

新さっぽろ
町内会

12月資源回収日 のお知らせ

◎12月8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。

12月 お知らせ

(2019年11月20日)

新さっぽろ町内会 女性部

手 芸 講 座

1 日 時 12月 21日 (土曜日) 13時～15時

2 場 所 厚別老人福祉センター

3 内 容 先月の続き ◎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

段数マーカ とじ針 はさみ定規等

◎ねこのタオルハンガー

白サマーコットン 4号かぎ針

4 問い合わせ 後明 (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。

12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 12月の予定
 - 1) 少し早目の年越しそば 会 食
 - ア 日 時 7日（土）10時～12時
厚別老人福祉センター 教養室・大広間
 - イ 内 容 そば会食 おしゃべり など
 - ウ 参加費 100円
 - エ 申込み 参加希望の方は、11月30日までに「樋田」へ
ご連絡下さい
 - 2) 楽々ヨガ、おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）
 - ア 日 時 22日（日）10時から12時
厚別老人福祉センター大広間
 - イ 参加費 100円
- 3 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）

新さっぽろ町内会新春ふれあい行事

雪中ゲーム&室内ゲーム

ところ:新札幌東公園 ところ:厚別老人福祉センター

1 月 1 2 日 (日)



新さっぽろ町内会では、恒例の新春ふれあい行事として
雪中ゲーム&室内ゲーム をおこないます。

☆雪で遊ぼう

雪中ゲーム

**9時から受付
9時20分開始**

身体を動かす機会の少ない冬です。

みんなで一緒に宝探しや、そりレース等で汗を
ながしませんか。



☆皆で遊ぼう

室内ゲーム、

10時30分頃から

雪中ゲームが終わりましたら、厚別老人福祉センターへ

移動し、家族そろって正月遊びを楽しんで下さい。

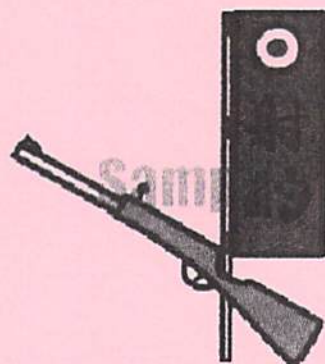
※シューティングゲーム、黒ひげ危機一髪、幼児ペタンク、おてだま
紙飛行機、ボーリング等室内ゲームをお楽しみ下さい。

※参加希望者は申込書にご記入を

お願い致します。



実行委員会
体育部 総務部
生涯福祉部



雪中ゲーム作業内容

役員、体育員の方で前日お手伝いのできる方
9時にスコップを持って集合を御願い致します。

作業内容 会場作り雪かき等

当日お手伝いのできる方と体育員は
8時半スコップを持って集合御願い
致します。会場整備と通路作り

実行委員会

体育部、総務部

生涯福祉部

町内会の皆様へ 2019年 **12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



年末年始の休館日 12月29日(日)～1月3日(金)



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
ご持参下さい。



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。



12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)

12月7日(土) 午後1時～2時20分

講師 道井 和恵 先生

「あへあほ」の他にもリズム体操など色々な運動をします。

輪踊りダンス (自由参加)

12月10日・24日(火)

午後1時～3時

フォークダンスのような楽しいダンスです。

運動靴をお持ち下さい。

クリスマスダンスパーティー (自由参加)

12月18日(水) 午後1時

多目的室

共催 新さっぽろ町内会・柳寿会

健康セミナー (自由参加)

「肺炎のお話し」

12月11日(水) 午後1時～ 大広間

講師 札幌徳洲会病院 看護師長

大島 由加子 氏

年末演芸大会 (観覧自由)

12月26日(木) 午前9時30分～

大広間

申込期間

11月14日(木)～12月12日(木)

出演は原則一人1回。飛び入り参加はできません。

厚別デイサービスセンターからののお知らせ

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。
朝、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。

無料体験も出来ます。詳細はお問合せ下さい。

担当 加渡 ☎892-2211

卓球の出来る日

ラケットと運動靴を
お持ち下さい。



午前のみ開放	一日開放
2(月)、5(木)、7(土)、9(月)、10(火)	3(火)、6(金)、8(日)、13(金)、15(日)
12(木)、16(月)、23(月)、24(火)	17(火)、20(金)、27(金)、28(土)

第5回 健康セミナー

肺炎のお話し

「肺炎」はとっても身近な病気です。ちゃんと勉強しておきませんか？

12/11 (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 大島 由加子 氏

協 賛

新さっぽろ町内会・柳寿会



自由参加

令和元年11月

行方を 守る気づかい 思いやり



11月11日(月)～11月20日(水)の期間

冬の交通安全運動を実施します！

ドライバーのみなさんは、、、

歩行者、自転車の動きに十分注意

早めに冬用タイヤに交換

路面状況をよく確認

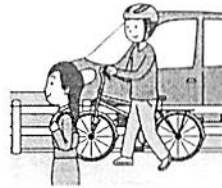
して慎重な運転をしましょう！

歩行者のみなさんは、、、

白っぽい服や反射材を身に付け

信号機や横断歩道を利用するよう

心がけましょう！



新札幌



厚別警察署
896-0110
新札幌交番
891-0632
作成者
村上 果鈴

189 (いちはやく) ちいさな命に 待ったなし

近所にこのような子供や保護者はいませんか？

子供の泣き声や助けを求める声が頻繁に聞こえる

子供が親を異常に怖がる、顔をうかがっている

子供の身体や衣服が汚れている

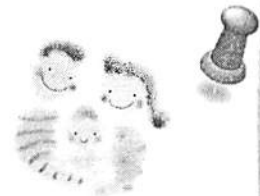
子供のいる前で親がよくけんかをしている

子供を長時間放置して外出する

児童虐待の疑いを感じたら、迷わず児童相談所、警察、市区町村に連絡してください。

匿名でも構いません。

あなたの連絡が児童虐待から子供たちを救うことになります。



わなど
ない
心
が
け
ま
し
よ
う
！

・ セットする
・ 電話を留守番電話に
・ 知らない番号には
・ 出ない



・ 現在、新札幌交番管内では、
電話やハガキなどでお金を
請求するといった特殊詐欺の予
兆電話などが発生しております。

特
気
殊
を
詐
欺
に
対
し
て
！

指名手配被疑者の 発見にご協力を！

北海道警察では、凶悪事件などで
指名手配した被疑者の発見に全力を
挙げています。

よく似た人を知っている、
よく似た人を見かけた…

ピンときたら110番を！！



地域安全ニュース



タイヤ盗

令和元年11月号

自転車盗

☆ タイヤ盗難に注意！ ☆

あなたの車のタイヤは大丈夫ですか？

例年、この時期はタイヤ盗難被害が増加する傾向にあります。

大切なタイヤを盗まれることのないよう、対策をして下さい。

★ 被害に遭わないために ★

- タイヤ保管場所は、確実に施錠する
- センサーライトを活用し、近づくと照らされるようにする
- タイヤ同士をチェーン等で連結し、持ち出せないようにする

☆ 自転車を守るために！ ☆

自転車を駐輪する時、自転車の「ツーロック」を実施していますか？

自転車を盗まれないためには「ツーロック」が効果的です。

短時間であっても、盗難対策をして下さい。

★ 自転車盗難対策 ★

- サークル錠の他に、U字ロックなどの鍵をもう一つつける(ツーロック)
- 明るく整備された駐輪場に駐輪する
- 防犯登録をする

☆ 「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、日常生活の中で実施できる「ながら見守り」を推奨しています。

- ・ 散歩をしながら
- ・ 体操をしながら
- ・ 庭の水やりをしながら
- ・ 除雪をしながら

地域で協力し、安全な街を！！

☆ 厚別警察署事件簿 ☆

令和元年中の犯罪発生状況(9月末)

- 窃盗～475件
- 粗暴犯～79件(暴行、傷害等)
- 知能犯～18件(詐欺、横領等)
- 風俗犯～11件(わいせつ等)
- その他刑法犯～79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

もみじだい

第45回 学校祭テーマ：『奏（かなで）』

9月27日（金）、第45回学校祭が開催されました。生徒たちは、約3週間という短い期間の中でステージ発表・教室発表・各委員会・各部活動など一生懸命活動してきました。テーマに込められた願いの通り、多くの人々がピアノの旋律のような素敵な笑い声を学校中に響かせた素敵な学校祭になりました。保護者の皆様には、バザーや標準服リサイクルなどの活動にご協力いただき、ありがとうございました。

学校祭を終えて

1年2組 伊藤 美結

今回の学校祭で良かったと思うことを二つあげます。一つ目は劇の見方です。例えば劇の中で一つの場面が終わって暗くなるとき、小学校の時は少しざわついていましたが、中学校では全くそんな事は無く、静かにしていました。「さすが中学生だな」と思いました。

二つ目は、楽しいと感じたことは笑い、すごいと感じたことにはきちんと拍手をしていた事です。劇を見ている時や教室発表を見ているとき、たびたび笑いや拍手が聞こえてきました。どのクラスだって、自分たちが作り上げてきたものを「すごい」と思われたらうれしいはずです。だから、喜びや感動を素直に表せるもみ中の生徒はすごいんだな、と感じました。

今回は初めての学校祭でしたが、特に大きな問題も無かったし、良い所を二つ見つけられたので、来年も良い学校祭にしたいです。



1-2教室発表

学校祭を振り返って

2年1組 海老子 輝

学校祭初めてのステージ発表で準備をしているときに、僕は準備期間が結構短く感じました。その理由は、小学校の学芸会は台本があらかじめ決められていて、あとはそれを演じるだけだったけど、今回は台本も一から作って何度も作り直したりしていたからだと思います。準備期間中は、これほど短い時間で完成できるのか不安だったけれど、本番では大きなトラブルもなく成功できたので安心しました。

学校祭当日の他のクラスの発表では、どれも完成度が高くて素晴らしかったです。その中でも僕が凄いと思った教室発表が2年2組です。そこでは、ダンスやマジック、歌などをやっていて、教室の後ろの壁にまで並ぶくらい人が集まり、盛り上がっていて良いと思いました。この学校祭は貴重な経験になったと思います。



2-2教室発表



1-1ステージ発表



1-3教室発表



2-1ステージ発表



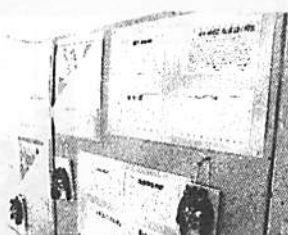
吹奏楽部



美術部展



図書3校合同POPコンテスト



学年展

中体連新人戦結果

疲れた学校祭

2年6組 倉谷 晴人

今年の開催日は、9月27日でした。本番前のスライム作りは大変でした。

スライム作りでは、何度も実験をしました。最初は、シェーピングフォームを少なくしていましたが、ある動画を見るとシェーピングフォームを「これでもか!」というくらい入れると書いてありました。その通りにやってみると「あら不思議」と心の中で思うほど、もちもちで柔らかいスライムが完成しました。当日は、ものすごい数のお客さんが来て、2人では足りないほど大変でした。教える役は難しかったです。来年は3年生で最後だけど、いい思い出になるようにがんばりたいです。



6組教室発表

学校祭を終えて

3年2組 水野 更紗

今年の学校祭は、去年よりも印象に残る学校祭になりました。当日の活動だけではなく準備期間中の活動に力を入れることができました。衣装の事や大道具のことなど、やらなければならないことが多くあり、かなり忙しかったですが、係で協力しながら活動し、なんとか準備期間中に終わらせることができました。役のセリフは少なかったけれど、その他の活動に積極的に取り組むことができ「一人一人が主役になる」という目標は達成できたと思います。

当日も決まりやマナーを守って、みんなで楽しむ学校祭にできたと思います。また、三年生として、下級生の手本となるように行動することを心がけました。劇も上手くいってよかったです。

合唱コンクールでは、プロジェクトとして活動するので、計画をしっかりと立て、責任を持って行動していきたいです。



3-1オープニング



3-2ステージ発表

○陸上部 <全道大会>

佐々木 陸恭 (2-2) 男子 800m

荒 嘉恋 (2-2) 女子 100mハードル
女子 4×100mリレー

原田 滯音 (2-1) 荒 嘉恋 (2-2)

能戸 李樺 (2-1) 佐藤 和花 (2-2)

→予選突破ならず

○バドミントン部

男子シングルス

加藤 凜桜 (2-1) ベスト 8

男子ダブルス

沢瀬 幸乃丞 (2-1) 松坂 奏良 (2-2) ベスト 4

杉本 慈音 (2-1) 平泉 京 (2-1) ベスト 8

女子シングルス

杉本 妃菜 (2-2) 準優勝

入倉 紗彩 (2-1) ベスト 4

→2名共に全市大会へ

女子ダブルス

宮田 優花 (2-1) 武田 弥夕 (2-2) ベスト 8

幼児とのふれあい体験

10月1日に3年生は、家庭科の授業として乳幼児とのふれあい体験を行いました。この活動は、厚別区子育て支援課と連携し実施されています。生徒たちは、普段接することが少ない乳幼児にもかかわらず、上手に遊ぶ姿や笑顔で接する姿をはじめ、月齢に合わせた接し方をする生徒もおり感心させられました。笑いが絶えない学びの多い学習となりました。



合唱コンクールについて

10月25日(金)9時55分から本校体育館にて「第45回合唱コンクール」を開催いたします。各学級が一丸となり練習を重ねているため、校舎内には、朝から放課後まで歌声が響き渡っています。ぜひ、足をお運びいただき生徒たちのひたむきに歌う姿をご覧ください。

年組	自由曲	指揮者	伴奏者
1-1	My Own Road	松下 風花	石井 華梨
1-2	COSMOS	松川 友大	伊藤 美結
1-3	Let's Search For Tomorrow	石崎 花音	長谷川 鈴
2-1	未来	横濱 大和	星野 羽那
2-2	結	岩本 朔	柳 穂乃花
3-1	ヒカリ	道下 寛斗	佐藤 やまと
3-2	桜の季節	松本 花菜	水野 更紗
6組	未来へ		長門 彩花

もみじだい

第45回 合唱コンクールを終えて

10月25日(金)に合唱コンクールが開催されました。学校祭が終了して、息つく間もないまま始まった合唱コンクールの取り組み。この約1か月間は、朝から放課後まで校舎から歌声が途絶えることがありませんでした。生徒たちは、あらためて仲間と力を合わせることに素晴らしさや難しさを感じ、必死に頑張った後の達成感を得たと思います。このような、素晴らしい合唱や取り組み姿勢を良き伝統として、今後につなげていきたいと思っています。

合唱コンクールを振り返って

3年2組 藤原 琉美

中学校生活最後の合唱コンクールは3年生らしい発表をできて一人一人が主役になったと感じました。

私の学級はNコンの課題曲でもあった難しい曲でした。ですが1、2年のときに金賞をもらうことができていたので「このクラスなら大丈夫」と思っていました。しかし、この曲を完成させるのはとても困難なものでした。今までの2年間より練習期間はあっという間に過ぎていきました。でも、今まで1番内容が濃かったです。パートごとの音取りやリズムはスムーズにすることができたと思います。大変だったのは、いろいろありますが特に表現だったと思います。当日ギリギリまでは表現も硬く感動できませんでした。それが変わったのは、校長先生が来て下さったときからです。歌詞をしっかりと読み取り、それにあった表現はもちろん、強弱や声の音色までもが変えることができました。とても貴重で充実した時間だったと思います。バラバラだったものが1つにまとまったように感じました。他にもこのような機会はたくさんあり、その度に私達は大きく成長することができました。また、私はソプラノリーダーを務め、個人でも成長することができました。そして、プロジェクトリーダーだけではなく学級の全員が「この曲で3回目の金賞を取る」という決意があったと思います。

この短い練習期間で金賞をとれた理由は多くありますが、私は一人一人が大きく成長し、一人一人が同じ思いになったからだと考えました。そして、それができたのはたくさんの機会をつくってくださり、応援をしてくれた先生方や全校生徒の皆さんのおかげです。最高の思い出をつくることができました。



合唱コンクールを振り返って

2年1組 小松 柊斗

中学校生活2度目の合唱コンクールでは、自身初の金賞を取ることができました。

今年は、練習から気合が入っていたので昨年とは違った雰囲気、金賞を目指して練習に取り組むことが出来たと思います。合唱交流会で聞いた2組の合唱や、移動するときに聞こえてきた3年生の合唱など聞いて刺激を受け、自分たちの合唱の良い所、改善しなくてはいけない所を理解してさらに合唱を良くすることができました。朝練、昼休み、放課後などでたくさん練習をしたことで、のどを痛めてしまったり体調を崩してしまったりすることがありましたが、当日は何とか歌いきることができて本当に良かったと思います。

指揮者、パートリーダーなどによる細かい部分の修正や渡辺先生、加藤先生、校長先生からアドバイスを受け、クラスのみんなの心が1つになったから金賞を取れたと思います。来年は3年間の集大成となるので、クラスが団結して有終の美を飾れるように頑張りたいです。



合唱コンクールを振り返って

1年3組 吉井 雄哉

今回、初の合唱コンクールで当日になって練習の時に薄れていた緊張感というものが一気にこみあげてきました。そして、いざ自分たちの番になると震えるということはありませんでしたが触らなくても分かるくらい心臓がバクバクしていました。なので、心の中で「練習の時のような声を出せるかな」という不安がありました。ですが、いざ歌うと特に何事もなくきちんと歌うことができました。しかし、歌っている途中で練習の時に言われた注意点を意識して歌えているか分からなく、歌い終わった後に歌い切ったという安心感と注意された所をきちんと歌えたかなという不安がこみあげてきました。

その後2年生や3年生の皆さんの歌を聞きましたが、やはり1年生とは違う声や統一感というものがあり、とても迫力がありました。特に3年生の皆さんの歌声は、言葉が出ないくらい上手かったです。交流会では音楽室で聞いた時も凄くて驚きましたが、体育館で聞くと「こんなに声が体育館全体に響くのか」と思いました。そして、その後の結果発表では残念ながら金賞がとれませんでした。今回の合唱コンクールの取り組みでは、歌のレベルが少し上がったのはもちろんですが、クラス全体で全力で目の前の物事に取り組むという大切さというのを実感できたと思います。なので、来年は今よりも大幅にレベルアップして金賞を取れるように練習の仕方を工夫したり、クラスの統一感を高められるようにがんばりたいです。



大変だった合唱コンクール

3年6組 長門 彩花

7月26日の夏休みの初日から、私のピアノ練習が始まりました。昼休みや家などで毎日のように練習をしました。「自分が伴奏者としてちゃんとやるんだ!」と言い聞かせました。でも、なかなかできません。本格的に他のクラスも練習し始めると、音楽室や体育館が使えなくなり練習をする時間が少なくなっていました。

そんなある日。先生にこんなことを言われました。「右手の主旋律を弾くか、両手で弾くか、それとも左手だけで弾くか」を聞かれました。私は「できれば両手で弾きたいです」と答えました。でも、練習を重ねるうちに「両手は難しい」と気づいたのです。どうしようと思いましたが、結果的に先生と連弾になりました。1年生との合唱交流会で流れを確認したら、いよいよ本番です。

当日は、足を震わせながら順番を待ちました。「次は6組です」とアナウンスがされると一気に緊張が増しました。最初に前奏から始まりました。弾いている時は、緊張せずに出来ました。でも最後の方は、練習より上手に出来ませんでした。ミスをしたことに動揺してしまい、頭が痛くなっていました。その後の休憩時間では、いろんな人からありがたいお言葉をいただきました。そして、2年生、3年生が終わりいよいよ結果発表です。私は「3年生最後だから、絶対に金賞を取りたい」と願っていました。6組は「金賞」と発表がありました。最初は、動揺してしまい理解できませんでしたが、時間が経つにつれて実感できました。

「3年生最後に金賞を取りたい!」という夢が叶ったのでうれしかったです。自分は、頑張れば出来るんだと改めて感じました。



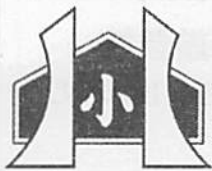
	1年生	2年生	3年生	6組
金賞	1組 My Own Road	1組 未来	1組 ヒカリ 2組 桜の季節	未来へ
銀賞	2組 COSMOS 3組 Let's Search For Tomorrow	2組 結		

中体連新人戦結果

〇バドミントン部 (全市大会)

女子シングルス

杉本 妃菜 (2-2) ベスト16 入倉 紗彩 (2-1) 2回戦進出ならず



自ら進んで、みんなと協力し、高め合う子どもたちを育てるために⁰⁰⁰

児童活動部 井村 隆夫

ここ1か月以上に渡って日本中が盛り上がっていたラグビーW杯。日本代表の活躍ぶりに誰もが胸を熱くしたのではないのでしょうか。その中で、皆様も一度は耳にしたであろう言葉があります。それは「ONE TEAM」。仲間のために全力でプレイし互いに協力し合う姿や、自分たちで適切に状況判断し、たくましくプレイする姿、そして試合以外でもチームのために尽力する姿は、まさに「ONE TEAM」でした。

さて、本校の教育活動において、進んで活動したり互いに協力し合ったりする場面は、やはり日常の学級が基本です。日々の学びや様々な学級活動の中で培われていきます。加えて、運動会や学習発表会といった学校行事では、学年として高め合おうとする姿も、ますます大切になっていきます。

「社会性を養う」という学校教育としての重点の一つを達成すべく、学級・学年の枠組みを越えた活動も、本校の教育課程に欠かせないものです。それが、児童活動部としての取組です。これは主に三つの活動から成り立っています。

＜児童委員会＞

5・6年生が6委員会に所属し、「より楽しく豊かな学校生活づくり」を目指し、自主的に様々な企画を立ち上げ実行しています。特に昨年度からは「ほっとプロジェクト～互いの命を守り、いじめを防ぐために～」という共通目標を掲げ、みんなの心が温まるような活動を、それぞれの委員会の特色に合わせた中で、進めてきています。



＜クラブ活動＞

4・5・6年生がそれぞれの所属希望をもとに、今年度は7つのクラブ(球技・百人一首・器楽…等々)に分かれ、様々な活動を展開しています。年間8回の実施日に何をするかという活動内容は自分たちで全て計画を立てます。同じ興味をもった3学年の子どもたちが、協力し合い、楽しく充実した活動を行っています。

＜キラリ広場(たてわり活動)＞

1～6年生が、11の大グループに分かれ、異学年交流を行っています。主たる活動は、6年生が企画進行する中休み遊びを、月1回程度行い、交流を深めています。今年も6年生のリーダーシップは大変素晴らしいものであります。1～5年生は遊びで楽しみながらも、リーダーとして頑張る6年生の姿を自然と見習っていきます。12月以降は、5年生が新たなリーダーとなり、6年生からバトンを受け継ぎ、進めていきます。

9月には、「キラリたてわりプロジェクト」を実施しました。学校内全域を大胆に開放し、7～8人程度の小グループごとに様々なミッションをクリアしたり、4・5年生が企画した様々なグループ遊びでゆったり遊んだりしました。その中で、低学年は高学年に親しみをもちながら、高学年は低学年をサポートする優しさを発揮しながら、それぞれの絆が深まっていきました。

1・2年生は全校的な児童会活動やキラリ広場の中で、上級生に頼ったり支えてもらったりしながら、集団活動の豊かさに気付いていきます。3・4年生は、お兄さん・お姉さんである立場も理解しつつ、上級生の姿を見習っていきます。5年生は、リーダーである6年生の姿に今後の自分たちの姿を重ねながら学びとり、6年生はリーダーとしての責務を果たして次のステージへの準備を完了していきます。

学級・学年の枠組みを越えた活動を今後も大切にし、小学校卒業後も続くいかなる集団生活においても、常に「ONE TEAM」の一員でいられるように、子どもたちを育てていきます。

11月の行事予定

- 31日(木) 悩みやいじめアンケート配付
 11月1日(金) 開校記念日(お休み)
 3日(日) 文化の日
 4日(月) 振替休日
 5日(火) 悩みやいじめアンケート回収
 6日(水) 学習発表会 特別時間割開始
 キラリ中休み⑤
 7日(木) 就学時健診(1・2年午前授業)
 11日(月) クラブ活動⑧(最終回)
 交通安全街頭啓発
 花の片付け(6年、ひばり)
 12日(火) 資源回収日
 13日(水) ALT来校日 English あいさつ Day
 18日(月) 児童委員会⑦
 20日(水) SC来校日
 21日(木) 朝の読み聞かせ(ひばり)
 PTAカルチャーイベント(カラークラフト教室)
 学習サポート日(低学年)
 23日(土) 勤労感謝の日
 サタデースクール(プログラミング教室)
 26日(火) PTA役員会
 27日(水) 学習発表会児童公開日①
 (1・ひばり学級・4・5年の発表)
 諸費引き落とし日
 28日(木) 学習発表会児童公開日②
 (2・3・6年の発表)
 29日(金) PTA 常任委員会③10:00~11:00
 ALT来校日 English あいさつ Day
 30日(土) 学習発表会 保護者公開日
 12月2日(月) 振替休業日
 4日(水) スクールゾーン実行委員会②
 プラネタリウム見学(6年)

就学時健康診断 1・2年生 午前授業

11月7日(木)、令和2年度の新入学児童を対象に就学時健康診断が実施されます。

1・2年生は、会場等の都合により、午前授業となります。給食後、13時過ぎに下校します。

第43回 学習発表会

11月30日(土) 時差登校

保護者公開日は、時差登校です。出演 45分前に登校します。

学年	登校時刻
1年生	8:05~ 8:15
ひばり	8:35~ 8:45
4年生	9:00~ 9:10
5年生	9:35~ 9:45
2年生	10:10~10:20
3年生	10:40~10:50
6年生	11:05~11:15

発表を終えた児童は、速やかに帰宅することが原則ですが、一人で留守番ができない児童に限り、会場で保護者の方と一緒に他の学年の発表を観覧することができます。後日配付する報告書を必ず期日までに担任にお出してください。なお、ミニ児童会館に関しましては、一般来館の児童も受け入れ可能となっています。

今年も、学年の力を合わせて、精一杯頑張る子どもたちの姿をご覧ください。

※プログラムは25日(月)に配付予定です。

悩みやいじめに関するアンケート

アンケートは、プライバシー保護の観点などから、お子様自身が、家庭で記入します。調査の趣旨及び設問の内容等については、十分理解でできるよう説明しておりますが、ご家庭においても、悩みやいじめについて話し合いながら記入するなど、ご協力をお願いします。アンケートは、学校から配付された封筒に入れて担任までお戻しください(兄弟姉妹等在籍の場合は、児童数分別々をお願いします)。

回収日…11月5日(火)

なお、調査結果を踏まえ、保護者の方々と連携させていただきながら、さらに詳しい事情や経緯を把握したうえで、より適切な指導に努めてまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。

SAPP
RO

その困いごと

相談
無料

まず相談してみませんか

相談事例を
ご紹介

- ・ 年金だけじゃお金が足りなくてねえ…
高齢の私でも仕事はありますか？
- ・ 借りたお金、滞納…相談先はありますか？
- ・ 離婚しました…子供を抱え生活が不安です
- ・ 就職活動に自信がありません…
- ・ 家族のことで、相談したいのですが…
- ・ 急に仕事を辞めてしまい、今後のことが心配

※その他、どこに相談したらよいのかわからず困っている等

スペシャルメニュー

家計改善の相談 (要予約)

家計のやりくりや滞納、債務まで具体的なご相談に応じます。

就活“寺子屋” (要予約)

お仕事探しのポイントをお伝えする、就活応援講座です。

【開催日時】 11/6(水) 午後2時～午後3時30分

札幌市生活就労支援センターステップが
相談を受け付けます。

各区においても出張相談会を開催！

※出張相談会の日程は裏面をご覧ください。



『多重債務者相談窓口』がステップにやってくる！

カードローンなど、借金返済のお悩みはありませんか？

北海道財務局 多重債務者相談窓口がステップで出張相談会を開催します。

【開催日時】 12/5(木)、1/9(木) 午前10時～午後4時 (要予約)

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

相談受付は、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）



各区で出張相談会も開催！詳しくは裏面で！

出張相談会

開催日程

2月以降については、お問い合わせください。

区	12月	1月	場 所	住 所
豊平区	10日(火)、24日(火)	14日(火)、28日(火)	ハローワーク札幌東	月寒東1条3丁目
	17日(火)		月寒公民館 2F第4研修室	月寒中央通7丁目
		17日(金)	西岡まちづくりセンター 2F会議室C	西岡4条5丁目
白石区	13日(金)	10日(金)	白石区民センター 12月…5F集会室A 1月…5F集会室C	南郷通1丁目南
厚別区		24日(金)	厚別区民センター 2F和室C	厚別中央1条5丁目
	9日(月)	31日(金)	ホクノスーパー中央店 2F健康ステーション	もみじ台北7丁目
清田区	26日(木)	30日(木)	清田区役所 1F保健福祉部会議室	平岡1条1丁目
中央区	12日(木)、26日(木)	9日(木)、23日(木)	ハローワーク札幌	南10条西14丁目
西区	24日(火)		ちえりあ 3F研修室4	宮の沢1条1丁目
		21日(火)	はっさむ地区センター 3F洋室A	発寒10条4丁目
南区	17日(火)	16日(木)	南区役所 3F大会議室	真駒内幸町2丁目
手稲区	16日(月)	28日(火)	手稲区民センター 2F第4会議室	前田1条11丁目
北区	19日(木)	16日(木)	北区役所 1階第4会議室	北24条西6丁目
東区	12日(木)、26日(木)	9日(木)、23日(木)	ハローワーク札幌北	北16条東4丁目
	毎週金曜日 ※12月27日を除く	毎週金曜日 ※1月3日を除く	あいワーク東	北11条東7丁目 東区役所1F

■開催時間

*ハローワーク札幌、札幌東、札幌北 午前10時～午後2時 (受付午後1時まで)
 *あいワーク東 午前10時～午後3時 (受付午後2時まで)
 *ホクノスーパー中央店 午前10時～午後2時 (受付午後1時まで)
 *上記以外 午前10時～午後4時 (受付午後3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

厚別公園 競技場だより

発行：厚別公園競技場

令和元年10月号

vol.26

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS



アツベツハンドメイド風景
(2018/11/18)



北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park

11月

運動教室

空き教室のお知らせ



10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、体幹を整える効果があります。	11日	25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。	11日	25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。	11日	25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！	11日	25日				1,200円	空き あり
	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！	11日	25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。	5日	12日	19日	26日		2,400円	空き あり
	10:00~10:30	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。	5日	12日	19日	26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。	5日	12日	19日	26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。	5日	12日	19日	26日		2,400円	空き あり
	18:00~19:30	骨盤調整 ~Self adjustment~	身体の中でおくる筋層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、意識のコントロールする力を養い、自らで調整できるように動きかけます。	5日	12日	19日	26日		2,400円	空き あり
水	11:15~12:45	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、体幹を整える効果があります。	6日	13日	20日	27日		2,400円	空き あり
	13:15~14:45	シェイプアップヨーガ	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。	6日	13日	20日	27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。	6日	13日	20日	27日		2,400円	空き あり
木	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。	7日	14日	21日	28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！	7日	14日	21日	28日		2,400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、身体が軽くなるだけでなく、動きがしなやかになります。	7日	14日	21日	28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 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、身体が軽くなるだけでなく、動きがしなやかになります。	7日	14日	21日	28日		2,400円	空き あり
	19:00~20:30	大人ののためのバレエ	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。ピアノの音楽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	21日	28日		2,400円	空き あり
金	9:30~11:00	ストレッチ&エッセンスヨーガ	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。	1日	8日	15日	22日	29日	3,000円	空き わずか
	16:00~16:45	キッズヒップホップ	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。	1日	8日	15日	22日	29日	3,000円	空き あり
	17:45~18:45	HIP HOP スタイル	小学4年生以上 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	15日	22日	29日	3,000円	空き わずか
	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機能を高めることを目的として行います。	1日	8日	15日	22日	29日	3,000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

アツベツハンドメイド 冬 開催します！

クリスマスに向けて、リースを作りますか？既製品にはない、自分のオリジナル作品。自分好みに作ることができ、飾って眺めて二度楽しめますよ。

小学生のお子さんにも作ることができるので、少し早いですが自由研究の作品づくりにもなります。

親子で、お友達どうしで楽しく作ることも、おひとりでのんびり作ることができますよ。

たくさんの方のご参加をお待ちしております♪



日 時：平成30年11月23日（土） 1回目 10：00～12：00
2回目 13：00～15：00

場 所：厚別公園競技場 役員室
定 員：小学生以上の男女 各回20名

参 加 費：リース作り 500円（レクリエーション保険含む）

申込開始日：11月10日（日）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）

PICKUP

2

競技場 一般開放期間のお知らせ

本年度の主競技場一般開放は11月17日（日）まで、補助競技場一般開放は10月22日（火）までを予定しております。

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

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		
○	○	○	○	○		

☆

17:00までの開放となります

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
○	○	○	○	○	○	○

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。

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。

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

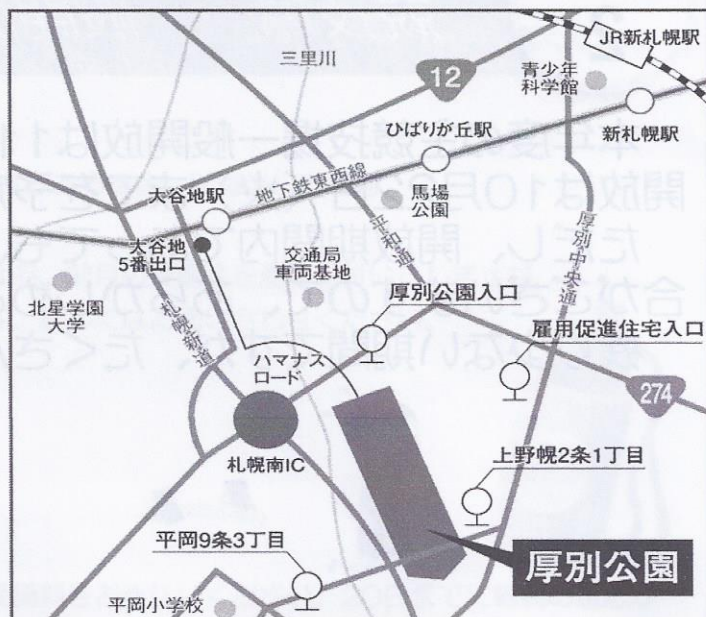
地下鉄
新さっぽろ駅
から



●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。

厚別公園 競技場だより

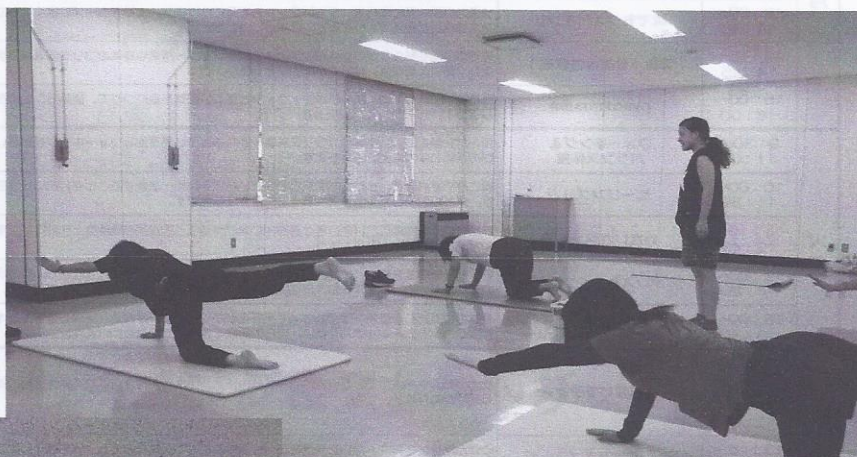
発行：厚別公園競技場

令和元年11月号

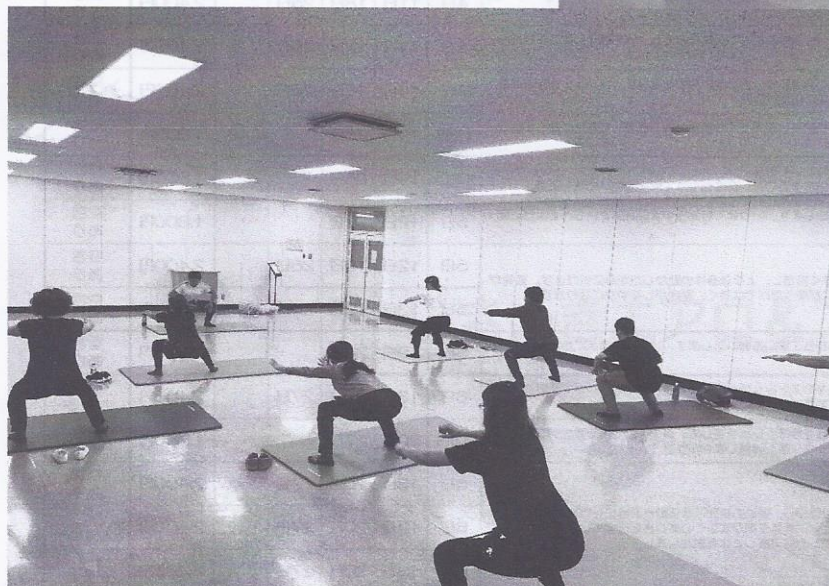
vol.27

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

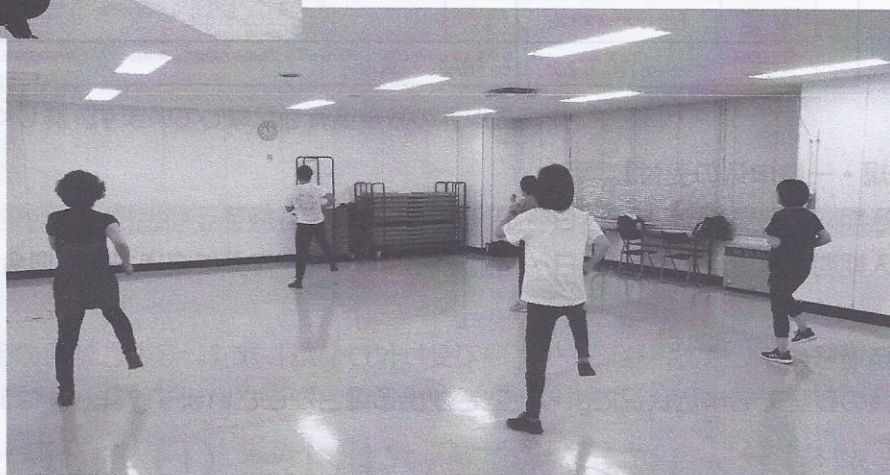
健康コーディネイト教室
無料体験の様子



チューブトレーニング&ストレッチ
無料体験の様子



いきいきエアロ&ストレッチ
無料体験の様子



北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park

12月

運動教室

空き教室のお知らせ



11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	8:45~10:15	健康コーディネイト教室	1日の始まりからスッキリ！バランストレーニングや足指・足裏の使い方を確認し、リズム体操を行います。最近歩くのが疲れやすい方、日常生活をもっと楽しく過ごしたい方におすすめです！	2日 9日 23日	1,800円	空きあり
	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、体幹を整える効果があります。	2日 9日 23日	1,800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。	2日 9日 23日	1,800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。	2日 9日 23日	1,800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！	2日 9日 23日	1,800円	空きあり
	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！	2日 9日 23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	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。	3日 10日 17日 24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。痛みの無い日常生活を送れるように身体を整えます。	3日 10日 17日 24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機能の向上を目指します。心と体の健康づくりを楽しみましょう。	3日 10日 17日 24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。	3日 10日 17日 24日	2,400円	空きあり
	18:00~19:30	骨盤調整 〜Self adjustment〜	身体の中でおくる悪習を脱却した上で全身を動かして、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。	3日 10日 17日 24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、体幹を整える効果があります。	4日 11日 18日 25日	2,400円	空きわずか
	11:15~12:45			4日 11日 18日 25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。	4日 11日 18日 25日	2,400円	空きあり
	14:00~15:30	リフレッシュヨガ	ベジ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日 11日 18日 25日	2,400円	空きあり
木	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。	12日 19日 26日	1,800円	空きあり
	13:00~14:30	チューブトレーニング & ストレッチ	ゴムチューブを使って全身の筋肉をつけていく教室です。疲れない身体、代謝アップ、肩こり・腰痛予防など、筋肉をつけて解決していきましょう。	12日 19日 26日	1,800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！	5日 12日 19日	1,800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つけます。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。	5日 12日 19日 26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	5日 12日 19日 26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。	5日 19日 26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。	6日 13日 20日 27日	2,400円	空きわずか
	11:00~12:00	いきいきエアロ & ストレッチ	音楽に合わせて体を動かした後、ゆっくりストレッチをして、体力・筋力・柔軟性をつけていく教室です。運動が終わったときのスッキリ感を体感しませんか？	13日 20日 27日	1,800円	空きあり
	16:00~16:45	キッズヒップホップ	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。	6日 13日 20日 27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 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。	6日 13日 20日 27日	2,400円	空きわずか
	17:45~18:45	HIP HOP スタイル	小学4年生以上	6日 13日 20日 27日	2,400円	空きわずか
	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。	6日 13日 20日 27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3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。

健康コーディネイト教室

曜日・時間：月曜日・8：45～10：15

12月開講日：2日・9日・23日

一日の始まりからスッキリ！バランストレーニングや足指・足裏の使い方を確認し、リズム体操を行います。最近歩くと疲れやすい方、日常生活をもっと楽しく過ごしたい方におすすめです！

チューブトレーニング&ストレッチ

曜日・時間：木曜日・13：00～14：30

12月開講日：12日・19日・26日

ゴムチューブを使って全身の筋肉をつけていく教室です。疲れにくい身体、代謝アップ、肩こり・腰痛予防など、筋肉をつけて解決していきましょう。

いきいきエアロ&ストレッチ

曜日・時間：金曜日・11：00～12：00

12月開講日：13日・20日・27日

音楽に合わせて体を動かした後は、ゆっくりとストレッチして、体力・筋力・柔軟性をつけていく教室です。運動が終わった後のスッキリ感を実感しませんか？



PICKUP

2

年末年始休館日のお知らせ



12月29日（日）～1月3日（金）は年末年始休館日のため、6日間お休みとなっております。新年は1月4日（土）から開館いたします。

だんだんと寒くなってまいりましたが、皆様のご来館をスタッフ一同、心より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

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
○	○	○	○	○	○	○

12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

		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。

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。

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。