 (木)	清田区役所 (1F 1A会議室) ミニ相談会	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	3/14 (木) 3/28	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)
	3/26 (火)	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	3/19 (火)	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	3/12 (火)	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	3/18 (月)	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	3/14 (木)	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	3/7 (木) 3/22 (金)	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)
	3/1 3/8 3/15 3/22 3/29 (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)



しなやかで、強い**体幹**をつくりましょう

あへあほ 体操チャレンジ

自由
参加

持ち物
タオル
飲み物



3/2 (土)

午後1時～(80分)

場所：厚別老人福祉センター
1階多目的室

講師：あへあほインストラクター

道井 和恵 先生

5種類の体操を楽しく体験♪

あへあほの発声で
のど・肺・腹筋を鍛えて
すっきり若々しく！

バランスキープで
強い体幹を作り
姿勢を良くして
転倒を予防！

ストレッチで
身体を
しなやかに
保ちましょう

リズム体操で
軽やかに
動ける身体に！

気の流れを
整えて
身体の働きを
正常に！

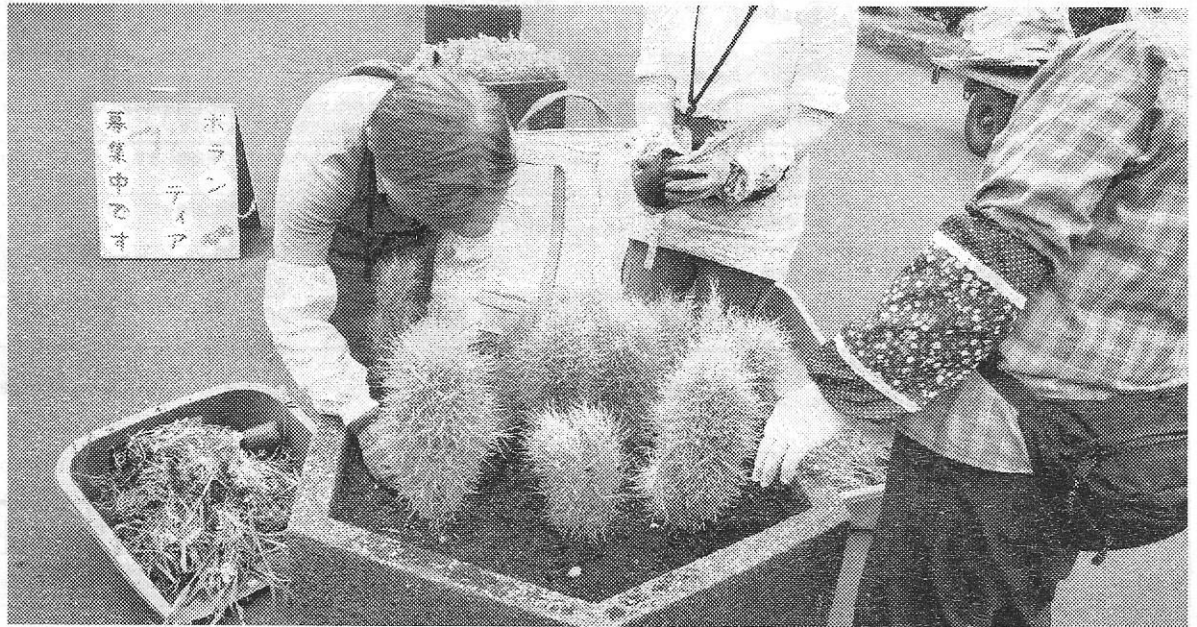
厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場

平成31年2月号

vol.18



フラワーボランティア
活動風景

北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park

3月

運動教室

空き教室のお知らせ



2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。		4日	11日	1,800円	空き わずか	
						25日				
	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。		4日	11日	1,200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。		4日	11日	1,200円	空き あり	
					—					
	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！		4日	11日	1,800円	空き わずか	
						25日				
	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。		4日	11日	1,800円	空き あり	
						25日				
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	瀬口 輝雄	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。		5日	12日	2,400円	空き わずか	
						19日	26日			
	10:00~11:30	ヒーリングヨガ	西海 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。痛みの無い日常生活を送れるように身体を整えます。		5日	12日	2,400円	空き あり	
						19日	26日			
	11:15~12:45	いきいき健康体操	瀬口 輝雄	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。		5日	12日	2,400円	空き あり	
						19日	26日			
	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。		5日	12日	2,400円	空き あり	
						19日	26日			
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。		6日	13日	2,400円	空き あり	
							20日		27日	
	11:15~12:45					6日	13日	2,400円	空き あり	
						20日	27日			
	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。		6日	13日	2,400円	空き あり	
						20日	27日			
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。		7日	14日	1,800円	空き わずか	
						28日				
	11:00~12:30	姿勢らくらくヨガ	石川 昭也	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。		7日	14日	1,800円	空き あり	
						28日				
	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！		7日	14日	1,800円	空き あり	
						28日				
	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！		7日	14日	1,200円	空き あり	
					—					
	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はなく、動きがしなやかになります。	7日	14日	1,200円	空き あり	
							—			
	17:00~18:00	ジュニアバレエ	小学生 中学生			7日	14日	1,200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。		7日	14日	1,800円	空き あり	
						28日				
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。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。	1日	8日	3,000円	空き あり	
							15日		22日	
							29日			
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ		小学1~3年生			1日	8日	3,000円	空き わずか
				15日	22日					
				29日						
	17:45~18:45	HIP HOPスタイル	小学4年生以上			1日	8日	3,000円	空き あり	
						15日	22日			
						29日				
	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、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	2,400円	空き あり	
						15日	22日			

【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

厚別フラワーボランティア募集!

厚別公園では、公園内の花の手入れをお手伝いしていただく「フラワーボランティア」を募集しております。

活動内容は主にプランターや樹木のお手入れ、イベントのお手伝い等の活動を予定しております。きれいなお花で園内を華やかにしてみませんか?

興味のある方は、ぜひお気軽にお問合せくださいね!



ボランティア
募集中



申込受付: 受付窓口または電話にて随時募集しております(定員なし)

活動内容: 公園内のプランター・花壇の花植え、除草、灌水、花がら摘み等

PICKUP

2

Traning 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



PICKUP

3

歩くスキーコース 開放終了日のお知らせ



歩くスキーコースの一般開放は3月3日(日)までとなっております。

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

2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			
○	○	○	○	○			

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							
○							

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。

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。

アクセス

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



園内での車両の通行は一方通行となっております。ご理解ご協力の程お願い申し上げます。