

新さっぽろ
町内会

8月資源回収日 のお知らせ

◎8月11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
容器プラハ

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2.2万円（古新聞1.6万余、アルミ缶0.6万）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。

夏休み子供ラジオ体操

新さっぽろ町内会 総務部

1 期 間（夏休み中）

※ 7月26日（金曜日）～8月18日（日）

2 時 間

※ 午前6時30分

※ ～午前6時40分

3 場 所

※ 新さっぽろ東公園

4 その他

※ 子供さん（小学6年生以下）には
最後の日（8月18日）に、ごほうび
があります。

※ 大人の方も、元気な子供さん達
と体操を楽しんで下さい。

※ 雨天の場合は、中止します。

照会先 林（電話896－6406）

田 中（電話895－8061）

8月 お知らせ

(2019年7月20日)

新さっぽろ町内会 女性部

◎ ペタンクゲーム 夏休みお楽しみ三世代交流

- 1 日 時 8月8日(木) 10時～12時
- 2 場 所 新さっぽろ東公園
- 3 お子さん・お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃん
 - 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 お菓子・アイスクリームを用意します
 - ③ 問い合わせ 菅野 (Tel 894-4831)
 - ④ どなたもすぐに参加できます。多数の参加をお待ちしています

◎ 手 芸 講 座

- 1 日 時 8月17日(土曜日) 13時～15時
- 2 場 所 厚別老人福祉センター
- 3 内 容 日本手ぬぐいを使ったぬいぐるみ
持ち物～はぎれ布等 針と糸 はさみ等
- 4 問い合わせ ^{こみょう}後明 (Tel 891-0845)

“ 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、今年度から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65名、また、5月の連休明けの2日間では23名の方々のご協力を頂きました。

引続き、夏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 8月20日(火) 21日(水)

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)

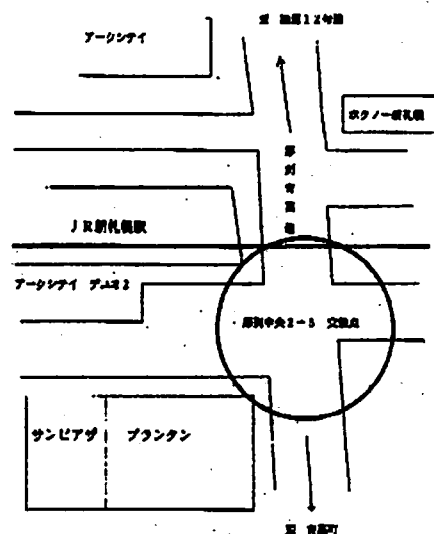
2. 場所 厚別青葉通

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の啓蒙

5. 参加者



“さわやかサロン開催のご案内”

新さっぽろ町内会では高齢者福祉活動の一環として、お一人暮らしの方、町内の方々と日常交流する機会の少ない方が、親しくおしゃべりし、笑い会えるサロンを開催します。月に2回の予定です。

8月は、下記の要領で開催しますので、多くの方の参加をお待ちしています。

記

1 対象 新さっぽろ町内会会員 高齢者（65歳以上）

2 8月の予定

1) さわやか体操、ゲーム

* 3日(土) 10時から12時 厚別老人福祉センター教養室

2) 楽々ヨガ、おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）

* 25日(日) 10時から12時 厚別老人福祉センター大広間

3 参加費 1回 100円

4 今までの経緯

“さわやかサロン”は、平成26年から厚別区社会福祉協議会の推奨により、当協議会の制度（5年間の助成金を付与）の下にサロン活動を始めました。現在の組織は、会長、副会長、スタッフ5名 参加者は約30名となっています。気軽に参加してください。

5 問合せ先 川島福祉部副部長（090-1524-4266）

樋田民生児童委員（894-5126）

町内会の皆様へ 2019年 **8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

8月の休館日 8月12日(月) 山の日振り替え休日

札幌市内に居住する満60歳以上の方がご利用できます。
 初めて利用される時は保険証など住所年齢を確認出来るものをお持ち下さい。

◎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)



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

卓球台が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。

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

サークル、町内会やマンションの
 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。

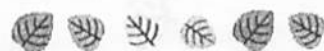
機能回復訓練室

マッサージチェア・自転車こぎ・
 血圧計などがあります。



8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)

8月3日(土)
 午後1時～2時20分
 講師 道井 和恵 先生

リズム体操や
 ストレッチ等色々な
 運動をします。
 初めての方大歓迎！

輪踊りダンス(自由参加)

8月13日・27日(第2・4火曜日)
 午後1時～3時
 フォークダンスのようなダンスです。
 運動靴をお持ちください。初めての方大歓迎！

共催 新さっぽろ町内会・柳寿会
納涼盆踊り大会(自由参加)

8月9日(金)
 午後1時～
 冷たいアイスもあります！
 お子さん、お孫さんも大歓迎！



民謡の皆様による
 生唄・生演奏！

無理せず出来る健康づくりの第一歩
ふまねっと教室(自由参加)

8月22日(木)
 午後1時～3時
 運動靴と飲み物をご持参ください。



札幌市介護予防自主活動事業

元気シェアサポーター養成講座

参加者募集のご案内

～地域支え合い・介護予防ボランティア～

元気シェアサポーターとは？

地域の方が集まって気軽におしゃべりしたり、
 趣味や健康づくりの運動等を行う集いを
 自主的に運営したり、そのお手伝いをする
 ボランティアのことです。

募集期間 7月16日(火)

～8月20日(火)

詳しくは裏面をご覧ください。



**厚別レイ
 サービス
 センター**

当センターでは要支援・要介護認定を受けられた方のデイサービス事業を行っております。
 車でご自宅にお迎えにあがり、健康チェック、介護付き入浴、昼食の提供、体操や機能訓練、
 レクリエーション等を行います。家庭的な雰囲気の中で楽しくお過ごしいただけるよう
 専門スタッフがお手伝いさせていただきます。詳細はお問合せください。 ☎892-2211

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
1(木)、3(土)、5(月)、8(木)、13(火)	15(木)	2(金)、6(火)、11(日)、14(水)、16(金)、17(土)
19(月)、22(木)、26(月)、27(火)、29(木)		18(日)、20(火)、23(金)、30(金)

第26回

かりぷ祭

日時

2019年9月1日(日)

10:00~13:00

※雨天決行

場所

特別養護老人ホーム

かりぷ・あつべつ

厚別中央5条6丁目5-20

電話 896-1165

ステージ発表

お楽しみ抽選会



多くの出店と盛り沢山

お祭りに関する問い合わせは



担当 眞壁(まかべ)

☎ 896-1165

*ゴミの持ち帰りに

ご協力願います*

主催：第26回 かりぷ祭実行委員会

令和元年度 札幌市介護予防自主活動支援事業

元気シェアサポーター 養成講座

～地域支え合い・介護予防ボランティア～



元気シェアサポーターとは？

地域の方が集まって気軽にしゃべりを楽しんだり
趣味や健康づくりの運動等を行う集いを
自主的に運営したり、そのお手伝いをする
ボランティアのことです。

※日程・内容※ 開催時間＝13:30～15:00

	日程	内容(予定)
第1回	9月6日(金)	オリエンテーション/ボランティア活動・介護予防活動について(講話)/サッポロスマイル体操バランスVer
第2回	9月20日(金)	見守り・サロン活動について/グループワーク/サッポロスマイル体操筋トレVer
第3回	10月4日(金)	認知症予防について/介護予防レクについて/サッポロスマイル体操脳トレVer
第4回	10月18日(金)	転倒予防について/サッポロスマイル体操バランスVerと筋トレVer/グループワーク
第5回	11月1日(金)	口腔機能向上について/サッポロスマイル体操口腔Ver/体操おさらい・注意点/グループワーク
第6回	2月21日(金)	活動発表・交流会/生きがいと健康(講話)/体力測定の方法/グループワーク

対象 厚別区にお住まいの下記の方

- 講座終了後にサポーターとして、地域の皆さんと共に
通い場づくりやその運営を行える方、又は予定している方。
(活動当初は介護予防センター等の専門機関が支援しますので
初めての方でも安心してご参加下さい。)
- すでに活動しているサロンや老人クラブ等で、新しい事を
取り入れたい方。

募集人数 40名(先着) 参加料 無料

持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物
上靴(動きやすい物)

※申込方法※

直接ご来館いただき、申込書をご記入下さい。

申込期間: 7月16日(火)～8月20日(火)

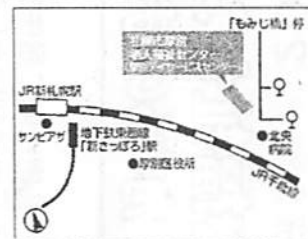
申込先: 札幌市厚別老人福祉センター

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: 011-892-2211



主催: 札幌市厚別老人福祉センター/厚別区社会福祉協議会

厚別区介護予防センター厚別西東/厚別区介護予防センターもみじ台

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉/厚別区介護予防センター大谷地



地域安全ニュース



変質者

令和元年7月号

車上ねらい

☆ 変質者に注意！ ☆

厚別警察署管内で、変質者が出没しました。

★ 身を守るために ★

- 人通りが多い明るい道を歩く
- スマートフォン等を操作しながら歩かない
- イヤホンで音楽を聴きながら歩かない
- 大声を出すか、防犯ブザーを使用し、大きな音を出す

☆ 自転車はツーロックを ☆

自転車の盗難が後を絶ちません。自分や家族が使っている大切な自転車を守るため、自転車の防犯を見直しましょう！

★ 自転車を守るために ★

- 鍵を二個つける「ツーロック」をする
- 自転車に防犯登録をする
- 整備された駐輪場に自転車を駐輪する

☆ 車上ねらいに注意！ ☆

車上ねらい対策はしていますか？

「自分の車は大丈夫」

と思わずに、大切な車と財産を守るため、以下のことに気を付けて下さい。

★ 車上ねらい対策 ★

- 短時間の駐車でも必ず施錠する
- 荷物は車内の見える場所に置かず、持ち歩くようにする
- 夜間は明るい場所に駐車する
- 警報装置などの防犯グッズを活用する

☆ 厚別警察署事件簿 ☆

令和元年中の犯罪発生状況(5月末)

- 窃盗～213件
- 粗暴犯～41件
- 知能犯～12件
- 風俗犯～2件
- その他刑法犯～31件
(器物損壊等)

みんなで守ろう
地域の安全！



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

『生活支援ガイド』、『住宅再建ガイド』をご活用ください。

札幌市では、各種支援制度や相談先の情報などを総合的にまとめた『生活支援ガイド』と、住宅等の再建に活用していただけるよう利用可能な制度を被害の程度ごとに整理した『住宅再建ガイド』により、情報を提供しておりますので、ぜひご活用ください。

なお、以下の表のとおり、一部の生活支援制度では、法律等に基づき、申請期限が定められている場合があります。対象となる方は、お早めにご申請ください。

【『生活支援ガイド』、『住宅再建ガイド』の確認方法】

○札幌市公式ホームページ

生活支援ガイド

検索



住宅再建ガイド

検索

○冊子配架施設

- ・市役所本庁舎(中央区北1条西2丁目)
1階 市民の声を聞く課
2階 市政刊行物コーナー
- ・区役所 広聴係
- ・まちづくりセンター

【申請期限が定められている生活支援制度の一例】※下記以外にも申請期限が定められている制度があります。

制度名称	申請期限
応急仮設住宅の提供	令和元年(2019年)9月30日(月曜日)
被災者生活再建支援金	【基礎支援金】令和元年(2019年)10月5日(土曜日) 【加算支援金】令和3年(2021年)10月5日(火曜日)
住宅の応急修理制度	令和元年(2019年)9月30日(月曜日)
住宅の補修工事に関する費用の貸付	令和元年(2019年)9月30日(月曜日)
被災家屋等の撤去	【公費撤去】令和元年(2019年)6月28日(金曜日) 【自費撤去】令和元年(2019年)12月27日(金曜日)

「り災証明書」の交付申請受付は、令和元年(2019年)8月30日(金)までです。

平成30年9月6日に発生した北海道胆振東部地震に関する「り災証明書」につきましては、地震の発生から時間が経過することにより、建物の被害が当該地震に起因するものか否かの判断が困難となることから、交付申請受付は令和元年(2019年)8月30日(金)までとなります。

り災証明書とは…被害を受けた建物の所有者等の申請に基づき、札幌市が建物の被害の程度を調査・判定し、その結果を証明するものです。一部の生活支援制度を申請する場合、り災証明書の提出または提示が必要となります。

【お問合せ先】

- 生活支援制度全般について 札幌市コールセンター 011-222-4894(8時から21時まで)
- り災証明書の申請受付終了について り災物件の住所を担当する下記の市税事務所

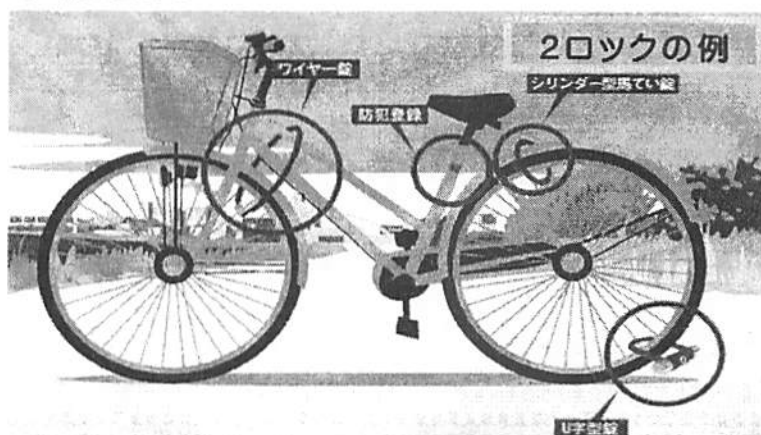
り災物件の住所	市税事務所	住 所	電話番号
中央区	中央市税事務所	中央区北2条東4丁目サッポロファクトリー2条館4階	011(211)3914
北区・東区	北部市税事務所	中央区北4条西5丁目アスティ45 9階	011(207)3914
白石区・厚別区	東部市税事務所	厚別区大谷地東2丁目4-1札幌市交通局本局庁舎1階・2階	011(802)3914
豊平区・清田区・南区	南部市税事務所	豊平区平岸5条8丁目2-10イースト平岸2階・3階・4階	011(824)3914
西区・手稲区	西部市税事務所	西区琴似3条1丁目1-20コトニ3・1ビル2階	011(618)3914



自転車盗難注意！！

新札幌交番の管内では、今年6月から7月中旬にかけ自転車の盗難が10件発生しています。

自転車を離れる際は、本体に付いている鍵の他にワイヤー錠やU字ロックをかける(2ロック)などして、自転車が盗まれないようにしてください。



新札幌

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

水難事故の防止

夏休みを迎え、北海道の短い夏を満喫するため、海や川にお出かけした際には、水難事故には十分気を付け、安全で楽しい休日を過ごしましょう。

1. 波の力で倒されたり、沖に流される危険があります。
2. 指定された海水浴場内で、遊泳しましょう。
3. 体調不良時や飲酒後の遊泳は危険です。
4. 釣りをするときは、救命胴衣を必ず着用して、安全な場所で行いましょう。
5. 水上オートバイは遊泳区域に入ってはいけません。



誰かの笑顔を守る。
そんな仕事がある。

北海道警察官募集中

★採用予定人数(200名程度)：

- ・男性A区分30名程度、女性A区分10名程度
- ・男性B区分115名程度、女性B区分 45名程度

★受付期間：7月1日(月)～8月20日(火)

★第一次試験日：9月16日(月・祝)

《お問い合わせ》厚別警察署 TEL：011-896-0110





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》

知っておきたい薬の知識！
上手な飲み方・飲み合わせ

《講師》

薬局主任

竹内 正真

午後
3時

《演題》

乳がんについて
～検診から手術・再建まで～

《講師》

外科・乳腺外科医長

長尾 知哉

日
時

08月15日(木)

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：金田)

◎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。

目 時	会 場
08月22日(木)	厚別区民センター 2階 会議室A

午後 2時	《演題》 とりますか？とりませんか？「胆石」のお話 《講師》 紀野 泰久(外科医長)
----------	---

午後 3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)
----------	---

目 時	会 場
08月30日(金)	厚別区民センター 2階 会議室A

午後 2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(薬局主任)
----------	---

午後 3時	《演題》 「いびき」あまくみいていませんか？SAS(睡眠時無呼吸症候群)について 《講師》 酒向 陽翠(臨床検査技師)
----------	--



「けじめ・挑戦・絆」の修学旅行！

6年生担任 石岡 彩

6年生は、6月18日(火)～19日(水)の二日間、修学旅行に行ってきました。大きな怪我や事故もなく、お天気にも恵まれ、素晴らしい旅となりました。主な行程は以下の通りでした。

【1日目】学校発→小樽自主研修→おたる水族館(バックヤード見学)→ホテル着(森のソラニワ)

【2日目】ホテル発→洞爺越後屋(お土産購入)→有珠山ロープウェイ→老番館(ジンギスカン)→伊達黎明館(藍染体験)→学校着

グループの仲間と協力！絆を深めた「小樽自主研修」

私が、一番力を入れていたのは、「小樽の自主研修」です。4～5人でグループを作り、メンバーで「歴史」「食」「工芸品」「景観(建物)」の4テーマを分担しました。小樽の魅力を探るために、何を調べたいのか、何を見てきたいのかを考え、見学場所をグループごとに決めました。「僕は、かま栄に行きたいな。」「だったら、この道を通っていけば近いんじゃない?」「オルゴール堂の滞在時間は、どうする?」「移動に10分かかるとして・・・。」と、グループで繰り返し相談し、計画を立てました。

そして、いざ、本番。積極的にインタビューをしたり、必死にメモを取ったり、写真を撮ったりと真剣に取り組んでいた子どもたち。予定通りに進んだグループもあれば、ちょっと道を間違えてしまい迷子になりかけるグループもあったようですが、どの子も満足感いっぱいの笑顔でゴール地点へ戻ってきました。「自分たちの力でやり遂げた!」という経験は、子どもたちを大きく成長させてくれたようです。



友達の気持ちを考えよう!「係の仕事」

修学旅行は、先生に頼らず、できるだけ子どもの力で進めて欲しいという願いをもっていました。「儀式係」「自主研修係」「生活・ホテルレク係」「バスレク係」の係に分かれ、自分たちでどうすべきかを考えさせながら、活動を進めてきました。先ほど話した小樽自主研修では、「自主研修係」がリーダーとなり、班員をまとめ、マナーや時間を守り行動することができました。出発式・帰校式、ホテルの入館式・退館式など、全て「儀式係」が進めました。「静かにしてください」という司会の子の言葉に素早く反応し、話をしっかりと聞くことができていたと思います。また、「ホテルレク」では、係の子が司会進行し、「はないちもんめ」「ハンカチ落とし」「ダンス」をして、思い出を作りました。「バスレク」では、ゲームや歌で大いに盛り上がりました。今年は、学年全員で1台のバスに乗ることができたので、声が枯れるくらい、歌って、笑って、学年としての絆をより深めることができました。どの活動も、「友達がこれまでがんばって準備を進めてきたこと。その友達の気持ちを考えて、活動にしっかりと参加しよう。」という意識をもち、協力することができていたように感じます。



ホテルの部屋で友達と過ごした夜は、一生の思い出に

就寝時刻は、21:50。とは言っても、すぐに寝るはずもなく、おしゃべり声が、深夜まで続いていた部屋も……。でも、部屋で友達と遅くまで話をしたことが、一番の思い出になった子ども多いのではないのでしょうか。

とっても楽しそうな子どもたちを見ていて、私自身も、本当に心から楽しいと思える修学旅行でした。普段の学校生活だけでは、なかなか見ることができない一面も見ることができ、一人一人のよさを再発見することができました。

修学旅行で成長した子どもたちの力を更に伸ばしていけるよう、そして、残りの小学校生活が、子どもたちにとってさらに充実したものになるよう、これからも、共に歩んでいきたいと思っています。



7月の行事予定

1日(月)	児童委員会④ ランチルーム給食(2年)
2日(火)	ランチルーム給食(5年)
3日(水)	キラリ中休み ランチルーム給食(6年)
5日(金)	P T Aエコ係活動日
6日(土)	プール開放①(10:00-12:00) ※ちあふるあつべつ運動会(校庭貸出)
8日(月)	滝野宿泊学習①(5年)
9日(火)	滝野宿泊学習②(5年) 資源回収 給食試食会
10日(水)	滝野宿泊学習臨時休業日(5年)
11日(木)	学習サポート日(低)
12日(金)	夏休みの過ごし方
15日(月)	海の日
16日(火)	図書貸し出し(低・ひ) 避難訓練②
17日(水)	図書貸し出し(中) A L T来校日 S C来校日
18日(木)	参観懇談(1・2・3年、ひばり) 図書貸し出し(高) ピーちくパーク
19日(金)	参観懇談(4・5・6年)
20日(土)	プール開放②(10:00-12:00) プール開放③(13:00-15:00)
21日(日)	プール開放④(10:00-12:00)
22日(月)	学期末清掃週間 クラブ活動③
24日(水)	ひばり学級校外学習(川下公園)
25日(木)	なわとび検定 1学期終業式(5・6時間授業)
1・2年生 14:30ごろ下校 3~6年生 15:20ごろ下校 ※給食あります。	
26日(金)	サタデースクール 水泳教室(初級)
29日(月)	サタデースクール 水泳教室(中級)
8/20(火)	2学期始業式

学校諸費引き落とし 引落日…7/29(月)

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。速やかな納入にご協力くださいますようお願いいたします。

学校プール開放事業

PTAスポーツサポート係さんの協力をいただき、今年度も4回実施いたします。参加のしかたは、別紙にて詳しくご案内いたします。

プール開放利用カードの記入・押印、水泳帽・バスタオル等の忘れ物がないようお気をつけ下さい。

7/6(土)10時~

7/20(土)10時~

" 13時~

7/21(日)10時~



給食試食会 7月9日(火)

【時間】 11:30~13:15

【場所】 3階 ランチルーム(しらかば)



子どもたちが、どんな給食を食べているのか知る機会になります。事前に申し込みをされた方が対象です。

参観懇談について

授業参観の後、各教室で懇談会を行います。たくさんのご参加をお待ちしています。

授業参観・・・13:35~14:20

学級懇談・・・14:30~15:30

人権教室

6月20日、21日の両日、人権擁護委員協議会の方をお招きし、人権教室が行われました。「いろんな考えがあることを知ること」、「違いはあっても上手に付き合うこと」を学習のねらいに、児童の発達段階に合わせて、体験活動を行いました。

高学年のグループワークでは、真剣になって話し合う姿が見られ、取組の成果が感じられました。



もみじだい

5月22日の2年生の宿泊学習を始まりに、各学年の旅行的行事が行われました。天候にも恵まれて、予定通りに実施することができました。各学年の生徒の作文を掲載いたします。

修学旅行〈3年〉

青森、秋田方面2泊3日

5月29日～5月31日



「修学旅行を終えて」 3年1組 和田 恵

私は、2泊3日の東北の旅でたくさんの思い出を作ることができました。

1日目は、男鹿水族館やなまはげ館に行きました。水族館では、アシカショーやバックヤードを見学しました。ペンギンやシロクマが近くで見られて嬉しかったです。なまはげ館では、思っていたよりもなまはげに迫力があって驚きました。

2日目は、壁掛け作りや康楽館芝居見学や座禅体験、きりたんぼづくり、学年レクを行いました。壁掛け作りでは、オリジナルのなまはげを作ることができました。康楽館では面白い場面、盛り上がる場面、驚く場面がたくさんあり楽しかったです。2日目は一番楽しい1日になりました。

3日目は、立佞武多の館で紙貼り体験を行いました。思っていたよりも難しかったけれど上手に貼ることができました。青森で放送されるテレビ局もきていて驚きました。

2泊3日のJR、新幹線、バス、ホテルの部屋での交流時間もとても楽しかったです。トランプをしたり歌ったりとても盛り上がりました。

私は2泊3日の旅で普段関わらない人とも話せたり、クラスの人達の良いところをたくさん見つけることができました。お菓子のゴミをまとめて捨ててあげるなどしている人がたくさんいました。私は、この班、学級、学年で修学旅行に行くことができて本当に良かったです。今回の修学旅行で仲間の大切さ、協力するということ、そして、全力で楽しむことを学びました。もみじ台中学校の伝統も大切だと思いました。挨拶は周りの人を明るくできる。合唱では、バスガイドの方が最後に泣いてくれたので、感謝を伝えられるということ。今回の修学旅行で学んだことを、これからの学校生活に活かしていきたいと思いました。とても楽しかったです。3学年最高！！



宿泊学習〈2年〉

三笠、深川、雨竜、

滝川方面1泊2日

5月22日～23日



「楽しかった宿泊学習」 2年6組 河江 七海

1泊2日の宿泊旅行で、特に楽しかったことは二つあります。

一つ目はレクです。しっぽとりをやって、相手チームのオレンジのしっぽを一つもとれなくて、くやしかったです。でも、最後まで生き残れて良かったです。五色つなひきでは、男子と協力してつなをひっぱったけど二本しかとれず、1組と6組は負けてしまいくやしかったです。他のクラスの2年生全員と見学したり、レクをしたりできて楽しかったです。レクはずっとやっていたいぐらい楽しかったです。

二つ目は、お風呂に入る前の自由時間に学級交流でゲームをしたことです。私は、負けたのでランニングマンのモノマネや指令ゲームで「〇〇さん好きだ?!」と言うお題が出て、凄く恥ずかしかったけれど、みんなも大笑いしてくれて楽しく過ごせました。

三笠市立博物館見学では、ガイドの方がガムは指で押すと形が変形しても割れないけれどポッキーだとしたら、「パッキ」と割れてしまう。地震が来たときは、ポッキーみたいに「パッキ」と地面が割れたと思ってくださいと言われたときは「へ～そうなんだ～」と思い、笑ってしまいました。おもしろいけれど地震の仕組みがわかり勉強になりました。6組3人で、楽しく歩きながら勉強ができて、教室とは一味違う宿泊学習でした。宿泊学習全部が初めての経験で凄く楽しかったです。3年生で行う2泊3日の修学旅行も3人で行くのが楽しみです。頑張りたいと思います。





校外学習〈1年〉
小野幌キャンプ場炊事遠足
5月27日



「宿泊学習を終えて」 2年2組 佐野 春花

今回の宿泊学習では、学んだことがたくさんありました。

まず、整列の大切さです。今回、整列をすることが多くありました。最初は、1回の整列で数分かってしまい、時間をそこで使ってしまった。でも、生活委員や先生の呼びかけがあり、だんだん整列のスピードが速くなっていきました。10分前行動にもしっかり意識できていたと思うし、次第に余裕をもって行動出来るようになったと思います。そして、博物館や田植え体験など貴重な体験もしました。今まで知らなかったことや事前学習では調べられなかったことを学ぶことができてうれしかったです。班や部屋割りの人たちとの距離も縮まったと感じました。ネイパル深川では、ベットメイキングやマナー、エチケットなども学ぶことができて良かったです。

今回の宿泊学習では、たくさんのことを学び、とても楽しむことができました。学年、学級の絆もより深まったと思うし、とても良い経験をしたと感じました。今後の事後学習やネイパル深川で教わったことを生活に活かしていき、学んできたことを頭に入れながら今後生活していきたいです。

「校外学習を終えて」 1年1組 菊池 真太郎

今回の校外学習を終えてたくさんの事が良かったり、成長もしました。ですが反省点もありました。

まず良かったことは、学級全体が「協力」して行動し合い、1組の学級テーマ「切磋琢磨」がうまくいきました。ですが悪かったことは、計画の炊事活動に時間がかかりすぎてしまい、学年レクができませんでした。次からは、もっと時間を見てできるだけ計画通りに行いたいです。また、キャンプ場までの行きと帰りの時に、前後がかなりあいてしまっていて別のクラスのようになっていたので、もっと前に合わせ間があかないようにしていきたいです。

校外学習で一番成長した事は、忘れ物と友情です。今回は忘れ物がほとんどなかったし、僕は仲間と協力して行っていたので、友情が深まり、僕もクラスも成長できて良かったです。

「楽しかった校外学習」 1年6組 成田 吉樹

当日は、いつもより荷物が多く朝も早かったので大変でした。僕がついた時には、みんなが集まっていたのですごいなとびっくりしました。

出発式は暑かったですが、先生方や教頭先生の話をきちんと聞くことができました。元気よくスタートを切ることができました。

買い物は、慶治君と協力して間違えないで買うことができました。自分は、会計をしました。買った荷物は、慶治君と自分で交互に持ちました。重かったですが、楽しく歩くことが出来ました。

入村式は暑かったですが、きちんと話を聞くことができました。僕は、調理で火おこしを担当しました。なかなか火がつかないのですが、がんばりました。太陽と火があつくて大変でした。でも、先生と慶治君が手伝ってくれて助かりました。チャーハン、パラパラにできなかったけどおいしくできました。スープは、僕が鶏がらスープの素を入れすぎてしょっぱかったけどおいしかったので、おかわりをしました。ナムルはシンプルにおいしかったです。片づけは、大きいボールとザルを洗うのが大変でした。でも、がんばりました。

帰り道は、疲れと暑さとの戦いでした。足が痛かったですが、頑張りました。歩き切った後は、達成感を感じることができました。

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/>

「あったらいいな」を形にしよう！

第4号

2019 Summer

あつべつ区民協議会ニュースレター

夏号

あつべつ区民協議会には、様々な企業・団体・個人の方が参加されており、今後は区民協議会に参加されている団体を紹介していきたいと思います。今回は参加団体の一つである「もみじ台まちづくり会議」が主催しているサロン「もみじ台の地域の茶の間」をご紹介します！

住民同士の繋がりづくりのために、様々な取り組みを行っています☆

概要

「もみじ台の地域の茶の間」は、「出会い つながる 地域の絆」をキャッチフレーズに、月1回土曜日、もみじ台管理センターで実施している、住民相互の交流の場（サロン）です。毎回60名程の住民が集まり、おしゃべり、歌唱などを楽します。高齢者、障がいを持つ方、小・中学生が参加しています。

出会い つながる 地域の絆



きっかけ

「もみじ台の地域の茶の間」は、もみじ台まちづくり会議が企画しました。この会議は、2004（平成16）年につくられた、地域のさまざまな団体と住民がまちづくりについて協議する場で、支え合いにつながる交流の機会を作るために、2008（平成20）年2月、「もみじ台の地域の茶の間」を開設しました。



運営方法

スタッフは、30～80歳代までの住民が担っています。内容は、毎回終了後に行われるスタッフミーティングで決めます。経費は1人200円の参加費（子ども無料）と、団体などからの助成金などでまかなっています。



今後に向けて

課題

高齢化と人口減少が急速の進行するもみじ台において、住民相互の支え合いの創出が大きな課題となっています。

「もみじ台の地域の茶の間」は、安否確認や友人作りのきっかけになっており、中学生が看板を作成するなど、地域の子どもの活躍の場にもなっています。もみじ台のまちづくり活動の中核を担っているといえます。今後は、子育て世代や若者、閉じこもりがちな方など、今まで以上に世代を超えた参加を促進することが課題です。今年度はペン習字や小物づくりなどの文化活動に取り組みます。

あつべつ区民協議会の現在の活動状況

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いいものやあったらい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。

- 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。
- 例えば、イベントを開催したいと思う方々を対象にしたイベント開催の手引きとして、厚別区内の主要な開催可能場所や使用制度をまとめた資料を作成したいと考えています。



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。

- 厚別区で生産されている農作物を広く知ってもらうため、農家の方々と交流を深め、まちづくりに活かすことができないか検討しています。
- 2017年から行っている「あつべつアイデア料理レシピコンテスト」を今年も開催します。料理テーマは去年とは違うものを予定しています。



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。

- 「居場所づくり」を主なテーマとして、町内会などの地域活動の担い手不足、子どもの居場所、地域内での繋がり、高齢者の孤独化といったことを幅広く意見交換しています。
- 地域の中での繋がりが希薄になってきていると言われている今、様々な人に対して、繋がりを持つことの大切さをどのように伝えていくべきかを話し合っています。



あつべつ区民協議会には、個人、団体を問わず、いつでも、だれでも参加できるよ！興味のある方は問合せ先まで連絡してね！また、現在話し合っている内容に対して、ご意見や参考になる情報があれば教えてね！



お問い合わせ

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

厚別区版大学連携CCRC



高齢社会に向けた地域活動の担い手創出事業

キャンパスタウン厚別

～おせっかいやきになろう！～

いつまでも現役で元気で地域で暮らしていくためには、何が必要でしょうか。

困っている人、悩みがあっても相談ができずにいる人。そんな人へのほんの少しの「おせっかい」が、もしかしたらあなたの健康と、地域の活力につながるかもしれません。

北星学園大学／北星学園大学短期大学部と厚別区役所がコラボレーションして、「おせっかいやき」になるヒントを全7回の講義で提供します。そして、実際の活動を希望する方は「活動希望者登録カード」をご提出いただき、地域活動へおつながします。

日時

初回；令和元年

9月11日(水)

時間；13時～14時（初回は14：40、第7講は14：30迄）

※全7回です。内容・時間割は裏面をご覧ください。

場所

北星学園大学 C 館 C402 教室

（大谷地西 2-3-1 地下鉄大谷地駅 1 番出口より徒歩 5 分）

対象者

60 歳以上の厚別区民

参加費

500 円（全 7 回分）

定員

80 名【※ 8/30 〆切 お申込先は裏面をご覧ください。】

CCRCって？

- CCRCとは、高齢者が健康で元気に暮らし続けることのできるコミュニティを意味する英語の頭文字をとったものです。(Continuing Care Retirement Community)
- CCRCには様々な形態がありますが、アメリカなどでは、大学と連携したCCRCもあります。
- 北星学園大学/北星学園大学短期大学部との共催により、厚別区をこの大学連携型CCRCに見立て、下記時間割(予定)の内容で実施いたします。

令和元年度 キャンパスタウン厚別 時間割

日時		内容	日時		内容
9/11 (水)	13:00~ 13:10	開講式・オリエンテーション	9/25 (水)	13:00~ 14:00	第5講 各論3 地域での新たな取組について ～ 大森銀座商店街での取り組み ～ communityHUB 江別港代表 橋本 正彦氏
	13:10~ 14:40	第1講 総論1 協働によるまちづくり ～「おせっかい」のための対話術～ 講義・グループワーク GOOD?WORKSHOP 溝渕 清彦氏	9/27 (金)	13:00~ 14:00	第6講 各論4 厚別区の町内会について知ろう 厚別区市民部 総務課 地域振興課課長 下野根町内会会長 松山瑞穂氏
9/13 (金)	13:00~ 14:00	第2講 総論2 地域共生社会を目指して ～誰もが役割を持ち、活躍できる社会～ 北星学園大学 岡田 直人教授	10/2 (水)	13:00~ 14:20	第7講 振返り 今後自分がやりたいこと グループワーク キャンパスタウン厚別同窓会の紹介 GOOD?WORKSHOP 溝渕 清彦氏 キャンパスタウン厚別同窓会
9/18 (水)	13:00~ 14:00	第3講 各論1 生活の中の心理学 北星学園大学短期大学部 中村 浩教授		14:20~ 14:30	閉講式
9/20 (金)	13:00~ 14:00	第4講 各論2 地域をつなぐ 福まちのコーディネート機能 厚別区社会福祉協議会 高木啓太事務局次長			

※講義タイトル・講師等は変更になる場合があります。



8/30(金)までにお電話、FAXまたは直接ご来庁してお申込みください！

「氏名、年齢、住所、電話番号」をお知らせ下さい。

【お問合せ・お申込み】

厚別区保健福祉部 活動推進担当(担当:高野 厚別区役所2階1番窓口)

電 話 ; 011-895-2471

FAX ; 011-895-0186

納涼

新さっぽろ町内会・柳寿会合同行事

盆踊り大会



日時

8/9(金) 午後 1 時開始

場所

厚別老人福祉センター多目的室

(厚別区厚別中央 1 条 7 丁目 17-25)

協力

民謡講座・サークル一同様

参加者全員に

アイスキャンディー
プレゼント!!



停車場通信

令和元年（2019年）7月10日発行

国道12号 花いっぱいプロジェクト～花文字

札幌の東の玄関口である国道12号線を花いっぱいにし、訪れる方をおもてなしするため平成20年から実施しております。6月12日（水）、信濃小・ひばりが丘小児童150名、町内会や各種団体、沿線企業の皆様120名で花植えを行いました。今年は厚別区誕生30周年を記念して「花文字」を描きました。



除草剤散布



土起こし



土起こし



滝野すずらん公園散策～広大！

5月16日(木)、福まちふれあい事業として70歳以上の単身高齢の方を招待し、滝野すずらん丘陵公園に行ってきました。福まち推進員・民生委員も含めて合計146名の方が参加し、楽しみにしていた、一面に広がるチューリップに歓声を上げ、公園を散策しながら思い思いの場所で持参したお弁当を食べ、おしゃべりを楽しみました。



春の交通安全“街頭啓発”

春の交通安全市民総ぐるみ運動が始まり、5月10日には地域の方々100名が朝早くから国道12号線沿（厚別中央2-4とんでん前・ニトリ前）に集まり、「シートベルト着用」「スピードダウン」と書かれた旗を掲げ、ドライバーに安全運転を呼び掛けました。



厚別中央地区まちづくり会議～熱い！

5月20日(月)、厚別信濃会館で「厚別中央地区まちづくり会議」が開催され、厚別中央地区の町内会、各種団体、小中学校、PTA、老人クラブなど36団体から42名が参加し、令和の最初の年の「地域の事業」について、話し合いや意見交換を行いました。



地域振興課からのお知らせ

厚別区で行われるコンテストを紹介します！！

※区が主催・共催するうちの一部です。

☆あつべつアイデア料理レシピコンテスト 2019☆応募期間：8/1(木)～8/30(金)

料理名に「厚」が入ったパン料理アイデアを募集。あつべつ食の文化祭で表彰します！

☆第10回 みんなの！新さっぽろフォトコンテスト☆応募期間：9/2(月)～9/30(月)

厚別区内の自然や景色、街並み、人々の暮らしなどを撮影した写真のコンテスト！今年は厚別区 30 周年記念として「あつべつ魅力再発見賞」を設け、季節ごと（春夏秋冬）の魅力的な写真を表彰します。

応募方法などの詳細は、まちづくりセンターに配架されているチラシをご覧ください。

お問い合わせ：厚別区役所地域振興課 電話 895-2442

厚別区民まつり実行委員会からのお知らせ

第30回 厚別区民まつり

夏の風物詩「厚別区民まつり」を、ふれあい広場あつべつなどで開催します。

会場にはビアガーデン、食べ物コーナー、近隣市の物産販売コーナー、遊戯コーナーなどが多数出店！バンド演奏や近隣市町村の伝統芸能などのステージイベントも楽しめます。

厚別中央地区は、食べ物コーナーで「焼きそば」を販売します。厚別の夏を一緒に楽しみましょう！

営業時間 (店舗により異なります)

1日目：8月2日(金)

ビアガーデン	14時～20時30分
食べ物コーナー	14時～20時30分
各種出店	12時～21時

2日目：8月3日(土)

ビアガーデン	12時～20時30分
食べ物コーナー	12時～20時
各種出店	12時～21時

※荒天の場合は8月4日(日)まで順延



詳細：厚別区民まつり実行委員会（厚別区役所地域振興課内）電話 895-2442

厚別区民まつりホームページ <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/machi/fureai/>

まちづくりセンターからのお知らせ

まちづくりセンターでは、厚別区民まつりの「ビアガーデン・食べ物コーナー共通利用券」を取り扱っています。販売価格は **1,000 円 (1,100 円分利用)** のお得な前売券です。

ご希望の方は、厚別区民まつり実行委員会（厚別区役所 2 階地域振興課）、または、まちづくりセンターまで。【販売期間：令和元年 8 月 1 日（木）まで】



地区カレンダー

(詳しい内容は、広報さっぽろ及び区・市のホームページなどでご確認ください。)

厚別区・札幌市などの動き	地区の動き
7月	7月
6日～8月2日 PMF2019(コンサートホールKitara、芸術の森 他)	10日 福まち健康サロン(厚別信濃会館)
7日～8月25日 SAPPORO CITY JAZZ 2019(大通公園 他)	11日 夏の交通安全市民総ぐるみ運動(とんでん・ニトリ前)
15日 夢市場あつべつ(ふれあい広場あつべつ)	18日 子育てサロンぴーちくパーク(ひばりが丘小学校)
19日～8月16日 さっぽろ夏まつり(大通公園)	25日 厚別信濃すこやか倶楽部(厚別信濃会館)
19日 カルチャーナイト2019(市内各参加施設)	28日 納涼まつり・子ども花火大会(新さっぽろ東公園)
21日 スポカルSP2019 in新さっぽろ(ふれあい広場あつべつ 他)	
26日 子育てふれあいサマーフェスタ (ふれあい広場あつべつ) ※雨天中止	
8月	8月
1日～30日 あつべつアイデア料理レシピコンテスト2019作品募集	7日 福まち健康サロン(厚別信濃会館)
2・3日 厚別区民まつり(ふれあい広場あつべつ 他)	10日 第1自治会夏祭り(下野幌イレブン公園)
9・10日 さっぽろ八月祭2019(札幌市北3条広場)	10日 盆踊り大会(下野幌さくら公園)
12～18日 新さっぽろ夏祭り(ふれあい広場あつべつ)	10日・11日 納涼盆踊り(厚別木馬公園)
25日 夢市場あつべつ(ふれあい広場あつべつ)	22日 子育てサロンぴーちくパーク(厚別区民センター)
25日 2019北海道マラソン(大通公園発着)	
30～9月1日 創成川公園サンキューフェスティバル(創成川公園狸二条広場)	
9月	9月
2日～30日 第10回 みんなの！新さっぽろフォトコンテスト作品募集	1日 かりふまつり(かりふ・あつべつ)
6日～29日 さっぽろオータムフェスト2019(大通公園)	11日 福まち健康サロン(厚別信濃会館)
7日 モエレ沼芸術花火2019	19日 子育てサロンぴーちくパーク(ひばりが丘小学校)
	20日 秋の交通安全市民総ぐるみ運動(とんでん・ニトリ前)
	26日 厚別信濃すこやか倶楽部(厚別信濃会館)

◆編集後記◆ (所長のつぶやき)

厚別中央地区の一大イベント、厚別区30周年記念イベントでもある「花いっぱいプロジェクト WITH ♡花文字」が無事完了いたしました。昨年は雨だったので、「雨が降らなきゃいいな・・降らなきゃいいな・・きゃいいな」と何日も前から〇〇に願った結果が「☀」・・今年は信濃小4年生98名、ひばりが丘小3年生56名、PTA、町内会、団体、縁合い企業の皆さん120名総勢300名で晴天の下で楽しく花植え！・・ありがとうございました
皆さん国道12号の花弁に注目・・花で文字が・・何の文字？

・・・・・・来年はきっと・・・・・・



厚別区マスコットキャラクター
「ピカットくん」

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
TEL 011-891-3907 FAX 011-895-0149
厚別区役所ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>
札幌市役所ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/>

SAPPORO



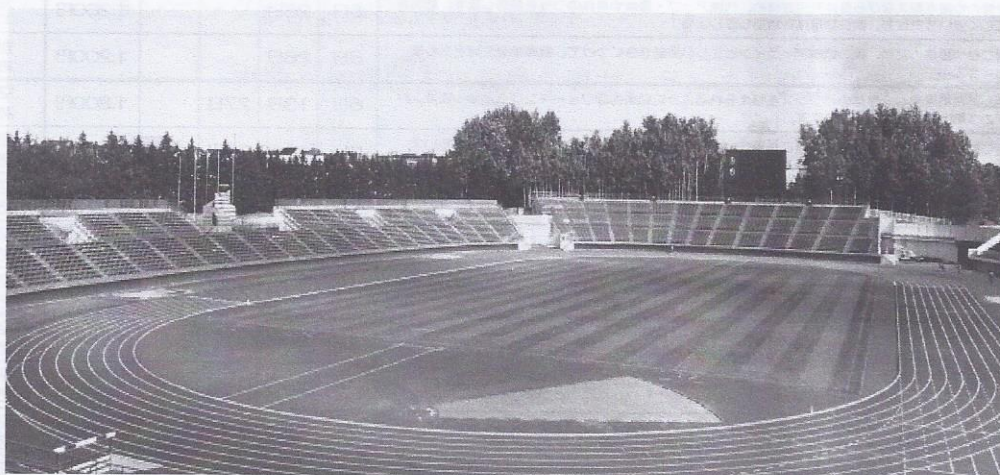
さっぽろ市
02-Q01-19
31-2-423

厚別公園 競技場だより

発行：厚別公園競技場
令和元年7月号

vol.23

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS



厚別公園競技場
主競技場



運動教室
骨盤調整の風景



AAAサッカークラブ
集合写真

北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park

8月

運動教室

空き教室のお知らせ



7月1日現在

曜日	時間	教室名	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	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	26日			1,200円	空き わずか
	11:15~12:45	リズムウォーキング	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	26日			1,200円	空き わずか
	13:00~14:30	誰でもウォーキング	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	26日			1,200円	空き わずか
	13:15~14:45	爽快！骨盤改善教室！	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	26日			1,200円	空き わずか
	15:00~16:00	GYROKINESIS®	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！	5日	26日			1,200円	空き あり
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	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	27日		1,800円	空き あり
	10:00~11:30	ヒーリングヨガ	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。	6日	13日	27日		1,800円	空き あり
	11:15~12:45	いきいき健康体操	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	27日		1,800円	空き あり
	13:00~14:30	プレストレーニング	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		1,800円	空き あり
	18:00~19:30	骨盤調整 ～Self adjustment～	身体の中でおこなう調整をほぐした上で全身を動かす、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。	6日	13日	27日		1,800円	空き あり
水	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	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	28日			1,200円	空き あり
	11:15~12:45			7日	28日			1,200円	空き あり
	9:30~11:00	リフレッシュヨガ	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。	7日	28日			1,200円	空き あり
	13:15~14:45	シェイプアップヨガ	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	28日			1,200円	空き あり
木	9:30~11:00	ソフトエアロビクス	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。	8日	15日	22日	29日	2,400円	空き わずか
	11:00~12:30	姿勢らくらくヨガ	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。	8日	15日	22日	29日	2,400円	空き あり
	13:15~14:45	元気に貯筋運動！	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！	8日	22日	29日		1,800円	空き あり
	17:00~18:00	ジュニアバレエ	小学生 中学生 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。	15日	22日	29日		1,800円	空き あり
	19:00~20:30	大人のためのバレエ	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。	8日	22日	29日		1,800円	空き あり
金	11:15~12:45	ストレッチ&エッセンスヨガ	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ー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	23日	30日	2,400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	23日	30日	2,400円	空き あり
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ	小学1~3年生	2日	9日	23日	30日	2,400円	空き あり
	17:45~18:45	HIP HOP スタイル	小学4年生以上	2日	9日	23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	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	23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。

PICKUP

1

ランニング教室開講します！！

厚別公園競技場が運営する『Atsubetsu Athlete Academy』

国際大会にて中距離日本代表者として出場経験のある沖田 真理子さんが講師を務める『ランニング教室』が開講されます！

対象：20歳以上の健康な男女。ランニング初心者～上級者。

健康づくりの一環として走りたい方。

マラソン大会などの長距離走で記録更新を目指している方。

定員：20名

受講料：月額：6,000円または7,500円(税込)

※1回の講義あたり1,500円、月単位での受講

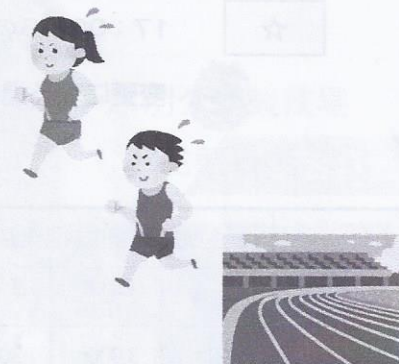
実施時間：7～10月（ナイトラン期間）の毎週木曜日

《時間》19：15～20：45

※競技場の利用状況（大会、競技会等）により

他の曜日／時間で活動する場合あり

実施会場：厚別公園競技場全域



PICKUP

2

運動教室 受講者募集！！

骨盤調整 ～Self adjustment～

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。

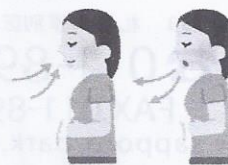
曜日・時間：火曜日 18：00～19：30

8月開講日：6日・13日・27日

定員：20名

8月受講料：1,800円

集合場所：会議室C



PICKUP

3

AAAサッカークラブ 生徒募集！



Atsubetsu Athlete Academyサッカークラブ

U-9・U-12・U-15クラス 生徒募集中です！

詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。





トレーニングルーム 休館日のお知らせ

7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			
○	○	○	○			

☆

17:00からの開放となります

8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

●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。

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	

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。