

新さっぽろ
町内会

4月資源回収日 のお知らせ

◎4月14日（日）8時30分まで ※1日で回収します。

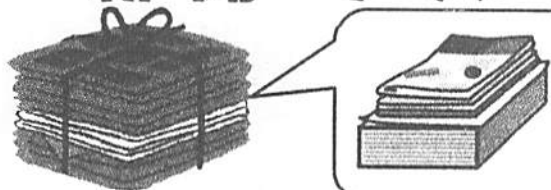
・アルミ缶	・ビール、コーヒー、ジュース等
・金属	・鍋（鉄、アルミ、銅製）、フライパン、アルミホイール
・新聞	・折込チラシ ・宅配や美容室等のチラシ ・会社、学校からのプリント、コピー用紙
・雑誌	・通販カタログ、パンフレット ・広報さっぽろ等の冊子・使用済ノート等
・ダンボール	・箱に差込まず全てたたんで紐で縛る
・紙パック	・箱を開いて洗い紐で縛る
・びん	・ビール瓶（国内メーカー）

◎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

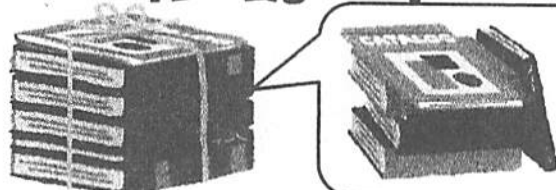
紙類

新聞・チラシ



折込等のチラシやコピー用紙も一緒に出してください。

雑誌・本



一般書籍・教科書・ノート・カタログ・パンフレット類も一緒に出してください。

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。

春の清掃実施について

新さっぽろ町内会では、春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** 4 月 7 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、街路樹花壇の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 クリアホームズ新札幌	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、4月8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、ママさんタ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

4 月 お知らせ

(平成 31 年 3 月 24 日)

新さっぽろ町内会 女性部

ペタンクゲーム

1 日 時 4 月 23 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 今回は日程を変更します

手 芸 講 座 (編み物)

1 日 時 4 月 13 日(土) 13 : 00 ~ 15 : 00

2 場 所 厚別老人福祉センター

3 内 容 斜め編みの帽子

持ち物～中細または合太程度の毛糸

棒針 4 本

4 問い合わせ 後^ご明^み (Tel 891-0845) 麗^か股^の (Tel 892-1643)

新さっぽろ町内会のみなさまへ

胃がん(バリウム)・大腸がん(検便)検診のお知らせ

検診を希望される方は別紙の申込書に必要事項を記入してください。

- ・月 日 2019年5月19日(日)
- ・場 所 厚別保健センター(厚別区役所3階)
(厚別中央1条5丁目)
- ・受付時間 午前9時～午前10時(検診は午前中で終わります)
- ・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(下記)はその証明書類

検診の種類	料 金	対象年齢	注 意 事 項
胃がん (バリウム)	700円	満50歳以上で 原則※偶数歳の方 (2年に1回) ※直前の偶数歳時に受診して いない奇数歳の方は受診可能	※料金は当日会場でお支払いください ■下記の方は料金が免除となります。 証明する書類をお持ちください。 ①70歳以上の方 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> ③生活保護受給世帯の方 ④市・道民税非課税世帯の方 ⑤中国残留邦人等支援給付世帯の方
大腸がん (検便)	400円	満40歳以上の方 (1年に1回)	

☆そ の 他

- ・申し込まれた方の受診案内・採便用具等は、後日担当役員を通じて配布します。
- ・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。)

【検診についてのお問い合わせ】厚別保健センター(Tel 895-1881)

大腸がん検診(検便) 400円 胃がん検診(バリウム検査) 2, 200円(内視鏡) 3, 200円

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。

医療機関名	住所	電話番号	大腸	胃 バリウム	胃 内視鏡
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	○	—	—
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	○	○	—
医療法人社団 はしもとクリニック	厚別中央2条1丁目4番15号	891-2633	—	—	—
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	○	—	—
新札幌循環器病院	厚別中央2条4丁目9番25号	892-1556	○	—	—
医療法人社団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 新札幌七影館ビル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 サンビ'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	893-5881	○	○	○
医療法人潤和会 札幌ひばりが丘病院	厚別中央3条2丁目12番1号	894-7070	○	○	○
新札幌乳腺クリニック	厚別中央3条4丁目22番2号	893-8080	—	—	—
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	○	—	○
医療法人中山会 新札幌バウロ病院	厚別東2条6丁目4番1号	897-4111	○	—	—
医療法人社団翔嶺館 新札幌聖陵ホスピタル	厚別東4条2丁目1番30号	898-2151	○	○	—
医療法人 記念塔病院	厚別東4条3丁目3番6号	898-1521	○	○	—
医療法人社団 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	○	—	—
医療法人社団奏健会 さっぽろ厚別通内科	厚別西5条1丁目15番21号	895-6671	○	—	—
脳神経外科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	○	—	—
医療法人社団明日佳 桜台明日佳病院	厚別西5条5丁目1番1号	894-8181	○	—	—
医療法人AMC あおば内科クリニック	厚別南7丁目2番11号	891-1112	○	—	—
医療法人社団桐佑会 札幌藤島クリニック	厚別北4条4丁目1番8号	801-7707	○	—	○
医療法人社団秀和会 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	○	—	—
医療法人社団 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	○	—	—
医療法人社団 高橋内科医院	もみじ台北5丁目1番2号	897-2358	○	—	—
医療法人徳洲会 札幌徳洲会病院	大谷地東1丁目1番1号	890-1620	○	○	—
医療法人豊和会 新札幌豊和会病院	大谷地東2丁目5番12号	893-7000	○	○	○
医療法人社団 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	○	○	○
医療法人重仁会 大谷地病院	大谷地東5丁目7番10号	891-3737	○	—	—
医療法人社団真和会上野幌内科クリニック	上野幌1条3丁目1番7号	896-7577	○	—	—
医療法人社団圭桃会 札幌おおぞらクリニック	上野幌2条5丁目1番13号	893-2323	○	—	—
医療法人社団アカシア会 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	○	—	—
中野眼科	青葉町6丁目1番5号	891-1555	○	—	—
医療法人社団 青葉産婦人科クリニック	青葉町6丁目1番9号	893-3207	—	—	—
勇気会医療法人 北央病院	青葉町11丁目2番10号	892-8531	○	—	○

胃がん・大腸がん検診申込書 新さっぽろ町内会

申込の締切は 4月21日(日) です。【締切厳守】

氏 名	住 所	電話番号	胃	大腸
	厚別中央 条 丁目			
	厚別中央 条 丁目			
	厚別中央 条 丁目			
	厚別中央 条 丁目			
	厚別中央 条 丁目			
	厚別中央 条 丁目			
	厚別中央 条 丁目			
	厚別中央 条 丁目			

※受診希望者は、下記に氏名・住所（枝番、マンション名部屋番号まで）
・電話番号・希望する検診の欄に○印を記入してください。

各区長は、4月21日(日) までに

樋田会長宅(厚別中央 1 条 7 丁目 PH316 号 TEL894-5126)までお届け願います。

申し込まれた方には、後日、担当役員より受診案内・採便用具等をお届けします。

“児童の交通安全啓発について” (お願い)

新さっぽろ町内会は春の交通安全運動の一環として、町内会のひばりヶ丘小学校通学児童の登校時の交通安全を図る為、町内会の有志をもって、下記により交通安全街頭啓発をしたいと思っていますので、ご協力の程お願い申し上げます。

記

1. 日時 4月8日(月)～12日(金)の5日間

毎日 7時40分～8時20分

(地下鉄4番入口周辺に7時35分集合)

2. 場所 厚別青葉通り

厚別区厚別中央2条5丁目交差点周辺

3. 参加協力定数

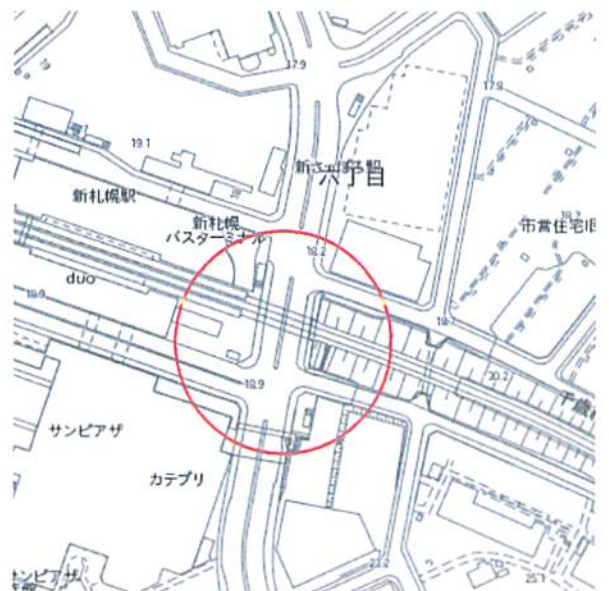
毎日 3名以上

4. 活動要領

交差点の交通信号に応じた交通ルールの啓蒙

5. その他

- 1) 旗は町内会で準備します。
- 2) 今後の予定、長い休暇明け(5月連休、夏・冬休み)の登校日に実施したいと思っています。





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》

＜新演題＞

抗生剤が効かなくなる！？
～「耐性菌」にご用心！～

《講師》

薬剤師

星 貴薫

午後
3時

《演題》

明るい老後のための豆知識
高齢者向け施設のあれこれ

《講師》

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

日
時

04月02日(火)

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	会 場
04月15日(月)	厚別区民センター 2階 会議室A

午後 2時	《演題》 息苦しい？これって気胸？ 《講師》 齊藤 琢巳（外科医長）
----------	---

午後 3時	《演題》 事前に知っ得！病院受診～医療費のお話～ 《講師》 田中 伸弥（医事課課長）
----------	---

日 時	会 場
04月16日(火)	厚別区民センター 2階 会議室A

午後 2時	《演題》 口って何？色々ある口の病気 《講師》 杉浦 千尋（歯科口腔外科部長）
----------	--

午後 3時	《演題》 高齢者の骨折について 《講師》 木村 乃里子（看護師長）
----------	--

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



『幸せの黄色い学年旗のもとで』

教頭 阿部 広一郎

今年は、雪解けが例年よりも早く、もみじ台中学校の木々も芽をつけはじめ、すっかり春の装いとなりました。明日3月15日、札幌市の中学校では、一斉に卒業式が行われます。

年々、生徒数の減少を続けるもみじ台中学校ですが、今年度の卒業生の人数 89 名は、開校から 44 年の歴史の中で、最も少ない卒業生の数となります。その様な中で、3年生は大きな成長を見せてくれました。

1年生では、「仲間・大切」という学年テーマを掲げ、中学校生活をスタートさせました。中学生として、どう行動したらよいのか？戸惑いながらも先輩達の姿を手本とし、一步步前進しました。2年生では、大切にしてきた仲間とともに、「Take Our Hands」＝手を取り合って。毎日の授業や様々な行事の中で、もみじ台中学校の生徒らしい行動が板につき、少しずつ成果が出ました。そして、3年生では、最上級生として「もみ中の伝統」を継承しなければならないプレッシャーを感じながら、「一瞬一瞬に最終学年として相応しい輝き」を見せてくれました。1年生から少しずつ努力を重ね、最後には見事な「瞬華終燈」を表現できたのではないのでしょうか。

今、3年生の廊下の壁には、3年間の学年テーマが全て書き込まれた「大きな黄色い学年旗」が掲げられています。1年生で作ったものに、2年生のテーマを書き加え、さらにその上に大きく3年生の「瞬華終燈」を重ねて書いた旗です。この黄色い大きな学年旗は、3年間のみんなの活動を見守り続けてきたのだと思います。

明日で、もみじ台中学校を卒業となりますが、一人一人が歩んでいく道に幸せがたくさん訪れることを、この大きな黄色い学年旗とともに祈っております。

第44回卒業証書授与式当日の日程

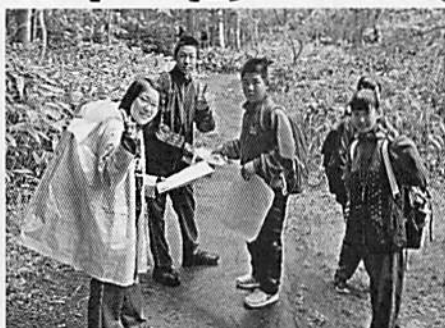
9:05	保護者入場	10:05	お祝いのことば（在校生代表）
9:15	卒業生入場	10:10	祝電・祝文の披露
9:20	開式のことば	10:12	記念品贈呈
9:21	国歌斉唱、校歌斉唱	10:15	卒業生代表のことば
9:26	学事報告	10:20	式歌
9:27	卒業証書授与	10:39	閉会のことば
9:51	学校長式辞	10:40	卒業生退場
10:00	お祝いのことば（PTA会長）	10:49	保護者退場

保護者の皆様は、9時までに控室（第1美術室）にお越しください。自家用車でのご来校はご遠慮いただきますよう重ねてお願い申し上げます。

～ 3 年 間 の 歩 み ～



1年入学式



1年校外学習



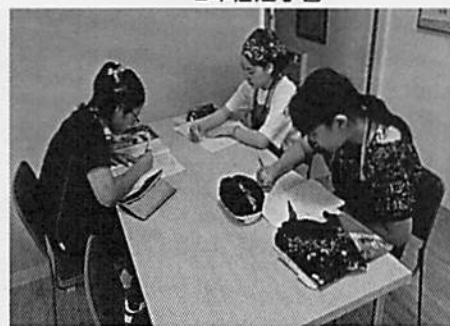
2年宿泊学習



2年陸上記録会



2年職場体験



6組職業体験



3年新入生歓迎会



3年修学旅行



3年球技大会



3年学校祭



3年合唱コンクール

3月 は、自殺対策強化月間です。

18歳以下の自殺者において、過去約40年間の日別自殺者数をみると、夏休み明けの9月1日に最も自殺者数が多くなっているほか、春休みやGW等の連休等、学校の長期休業明け直後に自殺者が増える傾向があるといわれています。

合い言葉は

いつでも 変化に気づく
だれでも じっくりと耳を傾ける
どこでも 支援先につなげる
暖かく見守る

こどもの命を守る連絡先をお知らせいたします。

- こころの健康相談第一ダイヤル：0570-064-556
- よりそいホットライン：0120-279-338
- 24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310
- 子どもの人権110番：0120-007-110
- 児童虐待かもと思ったら：189番

子ども相談支援センター相談窓口のお知らせ

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください。

○電話相談 0120-3882-56（無料、毎日24時間対応）

○メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

※急ぎの場合は電話相談を利用してください。

○来所相談（10～16時、土日・祝日、年末年始はお休みです。）

子ども相談支援センター：札幌市中央区北3条西7丁目
道庁別館8階

※上記の電話相談で予約してください。

※センターのWebページに、「子ども相談支援センターへの相談事例」を掲載しています。

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/>

町内会の皆様へ 2019年 **4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

ゴールデンウィークの休館日について

(浴室は4/27(土)～5/6(月)の期間休みとなります。)

**厚別老人福祉センターに
 来てみませんか？**

4月			5月						
28 (日)	29 (月)	30 (火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)
開館			休館				開館	休館	開館

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。

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。



お風呂



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。

囲碁・将棋・図書室

いつでもご自由に
 ご利用出来ます。



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。

4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)

4月6日 (土)
 午後1時～2時20分

リズム体操や
 ストレッチ等も
 やります！

輪踊りダンス (自由参加)

4月9日・23日 (第2・4火曜日)
 午後1時～3時 多目的室

初心者向けスマホ教室 (先着30名)

4月19日 (金)
 午後1時30分～3時 大広間

★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？

申込期間 3/25 (月)～4/12 (金)

ふまねっと教室 (自由参加)

4月25日 (木)
 午後1時～3時 多目的室

運動靴と飲み物をご持参ください。



春季卓球大会 (申込制)

4月26日 (金)
 午前9時30分～ 多目的室

申込期間 4/8 (月)～4/19 (金)

共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

健康セミナー (自由参加)

「ケガをした時の応急処置
 ～病院受診する際のポイントについて」

4月24日 (水) 午後1時～ 大広間

講師 札幌徳洲会病院看護師長
 岡部 睦美氏

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

1(月)、4(木)、6(土)、8(月)、9(火)

11(木)、15(月)、23(火)、25(木)

一日開放

2(火)、5(金)、12(金)、14(日)

16(火)、19(金)、20(土)、21(日)、22(月)

第1回 健康セミナー

ケガをした時の応急処置

～病院受診する際のポイントについて～

4/24(水) 午後1時～

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 岡部 睦美 氏

協 賛

新さっぽろ町内会・柳寿会



自由参加

かりぷ・カフェ

2019年度上半期

SAPPORO

札幌市認知症カフェ認証



開催予定日

開催イベント

第33回 4月10日(水) 「薬剤師の仕事を知っていますか？
～認知症と生活習慣病と薬の話～」

株式会社中央調剤 地域包括支援室 中川大輔 薬剤師

第34回 5月9日(木) 「ケアマネジャーって何をする人？
～介護保険サービス利用の仕方～」

指定居宅介護支援事業所かりぷ ケアマネジャー

第35回 6月12日(水) 「転ばぬ先の運動
～1人でもできる運動～」

特別養護老人ホームかりぷ・あつべつ 理学療法士

第36回 7月11日(木)



夏のお楽しみ企画



第37回 8月14日(水) 「脳活レクリエーション
～楽しみながら脳を活性化！～」

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

第38回 9月12日(木) 「高齢者の栄養管理
～栄養補助食品の試食～」

特別養護老人ホームかりぷ・あつべつ 管理栄養士

かりぷカフェは認知症の人とそのご家族、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。



詳細は裏面をご覧ください



社会福祉法人協立いつくしみの会

★場 所★ 特別養護老人ホームかりふ・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)

★時 間★ 13:30~15:30

★電 話★ 011-896-1165

(担当: 特養かりふ・あつべつ施設長 柏原)

★参加費★ 無料



就労支援事業所スペース = 希望さんの協力で、
お飲み物 (100 円)、パンやケーキ (200 円
~) を販売しています。
ご自由にお買い求めください。



お車でお越しの方は施設裏の駐車場をご利用ください。

かりふ・カフェでは、協立いつくしみの会の職員や外部の専門職の方を招いて様々な企画を準備しています。

また、介護予防に効果のある初めてでも気軽に行える『あつべつリハメンコ体操』も実施しています。



ご相談も受け付けています！



認知症の対応、地域での介護予防の取り組み、介護保険の使い方など、医療や介護全般に関するご相談に、社会福祉法人協立いつくしみの会の介護・医療の専門職が対応します。お気軽にご相談ください。

広報さっぽろ厚別区版 2019 年度の誌面構成について

厚別区誕生 30 周年事業の一環として、厚別区の魅力再発見をテーマとした誌面づくりを通年で行います。

●表紙

- ・連載「厚別区のおゆみ」と題し、札幌市と白石村の合併(1950 年)から現在まで、時系列に沿ったトピックスに関する写真と解説文を毎月掲載します。
- ・厚別区が副都心として発展し、今後新しいまちづくりが進められていく流れが大まかに分かる内容とすることで、厚別区の発展を身近に感じられるようにしたいと考えております。



●特集

- ・通年で「魅力再発見」をテーマにした特集を実施します。30 周年事業の PR はもちろん、まちづくりなどに参加している方や地域の企業などを紹介することで、厚別区(のまちづくり)を身近に感じてもらえるような誌面にしたいと考えております。
- ・併せて、10 月号、2 月号、3 月号では連載企画として「あつべつ・わがマチ自慢」という、地域の方々が考える各地区の魅力を区全体に発信していただく企画を予定しております。掲載月や掲載内容などについては、各まちセン所長を通じて調整させていただきたいと考えておりますので、ご協力をお願いいたします。



誌面構成

P1	P2	P3	P4	P5	P6
歴史連載	特集	特集	特集	お知らせ	お知らせ
連絡先等				広告	広告

広報さっぽろ厚別区版 2019年度 年間企画案

	表紙 厚別のあゆみ	特集 厚別の魅力再発見	内容
2019年4月号	札幌市と白石村合併(1950)	厚別区誕生30周年	30周年関連事業の理念や具体的な取り組みを紹介することで、区民の厚別区誕生30周年に対する関心を高める。
2019年5月号	団地造成(1966～)	モデルコース「あつたびナビ」歴史編	歴史に関するモデルコースを回り、区民の厚別区への愛着を深めるとともに、歴史に興味を持ってもらう。
2019年6月号	弾薬庫移転(1974)	企業とつくる よりよいまち	厚別まちづくり宣言の主要事業などから、厚別区をよりよいまちにしようとして取り組んでいる企業を紹介する。
2019年7月号	JR新札幌駅開業(1973)	厚別区民まつり	地域団体による厚別区最大のまつりについて、新たな視点からのPRを取り入れることで、イベント周知にとどまらない一体感の醸成を見込む。
2019年8月号	南郷通開通(1974)	モデルコース「あつたびナビ」自然編	モデルコースを回りながら公園やそこに住む動植物を紹介することで、区民の厚別区への愛着を深める。
2019年9月号	サンピアザ(1977) 科学館(1981) 水族館(1982)	安全安心のまち・あつべつ	厚別区では自助共助公助の垣根を超えて、区民同士が一体となって安全安心なまちづくりを推進していることをPRする。
2019年10月号	地下鉄新さっぽろ駅開業(1982)	あつべつ・わがマチ自慢① (●●地区・●●地区)	各地区の「ココが自慢！」を取り上げる連載。地域の皆さん自身がいいところを紹介することで、読者に魅力を再発見してもらうとともに、地域への愛着を深めてもらう。
2019年11月号	厚別区誕生(1989)	厚別区を輝かせる人	厚別区誕生30周年にちなみ、厚別区のまちづくりに尽力している地域の皆さんや、30にちなんだ人物(30歳、30年住んでいる)などを紹介し、厚別区らしさやいいところを再発見してもらう。
2019年12月号	第1回厚別区民まつり(1990)	若者が集まるまち・あつべつ	地域の学生による活動や、6・1街区開発事業者、参入大学などによる事業の紹介を通して、若者が集まり、にぎわい・活気が増していく厚別区をPRする。
2020年1月号	陽だまりロード愛称決定(2008)	あつべつフォトスポット	写真を通して、厚別区の魅力や新たな見方を紹介する。
2020年2月号	キラ★キラ広場(2010)	あつべつ・わがマチ自慢② (●●地区・●●地区)	各地区の「ココが自慢！」を取り上げる連載。地域の皆さん自身がいいところを紹介することで、読者に魅力を再発見してもらうとともに、地域への愛着を深めてもらう。
2020年3月号	下野桃団地解体(2015)	あつべつ・わがマチ自慢③ (●●地区・●●地区)	各地区の「ココが自慢！」を取り上げる連載。地域の皆さん自身がいいところを紹介することで、読者に魅力を再発見してもらうとともに、地域への愛着を深めてもらう。

※変更となる場合があります。

はぐくみ新聞 ~第29号~

あそびの広場

(平成 30 年 10 月 6 日)

今回で 19 回目となる「あそびの広場」、今年もしなの児童会館を会場に、大人も含め 72 名の参加により開催しました。

昔遊びを通じた多世代交流を目的に、「お手玉」や「おはじき」「コマまわし」のほか、「竹馬」や「羽子板」「竹とんぼ」など懐かしい遊びで大人と一緒に汗だくになるまで楽しみました。

また、児童会館の子ども達（しなの未来キッズ）の運営による「輪投げ」や「射的」では、景品やお菓子をもらったりと盛り沢山の遊びに秋の一日を満喫していました。



ミステリーバス

(平成 30 年 10 月 14 日)



毎年、現地に着くまで行き先が分からない「ミステリーバス」、今年の行き先は「小樽市総合博物館（旧小樽交通記念館）＆手宮洞窟保存館」でした。

参加者は、大人も含め 180 名、どこへ行くのか分からずバスの中ではドキドキしながらも目的地に着くとみんな大喜びでした。

現地ではグループに分かれて自由行動、実際に客車を引いて動く蒸気機関車に乗ったり、古い列車などの展示車両を見たり、また、めったに入ることができない洞窟を見学したりと時間ぎりぎりまで各々楽しんでいました。



カルタの集い

(平成31年1月19日)

今回で25回目となる「カルタの集い」、しなの児童会館を会場に、大人も含め誰でも参加できる「百人一首」と幼児から小学校低学年までが参加できる「いろはカルタ」に分かれて開催しました。

参加者は、大人も含め69名、百人一首では3人1チームによる2回戦での対抗戦に8チームが参加して競い合いました。

子ども達も日頃から練習を重ねてきているようで、大人も交じるチームもある中、なんと優勝したのは子どもだけのチームでした。

真剣な眼差しで読み上げと同時に激しく札を奪い合う子どもの姿にたくましさを感じました。



スノーフェスティバル

(平成31年2月24日)



今回で46回目となる「スノーフェスティバル」、今年はひばりが丘西公園を会場に、寒い中、大人も含め146名の参加により開催しました。

競技は、各地区の子ども会を単位として構成した10チームによる対抗戦で行いましたが、どの子ども寒さに負けずチームの勝利に向け大いに頑張っていました。

競技終了後には、手作りの温かく美味しい「豚汁」が振る舞われましたが、何度もお代わりする子どもも居たりと大変好評でした。

この時期は、寒さから家にこもりがちになりますが、この日ばかりは北国の子どもらしく、みんなで思いっきり冬を楽しみました。





「自閉症の」？「天才ピアニストの」？

ひばり学級担任 今地 力也

先日、テレビ番組である高校生のことが特集されていました。一つは彼がピアニストであること。絶対音感があり、5 歳のときには一度聴いただけの曲を完璧に弾けるようになっていたそうです。スタジオで生演奏をして、たくさんの拍手をもらっていました。もう一つは、彼が自閉症であること。慣れない場所や初めてのことが苦手であったり、スプーンと食器のあたる音が嫌でイヤーマフをつけながら食事をしたりする様子が映されていました。彼はまだ高校生で生活に難しさがありながらも、ピアニストとして社会に出て働いています。

	H30年3月31日まで	H30年4月1日以降
民間企業	2.0%	2.2%
国、地方公共団体等	2.3%	2.5%
都道府県等の教育委員会	2.2%	2.4%

突然ですが、左の数字は何かご存知ですか？ 障がい者雇用促進法で、それぞれに定められた法定雇用率です。この法律は何度か改正され、その度に数字が上がっており、伴って

障がいのある就労者も増えています。これからの社会は予測ができないと言われていますが、全ての人にとって「様々な人と力を合わせて生きていく社会」になってきていると言うことはできそうです。

そんな社会のモデルになるかもしれない工場が、実は北海道にあります。日本理科学工業という、学校でも使われているチョークを製造するトップメーカーです（文房具店でよく見かける、Kitpas クレヨンの会社です。）約70%以上の社員に障がいがあり、それぞれの方に苦手なことや難しいことがあります。しかし、苦手なことがある分、工夫のとても多い会社であるようです。時計を読むことが難しければ砂時計を使ったり、道具や資材を整理するためにイラストで場所が示されたりしていました。他にも、チョークの不良品を検査する道具、シールを真ん中に貼り付けられる道具など様々な発明品がありました。社員の方は、工夫された道具を使って、苦手を少なくして生き生きと働いているそうです。「苦手だから・・・」「できないから・・・」では終わらず、工夫して一人一人の個性を生かすことで、全ての従業員が活躍できる会社になっているのですね。このことは職場だけではなく、学校でも家庭でも、同じことが言えそうです。

冒頭で紹介した高校生は、ネット記事でもたくさん特集されていました。見出しは「自閉症の天才ピアニスト」です。気になる方は検索してみてください。「自閉症の・・・」「天才ピアニストの・・・」という見出しに惑わされてはいけません。その人がどんなことが得意でどんなことが苦手なのかを知ろうとする気持ちや、どんな工夫で苦手が無くなるかを考える姿勢が、これからもっと大切になってくるのではないのでしょうか。



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日(月) 学習サポート(高)
- 5日(火) キラリお別れ会(5校時)
- 6日(水) もみじ台中学校・厚別南中学校
見学(6年生)
- 11日(月) 地域懇談会
- 12日(火) 資源回収
- 13日(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日(木) 図書館閉館
- 15日(金) 卒業式練習(卒業生在校生別)
- 18日(月) 卒業式全体練習
- 19日(火) 卒業式全体練習(予備日)
- 20日(水) 第42回卒業証書授与式
- 21日(木) 春分の日
- 25日(月) 修了式・離任式 通知表配付
午前授業(12:00ごろ下校)
6年生登校日
- 26日(火) 春季休業(～4/7)

3月の学習参観・懇談

3月1日(金)・・・1～5年生・ひばり学級

13:35～参観授業

14:30～学校教育説明会

14:40～懇談



*校内での履き物をご持参ください。

*校地内、学校周辺での駐車は禁止です。

第42回卒業証書授与式

例年と登校時刻が違います。お間違えのないようお願いします。

5・6年児童登校・・・8:25～8:35

1～4年児童登校・・・9:00～9:10

卒業式 10時～11時15分(予定)

児童下校 12時頃予定(給食はありません)

呼びかけ、器楽合奏など、全校児童で卒業生の門出を祝います。

*卒業生保護者以外の方も出席可能です。準備の都合上、出席される場合は、担任までお知らせください。

4月の行事予定

- 4月1日(月) 新1年生入学受付(9:00)
- 5日(金) 新6年生登校日
- 8日(月) 着任式・始業式・入学式
(給食なし・12時頃下校予定)
- 9日(火) 登校指導
給食開始(2年生以上)
- 12日(金) 給食開始・午前授業(1年生)
- 16日(火) 学習参観懇談・学校教育説明会・PTA総会
- 18日(木) 全国学力学習状況調査(6年生)
- 23日(火) 家庭訪問(短縮5時間授業)
- ～26日(金)
- 26日(金) 全校朝会

学校防犯システム 「ツイタもん」加入のお願い

子どもの登下校の安全・安心のため、本校では、来年度から「ツイタもん」の導入を開始いたします(詳しくは、先日配付したプリントをご覧ください)。全員加入を目指しておりますので、「ICタグ利用同意書・申込書」に必要な事項をご記入の上、担任までご提出をよろしくお願いいたします。

3月25日(月) 3学期修了式・離任式

6年生 登校 8:30～8:40
下校 9:30頃

1～5年生 登校 8:15～8:25
下校 12:00頃(給食なし)



教科書の保管をお願いします

下記の教科書は、次年度進級後も引き続き使用しますので、保管お願いいたします。

- ・現1年生使用：生活(下)・図工(下)
- ・現3年生使用：社会(下)・図工(下)・保健
- ・現4年生使用：地図帳
- ・現5年生使用：図工(下)・家庭・保健・地図帳

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のため、転居を予定されているご家庭はお早めに担任までお知らせください。また、ご近所の転入に関する情報もありましたらお知らせいただくと大変助かります。

ひばりが丘小学校 011-892-4802

ごみを減らそう、未来のために 今日からできる! 3つのポイント

紙類

ポイント
1

燃やせる
ごみと
分別し、
資源回収
又は
雑がみに

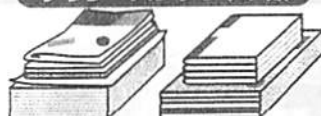


新聞

雑誌類

ダンボール類

チラシ・パンフレット類



「雑がみ」でも出せます。

地域の回収日等は…札幌市 資源回収 実施状況 [検索](#)

集団資源回収が
回収拠点に!

雑がみに!

ビニールや
ホッチキス等は、
可能な範囲で分
ければOK。



紙箱類

包装紙類

はがき・封筒等

分別で次世代に
資源をプレゼント

分別されずに燃やされているリサイクル可能な紙類の量を木材に換算すると、年間で木造住宅を1,400軒も建てられる量になります。



×1,400軒分

また、分別されずに燃やされている容器プラは、原油換算で年間2,000万リットル相当(約13億円分)もの量になります。

2,000万ℓ分

容器 プラ

ポイント
2

プラの分別は
「使い切る」
「軽くすすぐ」

チューブ類は使い切るだけでOK

残り水で1回すすぐ程度でOK

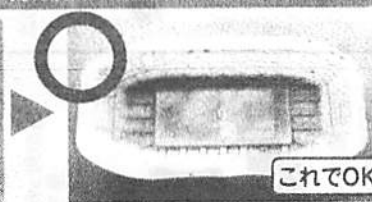


これでOK



これでOK

トレイ・バックなどは、固形物が落ちる程度に「軽く」すすぐ



これでOK

水切りで発電

札幌市では、ごみが燃える際の熱で発電しているため、水切りによって発電効率を上げることができます。

1回の水切りで、LED電球(60W型)を3時間点灯させる電力が生まれます。



生ごみの水分が札幌市全体で1割減ると、一般家庭1,500軒の年間消費電力に相当する電力が生まれます。



×1,500軒分
の電力

生ごみ

ポイント
3

水切りは
ギュツと
ひとしぼり

1

使わない部分は切り落としてから洗う。



2

水切り器などを活用してギュツとひとしぼり。



3

さらに乾かすと効果大。天日干しがより効果的。



資源とごみの分け方・出し方一覧

ごみは収集日の朝8時30分までにしてください。

- 「燃やせるごみ」と「燃やせないごみ」は、必ず有料の「札幌市指定ごみ袋」で出してください。
- 無料のものは、透明または半透明の袋に入れて出してください。
- 収集日は、お住まいの地区によって異なります。各地区の「家庭ごみ収集日カレンダー」で確認してください。
- ※小型家電製品の無料回収や集団資源回収などについては「ごみ分けガイド」などで確認してください。

週に2回 月・木・日 燃やせるごみ 有料 台所のごみ、アルミホイル、貝がら 汚れた紙 製品プラスチック 衣類、布類 ゴム・ビニール製品	4週に1回 水・曜 燃やせないごみ 有料 小型家電製品 ※区役所などで、無料回収もしています。 油やペンキの缶、マニキュアのびん、ライター 金属製品 ガラス、せともの、蛍光灯など 無料 スプレー缶、カセットボンベ 筒型乾電池 ※それぞれ袋を分けて出してください。	週に1回 火・曜 容器包装プラスチック 無料 バック・カップ・トレイ類 プラスチック製ボトル類 ポリ袋・ラップ類 つめかえ容器・チューブ類 無料 このマークを目印にしてください。 ※軽く水ですすいでから出してください。	週に1回 金・曜 びん・缶・ペットボトル 無料 空きびん(使い捨てびん) 空き缶 ペットボトル 無料 「ペットボトル」はこのマークを目印にしてください。 ※軽く水ですすいでから出してください。	2週に1回 水・曜 雑がみ 無料 紙箱類 紙缶・紙カップ類、トイレトペーパー・ラップなどの芯 はがき、手紙、封筒、写真 紙バック類 無料 「雑がみ」の日に 出せないもの 新聞 雑誌 ダンボール ※「集団資源回収」または「回収拠点」に出してください。	4週に1回 水・曜 枝・葉・草 無料 収集開始: 5月 収集終了: 11月中旬～12月中旬 ※各地区の「家庭ごみ収集日カレンダー」で確認してください。 庭の刈った芝、草花、落ち葉 庭木の枝・幹・根 ※50センチより長いものは「大型ごみ」。 無料 「枝・葉・草」の日に 出せないもの 材木類、木製品、竹、笹 くだもの、野菜	週に1回 事前申込み 大型ごみ 戸別有料 たんす、いす、ソファ、ベッド、布団など 指定ごみ袋に入らない照明、電子レンジなど ※事前に申込みが必要です。 大型ごみ収集センター ☎281-8153 受付時間 9:00～16:30 ※収集希望日の2週間前から受付いたします。 ※年末年始をのぞき、土・日曜、祝・休日でも受け付けます。
---	---	--	--	---	---	---

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

午後1時～(80分)

4/6(土) 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
身体の動きを
正常に！

2019年度
厚別老人福祉センター

春季行事参加者募集!!

行 事 名	開催日	会場	申込期間	実 施 方 法 (予定)
卓 球 大 会	4/26(金) 9時30分～	多目的室	4/8(月) ～4/19(金)	①申込者が10名未満の場合は中止します。 ②団体戦（シングルス・ダブルス）を行う予定です。 ※参加人数により、内容を変更する場合があります。 ※団体戦チームは、抽選により決定します。 
囲 碁 大 会	5/21(火) 10時～	娯楽室	4/19(金) ～5/13(火)	①段・級別としスイス方式で1人4局の対戦とします。 ②申込者が10名未満の場合は中止します。 
民謡発表会	5/24(金) 10時～	大広間	4/12(金) ～5/10(金)	①原則、出演は1人1回とします。 ②とび入り参加は出来ません。 
演芸発表会	5/30(木) 9時30分～	大広間	4/18(木) ～5/16(木)	①原則、出演は1人1回とします。 ②とび入り参加は出来ません。 

SAPP
RO

平成31年4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 ~ 一歩一歩前へ進もう

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

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	4/9 (火)	4/23	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)
	4/18 (木)		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	4/15 (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	4/22 (月)		厚別区民センター (2F会議室A)	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	4/25 (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	4/11 (木)	4/25	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)
西 区	4/15 (月)		西区民センター (2F大会議室)	琴似2条7丁目	開催時間：午前10時～午後4時 (受付午後3時まで)
南 区	4/26 (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	4/23 (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	4/16 (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	4/11 (木)	4/25	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)
	4/12 4/26	4/19 (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

ステップに相談しよう！

相談事例 その1

Q ウチの息子が仕事を辞めてずっと家にいるのですが、何か良い仕事はありますか？



A まずは息子さんと一緒にステップに相談にいらっしやいませんか？就労支援員が働き方の希望や状況に合わせた段階的な支援を行ないます。
(☎011-221-1766)

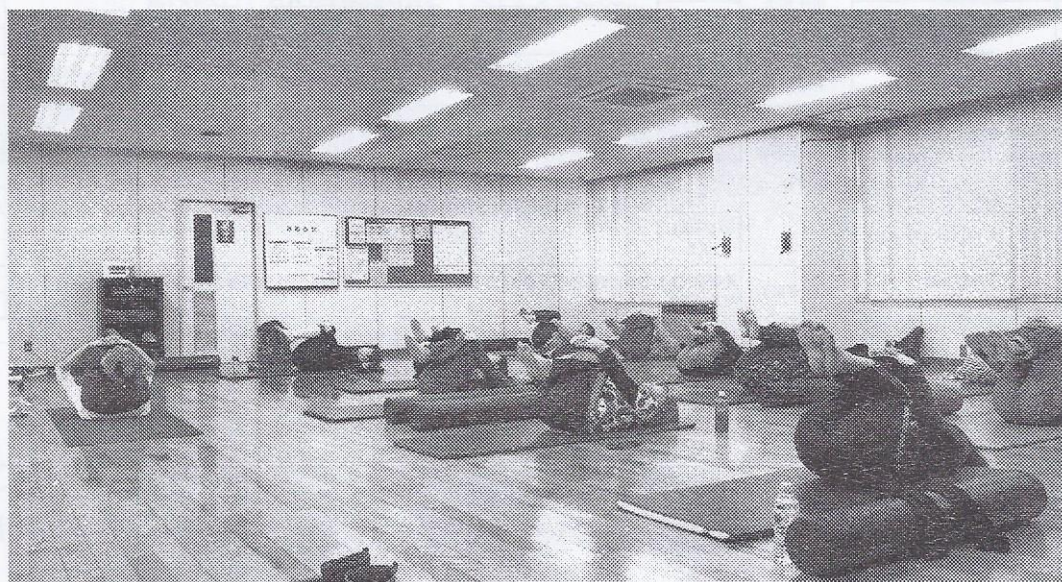
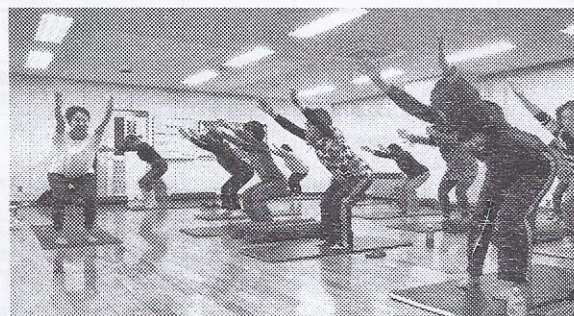
厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

発行：厚別公園競技場

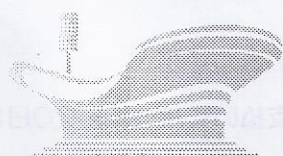
平成31年3月号

vol.19



骨盤調整無料体験会風景

北海道唯一の第一種陸上競技場



厚別公園

Atsubetsu Park

4月 運動教室 空き教室のお知らせ



3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	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。	1日 22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。	1日 22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！	1日 8日 22日	1,800円	空きわずか
	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。	1日 8日 22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 輝徳	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。	2日 9日 16日 23日	2,400円	空きわずか
	10:00~11:30	ヒーリングヨガ	石川 朝也	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。	2日 16日 23日	1,800円	空きあり
	11:15~12:45	いきいき健康体操	瀬口 輝徳	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。	2日 9日 16日 23日	2,400円	空きあり
	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パランスを整えます。	2日 9日 16日 23日	2,400円	空きあり
	18:00~19:30	骨盤調整 ~Self adjustment~	上田 未央	身体の中でおこる歪みをほぐした上で全身を動かし、正しい呼吸法を実践します。身体を理解、意識しコントロールする力を養い、自らで調整できるように動かかけます。	2日 9日 16日 23日	2,400円	申込は21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。	3日 24日	1,200円	空きあり
	11:15~12:45				3日 24日	1,200円	空きあり
	9:30~11:00	リフレッシュヨガ	大森 幸運	ベーシックなポーズを中心に行うヨガの教室です。心と体の緊張をほぐすリフレッシュ効果があります。年齢を問わずどなたでもご参加いただけます。	3日 10日 17日 24日	2,400円	空きあり
木	11:00~12:30	姿勢らくらくヨガ	石川 朝也	日常生活で歪んだパランスを整え、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。	4日 11日 18日 25日	2,400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！	4日 11日 18日 25日	2,400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！	4日 11日 18日 25日	2,400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つけます。姿勢が良くなり、身体のパランスが整うだけではなく、動きがしなやかになります。	4日 11日 18日 25日	2,400円	空きあり
	17:00~18:00	ジュニアバレエ			4日 11日 18日 25日	2,400円	空きあり
	19:00~20:30	大人ののためのバレエ	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。	4日 11日 18日 25日	2,400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つけます。リズム感やパ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。	5日 12日 19日 26日	2,400円	空きあり
	16:55~17:40	ジュニア ヒップホップ			5日 12日 19日 26日	2,400円	空きわずか
	17:45~18:45	HIP HOPスタイル			5日 12日 19日 26日	2,400円	空きあり
	19:00~20:30	パランス 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。	5日 12日 19日 26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。

PICKUP

1

新規運動教室 受講者募集!

厚別公園では、新しい運動教室を2教室開講します♪
たくさんの方の申込をお待ちしております。

NEW

1

骨盤調整 ~Self adjustment~

1

体の中でおこる癒着をほぐした上で全身を動かし、正しい呼吸法を実践します。身体を理解、意識しコントロールする力を養い、自らで調整できるように働きかけます。



4月開講日：2日・9日・16日・23日

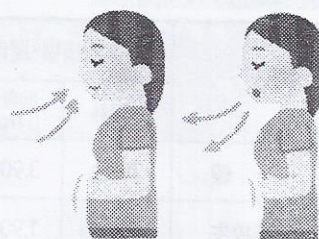
時間：18:00~19:30

定員：各20名

受講料：2,400円

集合場所：会議室C

新規申し込み開始日：3月21日~



初心者歓迎

初心者歓迎

2

リフレッシュヨガ

2

ベーシックなポーズを中心に行うヨガの教室です。心と体の緊張をほぐすリフレッシュ効果があります。年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます。



4月開講日：3日・10日・17日・24日

時間：9:30~11:00

定員：各20名

受講料：2,400円

集合場所：会議室A

新規申し込み開始日：3月21日~





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					
○	○	○					

★ 9:00~18:00までの開放となります

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

個人使用料金		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)
	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

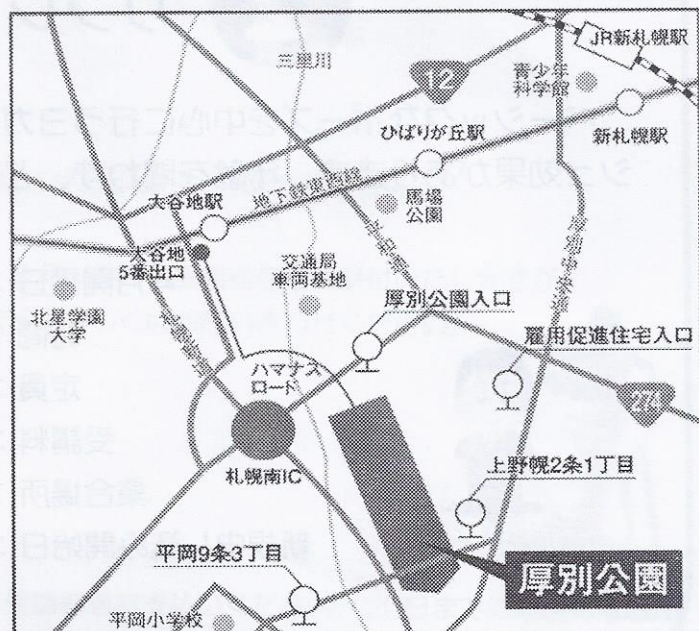
地下鉄
新さっぽろ駅
から



●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。

かけはし

発行：厚別中央地区福祉のまち推進センター
(厚別信濃会館内)
(厚別区厚別中央4条3丁目3-6)
(電話 011-890-0010)

「信濃中学校生徒による除雪ボランティア活動」

地域のために…若い力が大活躍！

新年早々の1月9日と寒波襲来の2月15日の二日間にわたり、厚別中央地区の札幌市立信濃中学校の生徒会役員を中心とした生徒さんが公園設置の町内会防災資材庫周辺と除雪に困っている高齢者のお宅などの除雪作業を行って頂きました。

放課後、ペンをスコップに持ち替えて、地元町内会の役員さんからの依頼を受け、圧雪した硬い雪にも負けず、あっという間に通路を確保し防災庫にいつでも行けるようになりました。

また高齢者宅の玄関周辺を見違えるようにきれいに除雪して頂きました。

中学生と言っても身体はもう大人と一緒に力強いスコップさばきに見とれてしまい、若さに感服しました。

生徒さんは、地域の皆さんと一緒に除雪作業をしながら会話も弾みすぐに一体感が生まれました。

今年の冬は、特に寒い日が続きましたが、生徒さんの温かいボランティア活動で、気持ちよく乗り越えることが出来ました。生徒の皆さん、ありがとうございました。



第3回「なんでも総合相談室」の開催

厚別中央地区福祉のまち推進センター（福まち）は、高齢者が日頃から不安に思っていることを解消して、明るく元気に過ごして頂くため、厚別区社会福祉協議会と共催し、厚別区保健福祉部、地区包括支援センター、介護予防センター、行政書士の協力を得て、昨年11月19日に厚別信濃会館で「第3回なんでも総合相談会」を開催しました。

相談当日は、開始時間前から相談者が来られ、福まち交流スペースで福祉推進員とお茶を飲みながら歓談したり、体力測定をして順番を待ちました。

相談内容は、生活保護関係、認知症の相談、親の介護、サロン(老人クラブ等)の紹介、金銭問題、相続問題など7件の相談を受理しました。

相談員の親切丁寧な回答に何れの相談者も安心した様子で相談会場をあとにされました。

後日、相談者から「誰にも話せなかったことを聞いてくれて、解決の糸口になりました。」とお礼の電話を頂きました。

「なんでも総合相談室」

は年一回の開催予定ですが
当センター(福まち)では毎週
月曜日、水曜日、金曜日
午前10:00～12:00
相談を受付けております。
お気軽にどうぞ!

法律専門家に
個室で相談も



第45回「健康サロン」 2月は ～ 座ってできるストレッチ運動 ～

平成27年度より始めた「健康サロン」も2月で45回を迎えました。

今回は「介護予防センタ厚別・青葉」の門前氏と石崎さんを迎えて「座ってできるストレッチ運動」を教えてくださいました。

身体を動かし、軽い汗を流した後は、コーヒータイムで、お菓子を食べながらのおしゃべりは格別でした。

後半は「頭の体操」で
“マッチ棒クイズ”
“ある・なしクイズ”
で楽しみました。



「ふれあい・いきいきサロン活動者交流会」の開催

～仲間ができて良かった～

12月5日、厚別信濃会館において、北星学園大学社会福祉学部の岡田直人教授を招き、厚別中央地区で19サロンの活動に携わっている38名の皆さん方に集まって頂き、「ふれあい・いきいきサロン活動者交流会」を開催しました。

はじめに、岡田教授から、サロンの意義についての講演を頂き、その後、8グループに分かれて意見交換を行いました。立ち上げたばかりの日の浅いサロンから10年以上続く老舗のサロンまで、活動者からそれぞれの活動状況や課題が話し合われました。

参加者からは、「男性の方に足を運んで頂く方策は・・・」「サロンのマンネリ化を防ぐには・・・」などの意見が出ました。

参加者は初めての交流で、サロンの必要性を新たにするとともに、同じような悩みを持った仲間が出来たことに、今回の交流会に参加した意義があったと喜んでおられました。



豊平区と南区の福祉研修会で木谷センター長が活動報告

厚別中央地区の活動状況を説明

11月22日ホテルで開催された「豊平区地区福祉研修会」及び12月11日南区民センターで開催の「南区地区福祉研修会」において、木谷センター長が「厚別中央地区福祉のまち推進センターの取り組み（個別支援事例におけるコーディネートの実践）」について報告されました。

報告の中で、木谷センター長は、福まち活動の主流であった「行事中心型」から、ニーズの変化に伴い、見守り等を重点に「日常生活支援型」への見直しの必要性を話され、今後、福まち活動を進める中で、「見守り活動ネットワーク構築の必要性」と「町内会・福祉推進員それに民生委員との連携強化」の2点を強調されました。



南区会場



豊平区会場

福祉のまち推進センターの各部会役員さん

総務部会



松島民世

西田記恵子 中村卓爾

- ・他団体機関等との連携
- ・活動全般企画立案
- ・広報活動
- ・センターの共通庶務

見守り部会



上坂道夫

田島宮子 吉田俊捷

- ・高齢者、障がい者などの見守り

児童福祉部会



菊池則子

若松正男 庄司優子

- ・児童の福祉事業に関すること

厚別中央地区 福祉のまち推進センター推進員

木谷 裕 891-1481	厚別中央振興会④	米田 啓子 891-1788	厚別中央振興会⑥
松島 民世 895-4081	厚別中央振興会⑤	吉道 修 892-1820	厚別中央振興会⑥
中村 卓爾 894-7518	厚別中央振興会②	富澤 修 090-4879-7413	厚別中央振興会⑥
西田記恵子 891-3528	ひばりが丘新生会	吉田 春男 891-8077	厚別中央振興会⑥
上坂 道夫 895-8310	厚別中央振興会②	佐藤 章 894-3051	厚別中央振興会⑥
田島 宮子 892-4286	下野幌中央町内会	北村 深雪 891-0711	旭町町内会①
吉田 俊捷 895-8780	ひばりが丘親和会	鈴木 和代 894-6195	旭町町内会①
菊池 則子 896-5646	厚別中央振興会⑤	女池 峰子 896-6846	旭町町内会②
庄子 優子 892-6196	下野幌中央町内会	松山 瑞穂 893-0415	下野幌町内会②
若松 正男 894-5225	ホーランドひばりが丘	森 章 895-6080	下野幌町内会①
中島 寿男 892-5600	厚別中央振興会①	山崎 孝行 892-3320	下野幌町内会①
佐藤 章 090-2695-8907	厚別中央振興会①	西澤 利計 894-6455	下野幌町内会②
萱苗 ナチ 892-4469	厚別中央振興会②	後明 教子 891-0845	新さっぽろ町内会
加藤 民雄 896-6615	厚別中央振興会③	大場 柳紅 299-4774	新さっぽろ町内会
田中 哲郎 891-3359	厚別中央振興会③	兎澤 和子 891-3462	ひばりが丘中央会
本川 勝 896-1279	厚別中央振興会④	正木 吟子 893-1824	ひばりが丘中央会
藤澤 恵子 894-8425	厚別中央振興会④	村上 弘子 893-3602	厚別中央振興会⑤
高橋千恵子 891-7083	厚別中央振興会④	大川 栄子 891-2867	ひばりが丘中央会
鈴木 光義 892-7380	厚別中央振興会⑤	志田 恵子 892-3442	ひばりが丘新生会
本庄 満 894-1222	厚別中央振興会⑤	水尻 昌子 892-1933	ひばりが丘新生会
坂田 克敏 891-6998	厚別中央振興会⑥	小林 雅英 892-1161	厚別中央振興会⑤