

新さっぽろ
町内会

10月資源回収日 のお知らせ

◎10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
・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

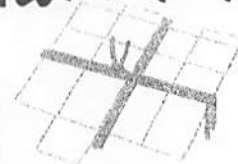
- ・マンション等は、ゴミステーション横
- ・戸建て住宅は、玄関前歩道

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2.2万円（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。

10月 お知らせ

(2019年9月20日)

新さっぽろ町内会 女性部

◎ ペタンクゲーム

1 日 時 10月15日(火) 13時～15時

2 場 所 新さっぽろ東公園

3 その他 今季最後のペタンクゲーム

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)

◎ 手 芸 講 座

1 日 時 10月19日(土曜日) 13時～15時

2 場 所 厚別老人福祉センター

3 内 容 1 (完成予定) ルームシューズ

2 お散歩バック 合太程度の段染め糸 65g

(水色系 ピンク系 ブルー系) 4号かぎ針

その他 段数マーカ とじ針 はさみ 定規等

4 問い合わせ 後明^{ごみょう} (Tel 891-0845)

“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ています。月に2回の予定です。

10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 10月の予定

1) さわやか体操、ゲーム

* 5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）

* 27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 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 **10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



10月の休館日 14日(月) 体育の日、22日(火) 即位礼正殿の儀



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。



10月の行事予定

皆様のご参加、お待ちしております！

ダンスを楽しむ会 (自由参加)

10月2日(水) 午後1時～

あへあほ体操 (自由参加)

10月5日(土) 午後1時～2時20分

講師 道井 和恵 先生

輪踊いダンス (自由参加)

10月8日・29日(火)

午後1時～3時 運動靴をお持ち下さい。

共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

交通安全教室 (自由参加)

10月9日(水) 午後1時～

講師 厚別区交通安全推進委員会指導員

秋のお茶会 (先着70名)

10月16日(水) 午後1時～

※当日12時30分から受付にて整理券を配布します。

ふまねっと教室 (自由参加)

10月24日(木) 午後1時～3時

運動靴と飲み物をご持参下さい。

ザ・ピース 黄昏ライブ

&フラダンスショー (観覧自由)

10月19日(土) 午後1時～ 多目的室

出演 生バンド ザ・ピース
 フラダンス講座の皆さん

共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

健康セミナー (自由参加)

「お年寄り(自分も含めた)の健康法」

10月23日(水) 午後1時～ 大広間

講師 介護老人保健施設コスモス施設長

田中 俊誠 氏

うたごえ広場 (自由参加)

10月30日(水) 午前10時30分～

講師「うたごえ便よりみち」

代表 石澤 佳子 氏

人前で歌うのはちょっと恥ずかしい…という方も

「みんなで歌えば怖くない！」

アコーディオンにあわせて

みんなで一緒に歌いましょう！



歌詞カードは当日貸出し致します。
 返却が必要となりますのでご了承ください。

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

3(木)、5(土)、7(月)、8(火)、10(木)

21(月)、24(木)、28(月)、29(火)、31(木)

一日開放

1(火)、4(金)、11(金)、13(日)

15(火)、18(金)、20(日)、25(金)

1年に1回受診を！

胃がん・大腸がん検診

日程：令和元年

10月 8日(火)・28日(月)・29日(火)

11月 12日(火)・22日(金)

会場：厚別保健センター（厚別中央1条5丁目 厚別区役所3階）

受付時間：午前8時45分から午前10時まで

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はその証明書類

検診の種類	料 金	対象年齢	2019年より 変更	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)		

申込先：札幌市コールセンター 電話 ☎222-4894

※電話受付時間：午前8時～午後9時、土曜、日曜及び祝休日も受付しております

FAX (221-4894) WEB 札幌市 申し込み可能 検索

申込期限：各検診日の2週間前まで

申込後：「検診のお知らせ」「問診票」「大腸がん検診のセット(申込者のみ)」を、
検診の1週間前までにご自宅へ郵送します。

☆その他

- ・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、胃カメラ等其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。）

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) 3,500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	○	○	○
医療法人社団 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	○	—	—
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	○	—	—
医療法人社団サンプラザ 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 新札幌七色彩虹ビル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 サンビザ3階	890-2362	○	—	—
独立行政法人地域医療機能推進機構 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	○	○	○
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 新札幌パウロ病院	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	○	—	—
さとう内科・消化器内科クリニック	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	○	—	—
勇気会医療法人 北央病院	青葉町11丁目2番10号	892-8531	○	—	○



地域安全ニュース



令和元年9月号

見守り

★ 特殊詐欺に注意！ ★

「自分は絶対に被害に遭わない。」
と思いませんか？
犯人は、手口を変えてお金をだまし
取ろうとしてきます。
身に覚えのない電話、はかき、メー
ル等がきたらすぐに相談して下さい。

★ 被害に遭わないために ★

- 「電子マネーで支払え。」は詐欺
です！
- お金に関わる話は全て詐欺だ
と思い、家族や警察等にすぐに
相談するようにして下さい！

★ 「ながら見守り」の推進！ ★

北海道警察では、地域の見守り活
動を広く普及させるため、日常の生
活の中で実施できる「ながら見守り」
を広く推奨しています。

「ながら見守り」の実施例
・ 犬の散歩をしながら
・ 体操をしながら
・ 花の水やりをしながら

みんなで協力し、安全な街を！！

★ 自転車泥棒に注意！ ★

駐輪中の自転車が盗まれる事件が
後を絶ちません。
大切な自転車が盗まれることのない
ように、対策をして下さい。

★ 自転車を守るために ★

- 短時間の駐輪でも確実に施
錠をする
- 夜間は、照明設備のある駐輪
場を利用する
- 施錠の際は、鍵を
- イヤフォンの使用は周囲の音
を遮ってしまうので、使わない

★ 厚別警察署事件簿 ★

令和元年中の犯罪発生状況(7月末)

- 窃盗～358件
- 粗暴犯～52件(暴行、傷害等)
- 知能犯～15件(詐欺、横領等)
- 風俗犯～4件(わいせつ等)
- その他刑法犯～60件
(住居侵入、建造物侵入、器物
損壊等)



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

2学期始業式あいさつより

校長 兼間 昌智

今日から2学期が始まります。

この休み中に成果を上げた皆さん、気分はどうですか。

陸上部の皆さんが、来月行なわれる全道新人大会に進出します。是非、頑張ってください。

夏休み中、演劇部の中文連公演を見てきました。3人プラス助っ人の皆さんは、お疲れ様でした。劇中劇だったのですが、戦争に出兵する父を見送るシーンが素敵でした。いやだいやだと泣く娘に「お父さんはお国のために奉公するのよ」と言っていた母親が見送ったあと、「あなたはきっと戻らない」と言って号泣するシーンを見て、ぐっときてしまい、涙を流してしまいました。会場全体がああシーンを見て感動したと思います。お疲れ様でした。

皆さんは、映画やドラマやアニメ、漫画本でこんなシーンを見たことはありますか。

大好きな先輩が卒業するとき、詰襟の制服の第二ボタンをせがむシーンです。もしかしたら、今年の卒業式にあったかもしれませんね。あの第二ボタン、なぜ第二ボタンなのですか。

これには理由があります。

実は、このシーンは卒業式のシーンではないのです。

大好きな先輩が、戦争に出兵するとき、形見として彼女に渡す、というものだったのです。第一ボタンを渡すと、軍服がきちんと着られない。だから第二ボタンだったのですね。出兵は心が痛みます。先生たちは「二度と戦場に教え子を行かせない」と心に誓ったそうです。

今も先生方はそういう思いです。

なぜなら、あなた方はかけがえのない生徒だからです。

1人も不要な生徒はいません。だから、安心してください。

どんなに失敗してもです。

安心してください。きっとあなた方を、先生は見つめてくれています。

学校は、失敗しても大丈夫な場所です。

失敗から学ぶことが多いからです。

自分一人ではありません。

2学期は、学習に行事に一生懸命取り組んでください。

努力は人を裏切りません。



部活動報告会より

夏休み中の活躍について

【部活動】

○演劇部

中文連演劇発表会 優秀賞

○陸上部

《札幌中学陸上競技選手権大会》

神藤 佑希 (1-3) 男子中学B 1年 1500m 1組 1位

佐々木 陸恭 (2-2) 男子中学B 800m 2組 4位

佐藤 和花 (2-2) 女子中学B 2年 100m 8位

《札幌市中体連新人戦大会》

佐々木 陸恭 (2-2) 男子 800m 4位

→全道大会へ

荒 嘉恋 (2-2) 女子 100mハードル

→全道大会へ

女子 4×100mリレー

原田 滢音 (2-1)、荒 嘉恋 (2-2)

佐藤 和花 (2-2)、能戸 李樺 (2-1)

→全道大会へ

【ボランティア活動】

7月26日（金）に厚別区子育て支援担当係が主催した『子育てふれあいサマーフェスタ』に19名が参加しました。

サマーフェスタに参加して

2年2組 山本 粹

私はサマーフェスタに参加して、企画・運営など主催者側の裏側の準備活動を見ることができました。人のために動くなど普段の学校生活や役員活動に取り入れられるものがたくさんありました。当日は、小雨が降っていたときもあったけど、楽しく終わらせることができて良かったです。



8月7日（水）に地域子育てサロン『もみじ子』が主催した水遊びボランティアにバドミントン部を中心に33名が参加しました。

子育てボランティアに参加して

2年1組 小野 のえる

今回のボランティアでは、たくさん子ども達と一緒に遊びました。普段は小さい子達と遊ぶことは無かったのでとてもいい経験になりました。可愛くやんちゃな子ども達に水をかけられてずぶ濡れになったけど、暑い中だったのでとても楽しく参加できました。子ども達の楽しそうな姿が見られたので良かったです。



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。

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

合唱講習会を行いました

8月1日に生徒会が中心となり、合唱講習会を行いました。合唱は、本校の伝統の一つです。このように生徒が自発的に活動することにより、合唱の取り組み方や楽しさなどを学び、発展続けています。合唱コンクールは10月25日（金）に行われます。



第45回学校祭について

9月27日（金）に行われる学校祭も、1ヵ月を切りました。今年度の学校祭テーマは『奏（かなで）』です。「1人1人の個性を集めて、全校生徒の素敵な笑い声を学校中に奏でましょう。そして仲間と団結し自分のもっている最大限の力を発揮してより良い学校祭にしましょう。」という思いが込められています。思い出に残る学校祭にしましょう。

なお、学校祭のシンボルマークや発表部門は以下のように決定しています。



作：3年2組 藤原 琉美

＜シンボルマークに込められた意味＞

「みんなで力を合わせて、素敵な笑い声を学校中に響かせる。」という思いを込めました。鍵盤はどこかかけてしまったら演奏はできません。それと同じように誰か1人でも欠けると良いものはできません。なので、全員で力を合わせ、素晴らしい学校祭にしましょう。

1年1組	1年2組	1年3組
ステージ発表	教室発表	教室発表
2年1組	2年2組	6組
ステージ発表	教室発表	教室発表
3年1組	3年2組	生徒会
オープニング	ステージ発表	エンディング

秋の交通安全運動

運動期間

9月21日(土)から9月30日(月)までの10日間

活動重点

- ・ 子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- ・ 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ・ 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ・ 飲酒運転の根絶



9月30日は交通死亡事故ゼロを目指す日です!

知っていますか?北海道自転車条例!

自転車に乗る時は、子供はもちろん、大人も乗車用ヘルメットをかぶり、夜間はライトを点けて、自転車の側面に反射器材を付けるようにしましょう。



ちょっと待って!
そのハガキ詐欺
かも!

法務省等を騙り、訴訟に関するお知らせと称して、電話連絡するよう求めてくる葉書が届いたという相談が多く寄せられています。

そのような葉書は詐欺ですので、家族や警察に相談し、一人で判断しないようにしましょう。



自転車盗難に注意!

新札幌交番管内では自転車の盗難が多発しています。

しっかりと自転車に鍵をかけていますか?

盗難防止のために自転車の施錠は確実にしましょう。



飲酒運転
しない!させない!

飲酒が予想される場所に向かう時は、公共交通機関を利用するなどして車両を運転しないようにして下さい。

万が一車両で飲み会に行ってしまった時は、運転代行を呼ぶなどの対応をお願いします。



新札幌交番



作成者

平井 孝典

厚別警察署

011-896

-0110

新札幌交番

011-891

-0632



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》

知っておきたい大腸のあれこれ
～ポリープとがんについて～

《講師》

外科医長

室田 千晶

午後
3時

《演題》

まぶたのお話～みえづらい？
その原因と治療法

《講師》

形成外科部長

大野 健太郎

日
時

10月30日(水)

どなたでも
参加可能

会
場

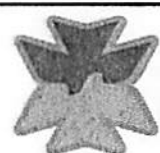
厚別区民センター 2階 会議室A

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：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きますのでご了承下さい。



札幌徳洲会病院

医療講演

午後
2時

《演題》

白内障と緑内障について

《講師》

視能訓練士

吉安 謙太

参加無料！
申込不要！

日
時

10月25日(金)

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。

あき
スポーツの秋！

参加費
無料！

厚別区

スポーツ

チャレンジ

2019



しょうぼうしゃ あそ
パトカーや消防車も遊びに
せいふく ぼうかぎ
来よう！制服や防火着の
ちやくようたいすん
着用体験ができるよ！！

らいじょうしゃぜんいん
来場者全員にブラック

サンダープレゼント☆

せんちやく めいさま
先着300名様にドリンクも♪

しゅるい たいけん
11種類のスポーツを体験しよう！

だいにんき ことし かいさい
大人気イベントを今年も開催します！！

こどもからこうれいしゃまで、だれ みがかる さんか
子どもから高齢者まで、誰もが気軽に参加することのできる
さんかひむりよう
参加費無料のスポーツイベントです。さらに、来場者やスタ
ンプラリーをした方には素敵なおプレゼントもご用意！！

もちもの うわぐつ ぶくろ あせふ
◆持ち物 上靴、くつ袋、汗拭きタオルなど

にちじ
日時

れい わ がんねん がつ にち にちようび
令和元年10月13日(日曜日)

じかん
時間

じ じ かいじよう じ ふん かい かいしき じ ふん
10時～15時 【開場：9時30分 開会式：9時45分】

かいじよう
開場

あつべつ く たい いく かん あつべつちゆうおう じよう ちょうめ
厚別区体育館(厚別中央2条5丁目)

問合せ：厚別区スポーツ推進委員会事務局（厚別区役所地域振興課内）☎895-2442

主催：厚別区スポーツ推進委員会、厚別区体育振興会連合会、厚別区体育館、厚別区

後援：厚別区町内連合会連絡協議会

協力：札幌キンボールスポーツ協会、どさんこスポチャンクラブ、もみじ台まちづくり会議フロアカーリング部会

NP0法人北海道スポーツコンシェルジュ、総合型地域スポーツクラブスポリティファイン

北海道コカ・コーラボトリング㈱、メナード化粧品はねここん代行店、有楽製菓㈱

自衛隊札幌地方協力本部、厚別警察署、厚別消防署

SAPP
RO



さっぽろ市
02-0011-19-1953
31-2-1295

スポーツ一覧 いちらん

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|
| 1 <small>ゲスト</small>
フロア
カーリング | 2
スポーツ
チャンバラ | 3
キンボール | 4 <small>しつぱい</small>
室内
パークゴルフ |
| 5
アイスホッケー・
シュートゲーム | 6 <small>たいりょくそくてい</small>
体力測定 | 7
キックターゲット | 8 <small>ゲスト</small>
バスケット
シュート |
| 9 <small>わな</small>
輪投げ・
ストラックアウト | 10
3A | 11 <small>NEW</small>
ミット打ち体験 <small>うたいけん</small> | <small>パパママ</small>
安心
幼児コーナー <small>ようじ</small> |

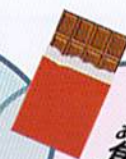
厚別区スポーツチャレンジは、11種類の
スポーツが楽しめる、年に1度の大会
なんだ！！絶対に楽しいから、
みんなで遊びに来てね！！



パトカーや消防車
の展示もあるよ！



オリンピックゲスト
も来てくれるよ！
プロの技を見てみ
よう！！



スタンプを3つ
集めれば、景品を
プレゼント！！



パパ、ママにハンド
マッサージコーナ
を用意したよ！



マスコット♪

ピカットくん、モコ、
ほくとくん、リスキュー
も遊びに来るよ！！

ZUMBA特別
体験！音楽に合わ
せて踊る大人気エク
ササイズが登場！



1972年札幌オリン
ピックのメダルや
聖火灯も展示！！



3年連続“全道大会”出場記念

◀◀◀ 全日本吹奏楽コンクール◇A編成の部 ▶▶▶

定期演奏会

元気・勇気・愛そして、『歌』が鳴る！

令和元年 10月5日(土)

開場 pm 1 : 30 開演 pm 2 : 00 ~

保護者会バザーを始めました。pm 1 : 15 ~
手作りお菓子を販売しています。



スペシャルゲスト 玉木亮一

札幌交響楽団 首席チューバ奏者

指揮◇吹奏楽部顧問 長田栄二

会場◇札幌厚別南中学校体育館

札幌厚別南中学校吹奏楽部

◎ 入場無料(どなたでも入場できます。)◇ スリッパ等の履物をご準備ください。
尚、駐車場のスペースがありませんので、自家用車での来場はご遠慮ください。

あつべつ 健康・福祉 フェスタ

とき 令和元年

10/19 土

【開 場】9:30

10:00~15:00

ところ 厚別区民センター

(厚別中央1条5丁目)

入場料無料
記念品あり

健康チェック



- ・骨密度測定 (先着270名) 事前予約制
- ・血管年齢測定、体脂肪測定、脳年齢測定など
- ・お口の健康チェック
- ・足指力測定、握力測定、お肌のチェックなど

体験してみよう

- ・はり・あんまマッサージコーナー (先着40名) 事前予約制
- ・アロマルームスプレー作成コーナー
- ・手洗いチェックコーナー

聞いてみよう

- ・健康相談 (内科医師)
- ・薬の相談
- ・歯科相談



見てみよう

- ・食生活改善展 (11時から試食あり)
- ・特定健診・がん検診PRコーナー
- ・介護予防コーナー
- ・生活衛生コーナー
- ・「社会福祉協議会活動」パネル展



体を動かそう

- ・リハメンコ体操 & サッポロスマイル体操 (先着150名)



整理券の予約お申込み

ご注意!

「骨密度測定」、「はり・あんまマッサージ」には、札幌市コールセンターでの事前予約が必要です。

予約受付期間

9月19日(木)～10月1日(火)

定員

【骨密度測定】270名 【はり・あんまマッサージ】40名

お申込み先

札幌市コールセンター 8時～21時(年中無休) ☎ 222-4894

先着順

時間指定

- ・2名様まで一緒にご予約が可能です。
- ・ご応募は「骨密度測定」または「はり・あんまマッサージ」のどちらかひとつでお願いします。
- ・後日、個別に時間帯を指定して、前日までに整理券を自宅にお送りします。
- ・フェスタ当日の整理券発行はしません。ご希望の方は必ず事前にお申し込みください。

主 催

あつべつ健康・福祉フェスタ実行委員会

協力・協賛

厚別区健康づくり懇話会：各地区町内会連合会・自治連合会、各地区町内会連合会・自治連合会(女性部)、厚別区老人クラブ連合会、厚別区食生活改善推進員協議会、厚別区民生委員児童委員協議会、健康づくりリーダー、ヘルシーコミュニティ促進事業関係団体、厚別区社会福祉協議会、厚別区町内連合会連絡協議会、札幌市医師会厚別支部、札幌歯科医師会厚別支部、札幌薬剤師会厚別支部、北海道対がん協会、北海道結核予防会、札幌鍼灸マッサージ師会厚別支部、JCHO札幌北辰病院、厚別区第1地域包括支援センター、厚別区第2地域包括支援センター、厚別区介護予防センター(大谷地、厚別中央・青葉、厚別西東、もみじ台)、厚別老人福祉センター、ポッカサッポロ北海道株式会社、日医工株式会社



さっぽろ市
02-Q03-19-1577
31-2-1095

各会場プログラム

1 階ロビー

10:00～15:00 「社会福祉協議会活動」パネル展
 「あなたもゲートキーパーに
 ～いのちの問題対策コーナー～」
 「がん検診PRコーナー」
 13:00～15:00 「手洗いチェックコーナー」

2 階区民ホール

10:00～15:00 「特定健診PRコーナー」
 10:15～11:15 「リハメンコ体操・
 サッポロスマイル体操」
 誰でもできる簡単体操！（先着150名）
 13:00～15:00 「生活衛生コーナー」

「健康相談」

医師や薬剤師による相談

「健康チェックコーナー」

- ・血管年齢測定
- ・体脂肪測定
- ・脳年齢測定など

「アロマルームスプレー 作成コーナー」

1 階和室 A

13:00～15:00
 「はり・
 あんまマッサージ
 コーナー」
 (先着40名) **事前予約制**

2 階区民ホール前通路

10:00～15:00
 「介護予防コーナー」

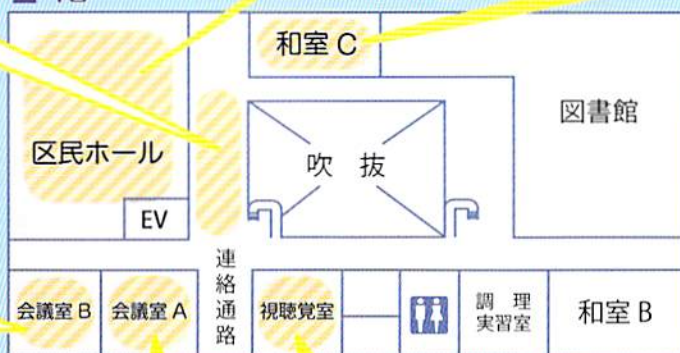
2 階会議室 B

10:00～14:30
 「骨密度測定」
 (先着270名) **事前予約制**

1 階



2 階



2 階和室 C

10:00～15:00
 「セルフチェック
 コーナー」

※足指力・握力・お肌の
 チェックなど健康に関する
 さまざまな測定を自由に行
 えるコーナーです。

2 階会議室 A

13:00～15:00
 「お口の健康
 チェックコーナー」
 唾液検査や口臭検査など

2 階視聴覚室

10:00～15:00
 「食生活改善展」
 ～しっかり食べる。よく歩く。
 笑顔で過ごす。～

時間・会場は変更になる
 場合があります。
 当日会場でご確認下さい。

プレ・フェスタ

日時 令和元年 10月9日(水) 10:00～
 <相談・測定> 15:00 まで <パネル展> 21:00 まで

ところ サンピアザ「光の広場」で開催

内容 パネル展・健康相談・血圧測定・肺年齢測定(要整理券) など

肺年齢測定◆整理券配布時間

場所 サンピアザ「光の広場」

- 午前の部 10:00～
- 午後の部 13:00～

各回 先着 50 名

あなたの街の火災

厚別区

平成31年3月発行

～あなたの街の火災傾向を知って、火災予防に取り組みましょう～

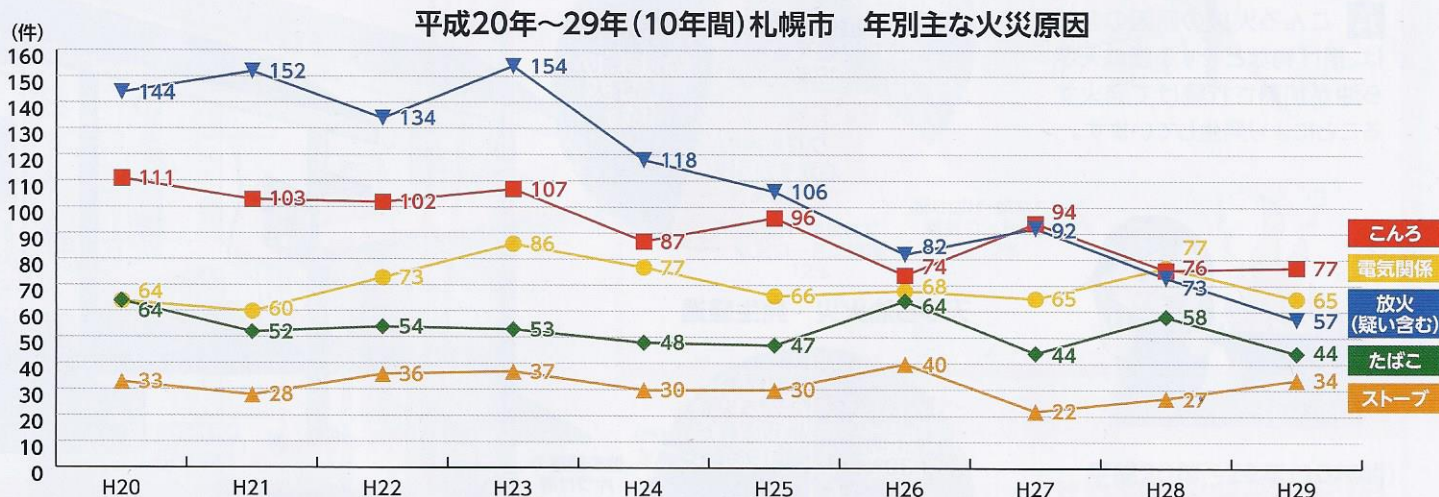
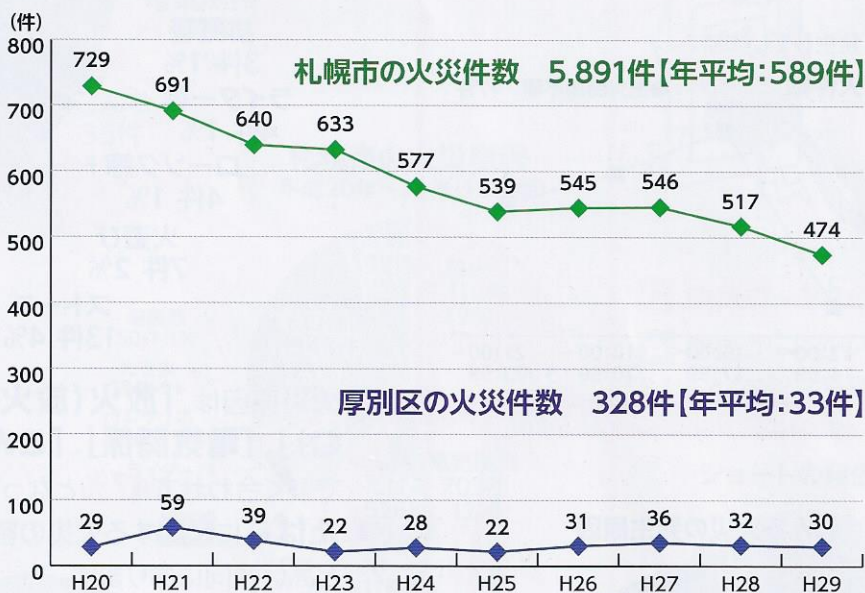
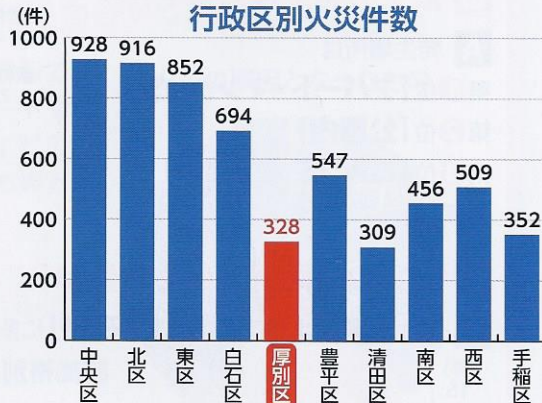
厚別区

平成20年～29年
(10年間)の
火災件数

328件

【年平均:33件】

行政区別火災件数



平成20年～29年(10年間)札幌市・各区の火災原因 第①位～第③位

	札幌市	中央区	北区	東区	白石区	厚別区	豊平区	清田区	南区	西区	手稲区
1位	放火	こんろ	放火	放火	放火	放火	放火	放火	放火	電気関係	放火
2位	こんろ	放火	こんろ	こんろ	こんろ	電気関係	こんろ	こんろ	こんろ	放火	こんろ
3位	電気関係	電気関係	電気関係	電気関係	たばこ	こんろ	たばこ	電気関係	電気関係	こんろ	電気関係

厚別区 平成20年～29年(10年間)の火災原因

火災再現実験
映像はこちら



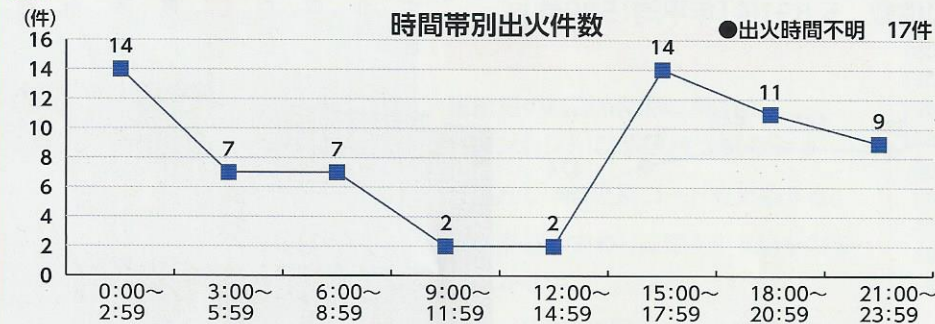
厚別区 第1位 放火(放火の疑い含む) 平成20年～29年(10年間)

Q 放火の発生場所は?

A 発生場所は
第1位「アパート・マンション」
第2位「公園内」
第3位「ごみステーション」
の順となっています。

Q 放火の時間帯別発生件数は?

A 発生時間帯は、寝静まった「深夜帯」に多く発生しています。



厚別区 第3位 こんろ 平成20年～29年(10年間)

Q こんろ火災の原因は?

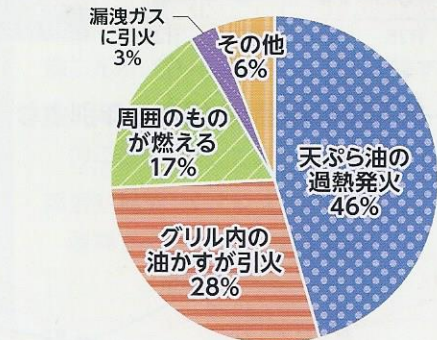
A こんろ火災の原因の多くは、揚げ物などをする際に天ぷら油が加熱され続けて発火することにより発生しています。



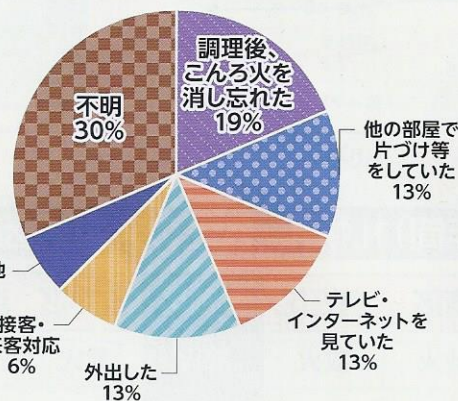
Q 天ぷら油火災はなぜ多く発生しているの?

A 天ぷら油火災の多くは、油を温めている最中に「調理後、こんろ火を消し忘れた」、「他の部屋で片づけ等をしていた」ことなどにより発生しています。

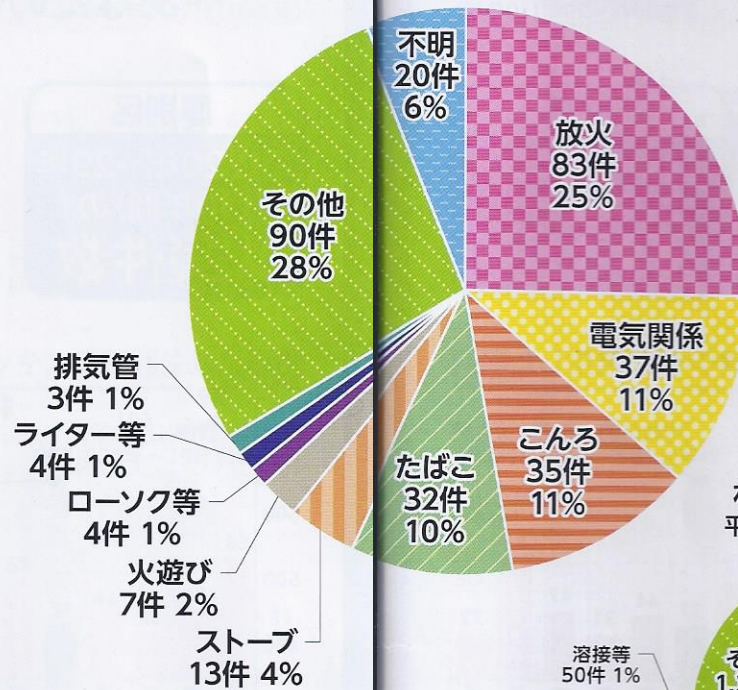
こんろ火災の発生原因



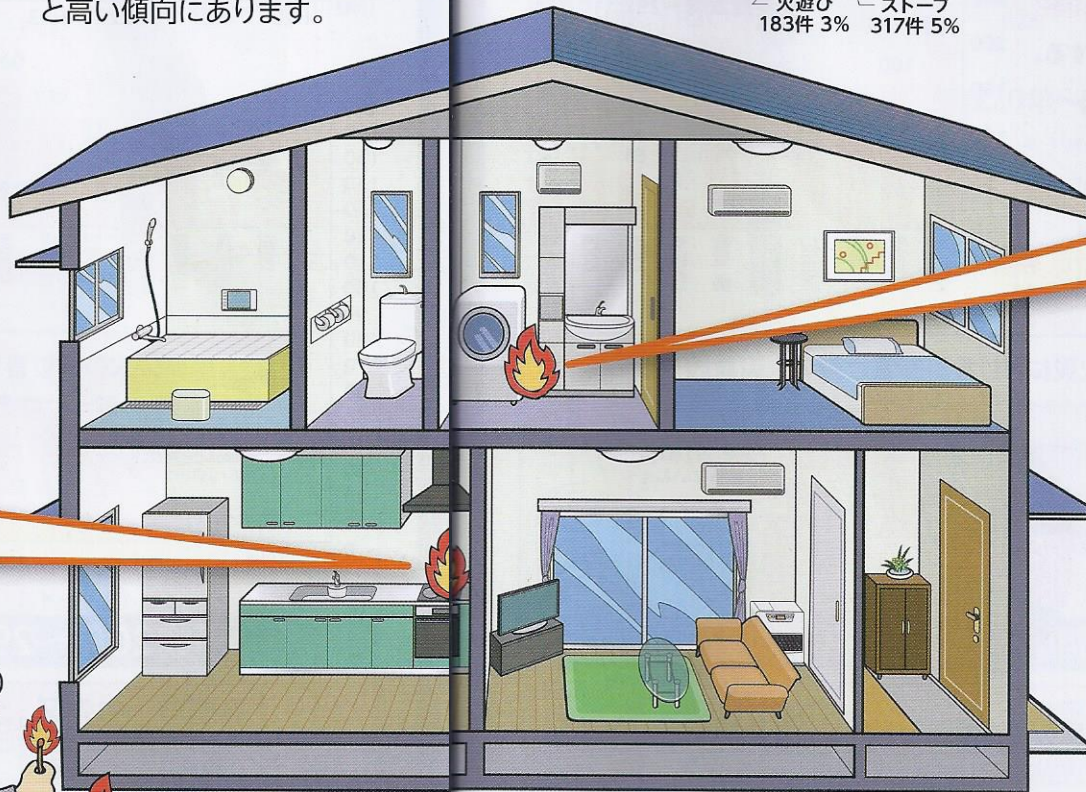
天ぷら油火災 発生経過



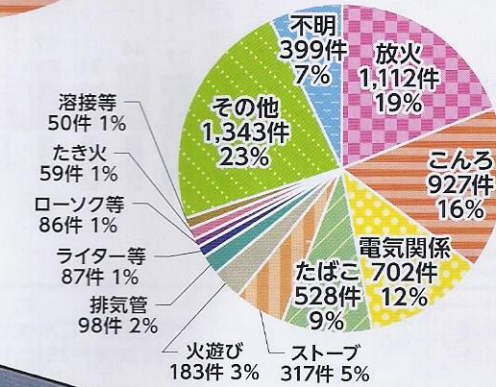
厚別区の火災原因 平成20年～29年(10年間)



●火災原因は、「放火(放火の疑い含む)」、「電気関係」、「こんろ」の順で多く合わせて**47%**となっています。
●**たばこ**に起因する火災の割合も**0%**と高い傾向にあります。



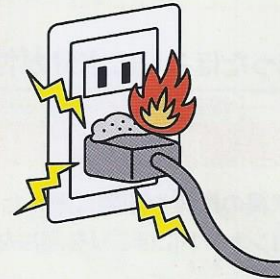
札幌市の火災原因 平成20年～29年(10年間)



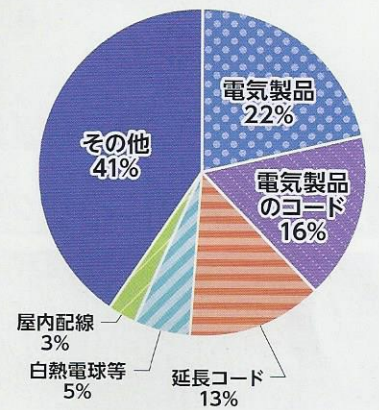
厚別区 第2位 電気関係 平成20年～29年(10年間)

Q 電気火災の発生原因は?

A 電気火災の発生原因で最も多いのは、延長コードや電気製品のコードなどの「ショート」によるものとなっています。



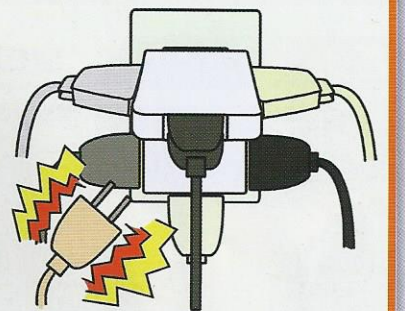
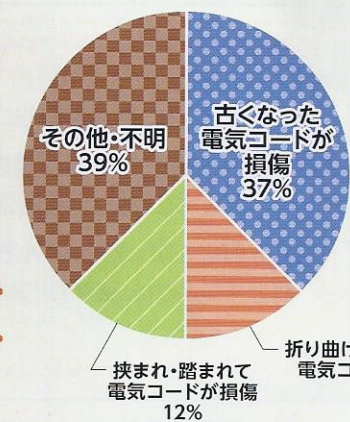
火災の原因となったもの



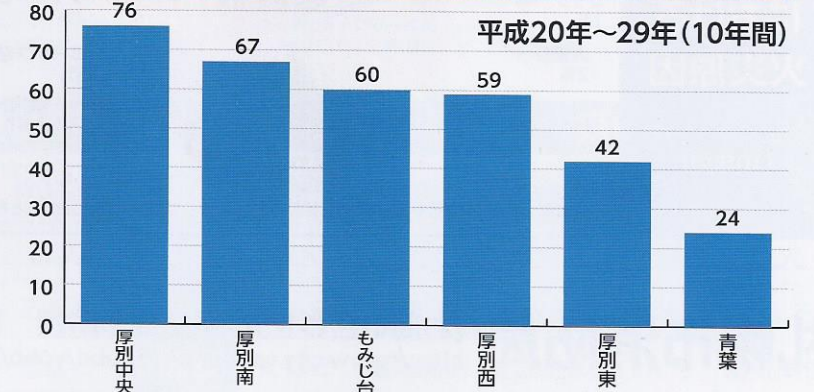
Q 電気コードのショートはなぜ起こるの?

A 電気コードのショートは「古くなった電気コードが損傷」したことなどにより発生しています。

ショートの発生原因



厚別区 まちづくりセンター別の火災件数



防火のポイント!!

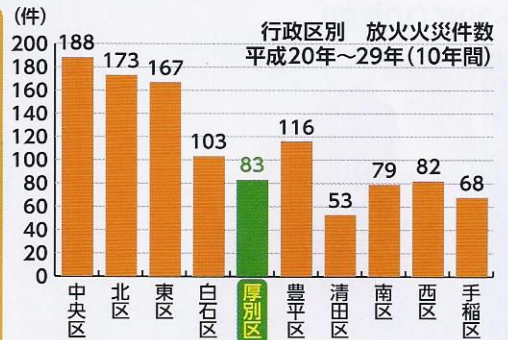
放火火災

マンション共用部に置かれたごみに火をつけられた事例



防火のポイント

- 家の周りや、共同住宅などの共用部には燃えやすいものを置かない。
- 物置や車庫の施錠を徹底する。
- 「ごみ」は決められた日の朝に出して放火されない環境を作る。



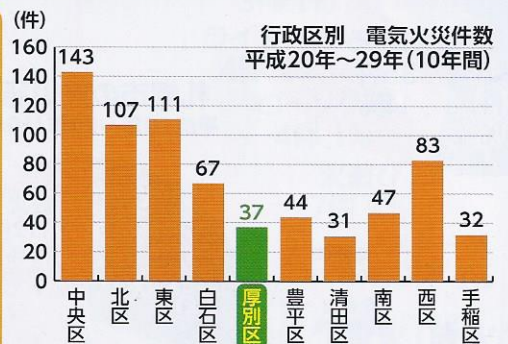
電気火災

プラグに溜まったほこりに水分が付着し電気が流れてトラッキングが発生した事例



防火のポイント

- 家具の裏側や隙間に隠れたコンセントにほこりを溜めない。
- 傷んでいる延長コードを交換する。
- 電熱器のまわりに燃えやすいものを置かない。
- コードの上に重たいものを置かない。



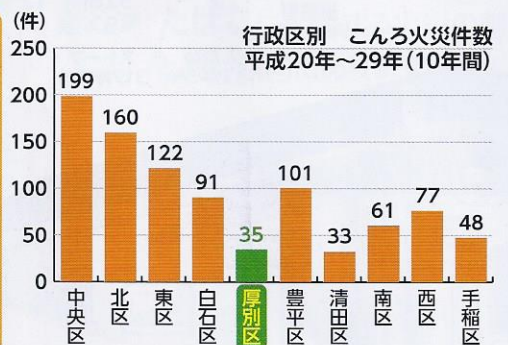
こんろ火災

油を加熱中に子どもの世話をしていたため火災になった事例



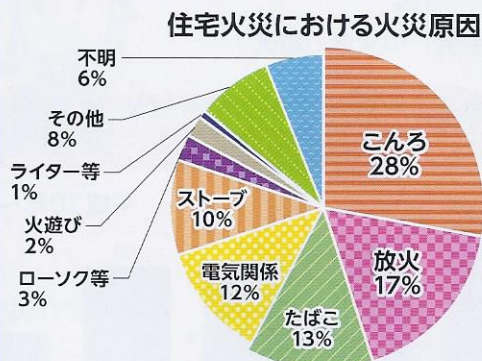
防火のポイント

- こんろ、グリル内は定期的に清掃する。
- こんろから離れるときや調理以外のことをするときは、「火を消す」。
- 着衣着火を防ぐため、こんろを清掃するときは、必ず「火を消す」。



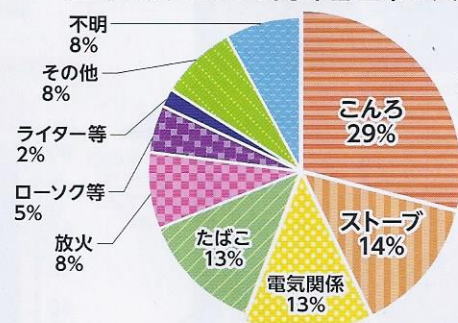
札幌市住宅火災における火災原因

平成20年～29年(10年間)



※電気関係…家電製品や電気配線などの電気が起因して発生する火災のことを言います。

住宅火災における高齢者世帯の火災原因



※高齢者世帯…65歳以上で構成する世帯のことを言います。



厚別公園 競技場だより

発行：厚別公園競技場

令和元年9月号

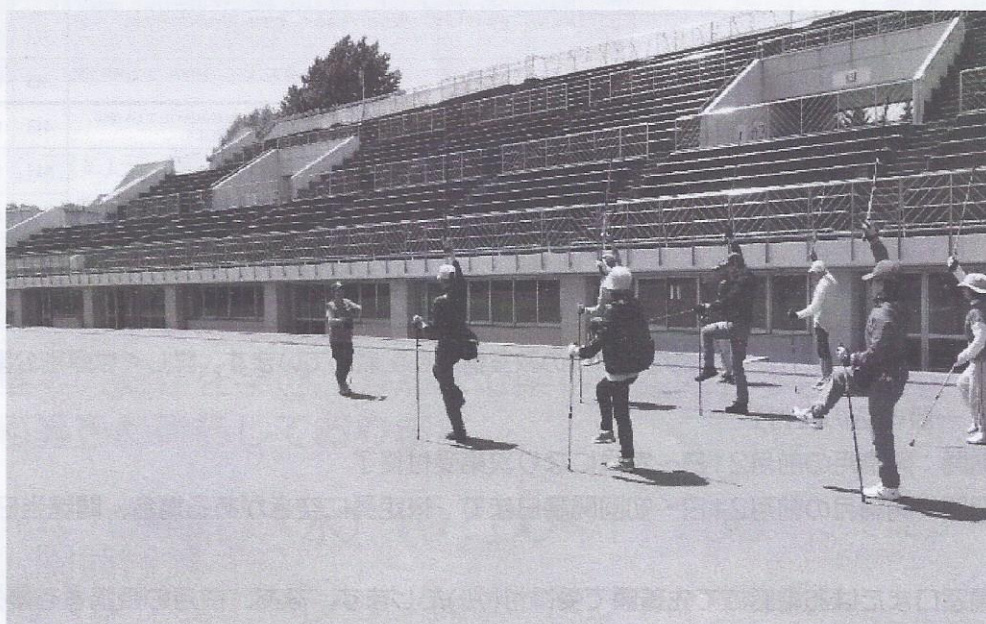
vol.25

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS



トレーニング
ルーム

ノルディック
ウォーキング
講習会の風景



北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park

10月

運動教室

空き教室のお知らせ



9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。		7日	28日			1,200円	空きあり	
	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。		7日	28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。		7日	28日			1,200円	空きあり	
	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！		7日	28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！		7日	28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。		1日	8日	15日	29日	2,400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。痛みのない日常生活を送れるように身体を整えます。		1日	8日	15日	29日	2,400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。		1日	8日	15日	29日	2,400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。		1日	8日	15日	29日	2,400円	空きあり	
	18:00～19:30	骨盤調整 ～Self adjustment～	身体の中でおく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。		1日	8日	15日	29日	2,400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。		2日	16日	23日	30日	2,400円	空きあり	
	11:15～12:45				2日	16日	23日	30日	2,400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。		2日	16日	23日	30日	2,400円	空きあり	
	14:00～15:30	リフレッシュヨガ	ベーシックなポーズを中心にヨガの教室です。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。		2日	16日	23日	30日	2,400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。		3日	10日	17日	24日	31日	3,000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。		3日	10日	17日	24日	31日	3,000円	空きあり
	11:15～12:45	骨盤 コンディショニング	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！		3日	10日	17日	24日	31日	3,000円	空きわずか
	13:15～14:45	元気に肝筋運動！	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！		3日	10日	17日	24日	31日	3,000円	空きあり
	16:00～16:45	キッズバレエ	4歳～6歳	基礎の動きからわかりやすく指導し、上手な身体の動かし方を身に付けます。姿勢が良くなり、身体のバランスが整うだけでなく、動きがしなやかになります。	3日	10日	17日	24日		2,400円	空きあり
	17:00～18:00	ジュニアバレエ	小学生 中学生		3日	10日	17日	24日		2,400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。		3日	10日	17日	24日	31日	3,000円	空きあり
金	9:30～11:00	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。		4日	11日	25日		1,800円	空きわずか	
	16:00～16:45	キッズヒップホップ	3歳～6歳		4日	11日	25日		1,800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	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。	4日	11日	25日		1,800円	空きあり	
	17:45～18:45	HIP HOP スタイル	小学4年生以上		4日	11日	25日		1,800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います。		4日	11日	25日		1,800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

トレーニングルーム無料開放します!!!

10月14日（月）は体育の日につき、トレーニングルームを無料開放いたします！

体育の日をきっかけに運動を日常生活に取り入れて、日頃の運動不足を解消しましょう♪

利用時間：9：00～21：00（最終受付20：00まで）



PICKUP

2

ノルディックウォーキング講習会 受講者募集！

毎回ご好評を頂いております、ノルディックウォーキング講習会を開講いたします！ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使用したウォーキングのことで、膝や腰への負担が少ないため、高齢者の方や運動に自信が無い方でも簡単に行うことができます。

ポールの選び方や基本の動作を学び、みんなで楽しく園内を歩きましょう♪たくさんの方のご応募をお待ちしております。

日時：令和元年10月2日（水）10：00～11：30

場所：厚別公園競技場

参加費：100円（レクリエーション保険含む。
ポールレンタルの場合は別途100円徴収）

定員・対象：小学生以上の男女 20名

申込開始日：令和元年9月18日（水）8：30より

窓口またはお電話にて受付（定員になり次第受付終了）





トレーニングルーム 休館日のお知らせ

10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		
○	○	○	○	○		

11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
○	○	○	○	○	○	○



× 開放になる場合がございます。



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

		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。