

ご家庭の資源物を出す際は 集団資源回収をご利用ください

集めた資源物から得られた収入が、回収団体の活動資金となります。



集団資源回収の情報

団体名	新さっぽろ町内会
品目	新聞 一升びん 雑誌 ビールびん その他(アルミ缶) ダンボール 金属類 紙パック 布類
回収日	令和8年2月14日(土曜日)8時半
回収場所	マンション等:ゴミステーション横、戸建て:玄関前歩道
回収業者	株式会社 藤川紙業 札幌支店分室
回収業者電話番号	011-842-1111

回収量に応じて、市から回収団体に奨励金が交付されます。皆様のおかげで、以下の額が交付されました。
奨励金は団体の大切な活動資金となっています。これからもよろしくお願ひいたします。

令和6 年の奨励金額と回収量

奨励金額	6.7万	円
回収量	16,736	kg



“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3回の予定です。

2月は、モルック大会を計画しています。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（60歳以上）

2 2月の予定

1) さわやかサロン 体操 ゲーム 運だめし など

* 日 時 7日（土）10時～12時

2) モルック 大会

* 日 時 15日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

3) 楽々ヨガ、おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）

* 日 時 22日（日）10時～12時

厚別老人福祉センター大広間

参加費 100円

3 ご注意下さい

都合で2月はモルックを第3週目の日曜日（15日）に、

第4週目の日曜日（22日）にヨガを開催します

3月もモルックが第3日曜日（15日）、第4日曜日（22日）に
変更になります。

連絡先 樋田（894-5126）

2月 お知らせ

(令和8年1月17日)

新さっぽろ町内会 女性部

手芸サークル

1 日 時 2月 21日(土) 13時～15時

2 場 所 厚別老人福祉センター2階教養1・2

3 内 容 お雛様の人形



4 持ち物 裁縫道具

その他の材料は用意しています

5 問い合わせ 福井 (090-9433-0709)

川島 {090-1524-4266}

*マスク着用で参加お願いします



2026年(令和8年)2月 センターだより

お祝い2月号

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

2月の休館日 11日(水) 建国記念の日 23日(月) 天皇誕生日

2月講座予定表

開放状況

講座名		曜日	講座日			時間
定員制講座	健康ヨガA	月	2	9	16	第1・2・3 9:30~10:30 10:45~11:45
	健康ヨガB		2	16		10:00~11:30 13:00~14:30
	水彩画A					14:15~15:15
	水彩画B					13:00~14:30
	骨盤体操		2	9	16	
	絵手紙	火	3	17		13:00~14:30
	茶道	水	4	18	25	第1・3・4 13:00~14:30
申込制講座	書道	金	6	13	20	13:00~14:30
	フラダンス	土	7	21		13:30~14:45
自由参加講座	カラオケ	木	12	26		10:00~12:00
	健身体操	月	2	9	16	13:00~14:00
	詩吟	火	3	17		10:00~12:00
	舞踊		3	10	17	13:00~14:30
	社交ダンス	水	4	18	25	第1・3・4 13:00~15:00
	民謡	金	6	13	20	10:00~12:00
	カラオケ講座	今月の課題曲				
男性 志～こころざし～		歌手 福田 こうへい				
女性 酔いしれたいの		歌手 原田 悠里				

※急遽予定が変更になることもあります。あらかじめご了承下さい。

自由参加講座は回数制限はありませんので、ご自身の体調等によりご参加ください。

令和8年度定員制教養講座募集について

- 募集講座(受講期間は令和8年4月～令和9年3月の1年間)
健康ヨガ・水彩画・畠道・絵手紙・茶道
(令和8年度より、骨盤体操は自由参加講座のいす健美操へ変更となります)
- 申込受付期間
令和8年2月9日(月)～20日(金) ※11日(水)は祝日のため休館日
登録証又は年齢・住所の確認ができるもの(免許証等)を持参して本人が直接来館しての申込み
- 対象者
満60歳以上で札幌市民の方(令和8年3月31日現在)原則として初心者を対象
- 抽選日
3月3日(火)午後1時～ロビーにて公開抽選

※詳細は、定員制教養講座募集のお知らせ(プリント)・館内掲示・HPをご覧ください。

ロビー	開放
定員制講座 申込制講座 自由参加講座	開講
サークル	開放
入浴(お風呂)	利用可
図書室	利用可
機能回復訓練室 (マッサージ機・運動器具・血圧計)	開放 16:30迄
囲碁・将棋	
卓球	開放
飲食	1階のロビーのみ可
2階のだんらん室の利用がない日は開放(飲食可) 16:30迄	

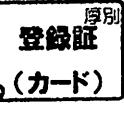
2月の卓球利用日

火	3	10	17	24
金	6	13	20	27
土	14	28		
日	8	22		



開放時間 9:00～16:00
土日の午後に、まわりに人がいない時は、16:00でなくても声をかけあって、必ず、片づけをお願いします。

入館受付の際には、必ず登録証を
ご提示ください。



老人福祉センターご利用の皆様へ【お願ひ】

●体調が悪い場合や発熱がある時は、センターを利用しない

平熱を超える発熱や、だるさや疲れやすいなど普段と違う場合、咳やのどの痛み、同居家族に体調不良の方がいる時は様子をみましょう。

●高齢者施設のため、マスクの着用をお願いしております

●手指消毒や手洗い（活動前、活動後、トイレ使用後）

石鹼で手洗いをして、こまめに手指消毒をしましょう。

●館内はケガや衛生上の観点から、素足やスリッパ等は

ご遠慮いただいております。



入浴(お風呂)について

感染予防対策として混雑緩和のため人数制限を設け、当日整理券を配布します。

利用日は月・水・金の週3日

※祝日等で閉館となる場合は、同じ週の火・木の開館日を浴室利用日とします。

※詳細は入浴カレンダーをご覧ください。

料金 250円

1時間毎の入れ替え制です。

①13:00~13:40 男性6名 女性6名

13:40~14:00
14:40~15:00は
消毒・換気を行います。
終了次第ご案内します。

②14:00~14:40 男性6名 女性6名

③15:00~15:40 男性6名 女性6名



入浴カレンダー

入浴日○

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	○2	3	○4	5	○6	7
8	○9	10	11	○12	○13	14
15	○16	17	○18	19	○20	21
22	23	○24	○25	26	○27	28

令和8年度申込制講座のご案内

フラダンス・カラオケ講座は、本年度と同じく申込制講座となります。
(受講期間は令和8年4月～令和9年3月の1年間)

フラダンス講座

- 申込開始 3月14日(土) 13:00～受付
- 定 員 30名(先着順)
- 3月12日(木) 9:00～受付
- 50名(先着順)

カラオケ講座

第3回 健康セミナーのお知らせ

- 内 容 「これからの介護予防～活動をふやそう～」
- 日 時 2月18日(水) 13:30～14:30
- 会 場 1階大広間
- 定 員 30名程度(先着順にて受付)
- 講 師 介護付き有料老人ホーム ケア付き住宅 徳洲会 施設長 菊地 由晃 氏
- 協 力 新さっぽろ町内会
- 申込 センター受付またはお電話にてのお申込み

第3回 健康セミナー



介護予防とは、高齢者が可能な限り自分らしい生活を続けることを目指し、要介護状態の発生を予防または状態の悪化を軽減するための取り組みです。単に病気を防ぐだけでなく、生活機能の維持・向上を図り、高齢者自身の自己実現を支援することを目的としています。

本セミナーでは、これからの介護予防の方法について考える機会といたします。

令和8年2月18日（水）13:30 - 14:30（予定）

※質疑応答を含む

会場 札幌市厚別老人福祉センター 1階 大広間
(厚別区厚別中央1条7丁目 17-25)

定員30名（先着順）
受講料は無料です！

対象 札幌市民の方

内 容

「これからの介護予防～活動をふやそう～」

▶介護付き有料老人ホーム
ケア付き住宅徳洲会 施設長 菊地 由晃 氏

協力 新さっぽろ町内会



申し込みはセンター受付又はお電話にて承ります

電話：011-892-2211

札幌市厚別老人福祉センター 札幌市厚別区厚別中央1条7丁目 17-25

令和8年度 定員制教養講座 受講生募集のお知らせ

申込受付期間:令和8年2月9日(月)~2月20日(金) 最終日は16:00まで※祝日の11日(水)は休館日



ひばりが丘

札幌市立ひばりが丘小学校

住所 札幌市厚別区厚別中央2条4丁目3番1号

TEL 011(892)-4802 Fax 011(892)-4497

学校HP <http://www16.sapporo-c.ed.jp/hibarigaoka-e/>

学校便り

(令和7年度 第10号)

令和7年12月25日発行

「なんでだろう」から始まる学び

みらい部 岡部 秀哉

私が小学生の頃、「なんでだろう♪なんでだろう♪」と歌う赤と青のジャージの二人組のお笑いコンビが人気を集めていました。「電柱が高いのはなんでだろう」「信号が三色なのはなんでだろう」と、日常の些細な疑問をおもしろおかしく歌にする内容でした。当時は単純に笑って見ていきましたが、今思えば、あの「なんでだろう」という問い合わせこそが、学習の原点だったのではないかと感じています。

学習の始まりは、この「なんでだろう」という素朴な疑問にあります。

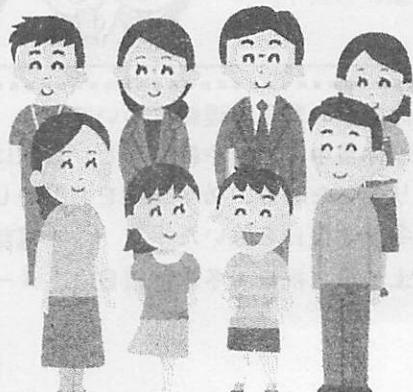
空はなぜ青いのだろう。植物はどうやって大きくなるのだろう。昔の人はどんな暮らしをしていたのだろう。子どもたちの心に湧き上がる「なんでだろう」という疑問は、学びへの入り口です。



この疑問が次第に「～なのかな」に変わっていきます。「太陽の光が関係しているのかな」「水や養分を吸い上げているのかな」と、自分なりの予想を立てる段階です。そして調べたり、実験したり、考えを深めたりすることで、「実は～なんだ」と自信をもって言えるようになっていきます。これこそが、学びが深まっていく過程なのだと思います。

明日から冬休みです。この期間は、学校とは違った形で、日常の中にたくさんの「なんでだろう」が隠れています。おせち料理にはどんな意味があるのだろう。お正月の飾りにはどんな願いが込められているのだろう。雪の結晶はなぜあんな形なのだろう。一つ一つの「なんでだろう」を大切にし、すぐに答えを教えるのではなく、「なぜだと思う?」と問い合わせたり、「一緒に調べてみようか」と寄り添ったりすることで、お子さんの探究心は更に育っていきます。家族で過ごす時間の中で、お子さんが見付ける小さな疑問を、ぜひ一緒に楽しんでいただけたらと思います。

家庭学習は、教科学習を行うだけの時間ではありません。日常の中にある小さな「なんでだろう」を見付け、考え、学びを深めていく時間です。冬休みという特別な期間を、子どもたちの学びを豊かにする機会として、大切に過ごしていただければ幸いです。これからも子どもたちの「なんでだろう」という好奇心を、学校とご家庭で共通理解しながら子どもたちの成長につなげていきたいと思います。今後ともご協力のほど、よろしくお願ひいたします。



1月の行事予定



1日(木)	元日
2日(金)	年末年始休暇
5日(月)	冬季休校日
6日(火)	冬季休校日
12日(月)	成人の日
13日(火)	PTA資源回収
15日(木)	3学期始業式 全学年<4時間授業 給食有り 13:15 下校> 下校指導③
16日(金)	全学年<4時間授業 給食有り 13:15 下校>
20日(火)	全学年<5時間授業>
21日(水)	SC来校日(午後) 全学年<5時間授業> ピーちくパーク
22日(木)	選挙体験授業(6年)
26日(月)	児童委員会⑬
27日(火)	会議のため全学年<5時間授業>
28日(水)	SC来校日(午前)
29日(木)	令和8年度新1年一日入学・保護者説明会 全学年短縮日課 1~5年<4時間授業 給食有り> 会議のため全学年<4時間授業 給食有り 13:15 下校>
30日(金)	

安全で有意義な冬休みを過ごすために

安全で有意義な冬休みを送るために、「冬休みの生活」を配付しました。冬休みを迎えるに当たって、今一度各ご家庭でお子さんとお読みになり、冬休みの過ごし方について話し合っていただきますようお願いいたします。

また、長期休業中は、スマートフォンやパソコン・タブレット等でインターネットを利用する時間が長くなることが予想されます。これらは、便利な一方で、扱いによっては人を傷付けたり、自分の身が危険にさらされるリスクがあります。利用に際しては、各ご家庭で使用方法のルールを作り安心で安全な使用をお願いします。



【冬季休業中の緊急の連絡について】

冬季休業中の転校や転居など、緊急に連絡が生じた場合は、学校に連絡をお願いいたします。万が一事故などがありました時も、必ず連絡をお願いします。

※冬季休校日を除いた平日 電話にて連絡をお願いいたします。 9時~16時



※土・日・祝日・冬季休校日 メールにて連絡をお願いいたします。 hibarigaoka-e@sapporo-c.ed.jp

【件名】学年・組・お子様の名前

【本文】要件と電話番号

折り返しの連絡に時間をいただく場合がありますことをご了承ください。

○冬季休校日について

札幌市教育委員会では、全国的な課題となっている教職員の長時間勤務などへの対応策として、冬季休校期間中において、「冬季休校日」の取組を実施いたします。

これに伴い本校では、年末年始の休日と連続して、1月5日(月)~1月6日(火)までを休校日とさせていただきます。

なお、冬季休校日の取組につきましては、札幌市教育委員会 教職員課労務係 (211-3853)にお問い合わせください。

○雪・寒さ対策のため下校時刻が変更になります。

1月15日(木)・1月16日(金)

給食有りの4時間授業で 13:15 下校

1月20日(火)・1月21日(水)

5時間授業

○新1年生一日入学について

1月29日(木)に令和8年度新1年生一日入学を実施いたします。

受付業務等のため、1~5年生の下校時刻が変更となります。

1~4年生 給食有り4時間授業 12時55下校

5年生 給食有り4時間授業 13時15分下校

○スキーの搬入について

搬入日 1月15日(木)~1月21日(水)

8:15~17:00

※場所については、各学年のお便りをご覧ください。

※以降に持ち出し・搬入する場合は、平日の17時までにお願いいたします。(土日祝日は、スキーの持ち出し、搬入はできません。)

スキー・ボランティアの申込みありがとうございました

たくさんの方から参加のお返事をいただき感謝いたします。申し込みをされた皆様には、3学期に詳しいお便りを配付いたします。

【お問い合わせ 担当 江連 ℡ 892-4802】

お知らせ

ひばり学級担任 黒田亮子教諭が、12月14日付で退職いたしました。12月22日からは、黒田教諭に替わり鈴木望教諭がひばり学級の担任として勤務いたします。よろしくお願ひいたします。

冬季休業中の転校や転居など、緊急に連絡が生じた場合は、学校に連絡をお願いいたします。万が一事故などがありました時も、必ず連絡をお願いします。

※冬季休校日を除いた平日 電話にて連絡をお願いいたします。 9時~16時



※土・日・祝日・冬季休校日 メールにて連絡をお願いいたします。 hibarigaoka-e@sapporo-c.ed.jp

【件名】学年・組・お子様の名前

【本文】要件と電話番号

折り返しの連絡に時間をいただく場合がありますことをご了承ください。



もみじだい

学校教育目標 「夢をもち 地域と共に生きる生徒の育成」

準備することの大切さ

校長 木原 英俊

長かった2学期も今日で終わります。一時はインフルエンザの影響で、学級閉鎖の措置をとらざるを得ない状況もありましたが、全校生徒が揃う中で今日を迎えることができたことを、大変うれしく思います。皆さんにとって、どんな2学期だったでしょうか。行事を中心に少しだけ振り返ってみたいと思います。

学校祭では例年以上に各学級の発表がバラエティに富んだ内容となり、皆さんの熱量と一体感、そしてお互いを認め合う素敵な空気感を肌で感じることができました。また、合唱フェスティバルでは、小学校6年生も含め、各学年の思いが込められた歌声が体育館いっぱいに響きました。この二つの行事に共通して私が感じたこと。それは、生徒の皆さんのが主体的に考え、自分たちで作り上げるという、本当の意味での「自治的な活動」が、本校の新たな伝統として確実に育っているということです。「何をやったか」も大切ですが、行事の目的に向かって「何を考えたか」というプロセスにこそ、大きな価値があると思っています。

この二つ以外にもそのことを感じる場面がありました。例えば、先日行われた「5色綱引き大会」。昨年度から全校生徒参加型の行事にリニューアルされたのですが、今年度は昨年の反省を活かし、体育常任委員会を中心に「より全校生徒が楽しめるものに」と知恵を絞り、ルールに様々な工夫を凝らしていました。そのおかげで、他学年との対戦でも白熱した接戦が続き、応援にも自然と熱が入りました。

「勝ち負けよりも楽しむこと」、目標に向かって真剣に取り組むことができる皆さん姿から、私はいつも元気をもらっています。

さて、今日は2学期の締めくくりとして「準備の大切さ」についてお話しします。日常生活の中には「準備」が欠かせない場面がたくさんあります。「授業準備」「準備運動」等の他に、「準備」という言葉を使わなくても、練習、計画、メンテナンス、テスト勉強…。これらはすべて、目標に向かって進むための準備です。皆さんの生活は、実は多くの準備に支えられています。

「準備を失敗することは、失敗を準備することだ」という格言があります。歴史上の偉人やスポーツの名コーチ等が、このことを自分の言葉に置き換えて伝えていますが、これは目標を達成するために、できる限りの備えをすることの重要性を説くものです。もちろん、最大限の準備をしても必ず成功するとは限りません。想定外のトラブルも起こり得るので、「完璧な準備」は存在しないかもしれません。ですが、だからといって「行き当たりばったり」では、納得のいく結果は得られません。大切なのは完璧を求めるではなく、今の自分にできる準備に毎日継続して取り組むことです。その積み重ねこそが皆さんを大きく成長させてくれています。

最後になりますが、明日から約3週間の冬休みが始まります。まずはしっかりとリフレッシュしてください。その上で、3年生は自らの進路実現に向けてできることをやり切ってください。1、2年生は自分の成長を振り返り、次の目標に向けて準備を始めてください。

そして何よりも優先されるのは、一人一人の命です。自分を大切に、充実した毎日を過ごしてください。3学期の始業式に元気に再会できることを楽しみにしています。 それでは皆さん、よいお年を。

「福祉協力週間」

11月17日(月)～11月21日(金)の間、本校生徒会役員が能登半島地震災害義援金の募金活動を行いました。学校前の街頭に立ち、朝の登校時間帯で、募金をお願いしました。御協力いただいた皆様、ありがとうございました。



5色綱引き大会

今年も、体育常任委員会が企画して、5色綱引き大会が実施されました。昼休みの時間で各学級が白熱した試合を繰り広げていました。今年の優勝は3年3組となりました。



令和8年度の始業式・入学式について

札幌市立学校管理規則の改正により、令和8年度の始業式・入学式が以下の日程になりました。

4月8日(水) 着任式・1学期始業式

4月9日(木) 第52回入学式

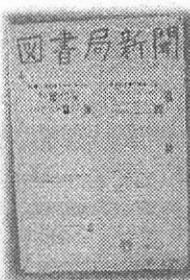
1月のおもな行事予定

13日(火)	学校徴収金再引落日④
15日(木)	3学期始業式、1年キャリア講演会①
16日(金)	1・2年 TSP テスト② 会議のため完全下校 定時退勤日 No 部活 Day
20日(火)	1・2年生スキー学習開始
28日(水)	6組スキー学習①
27日(火)	1年キャリア講演会②
30日(金)	高等支援学校入試



図書局「スタンプカード企画」

12月10日(水)～2月10日(火)まで、図書局員が考案した新企画「スタンプカード」を実施しています。また、新しい取組として、図書新聞を作成し、校内に掲示しています。



『冬季休校日』のお知らせ

冬休み期間中において、「冬季休校日」の取り組みを実施いたします。これに伴い本校では、年末年始の休日と連続して、1月5日(月)・6日(火)を『休校日』とさせていただきますので、御理解と御協力をお願ひいたします。なお、冬季休校日の取組につきましては、札幌市教育委員会 教職員課労務係(211-3855)にお問い合わせください。

部活動大會結果報告 (12月22日現在)

- 男子バスケットボール部
1年生大会 敗退
- ソフトテニス部 (インドア全市大会)
○○ ○○・○○ ○○ペア 第12位
○○ ○○・○○ ○○ペア ベスト16
○○ ○○・○○ ○○ペア 1回戦敗退
- バドミントン部 (TRUE 杯)
<地区予選>
[2年生の部] 女子団体 準優勝(全市大会出場)
 男子団体 2回戦敗退
[1年生の部] 女子団体 2回戦敗退
- <全市大会>
 女子団体2年生チーム 1回戦敗退



学校HP





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》

血管が詰まるとどうなるの？
いま知りたい心臓と脳のはなし

《講師》

副看護部長

押見 友太

午後
3時

《演題》

知っていますか？
～お口の病気と全身との関わり～

《講師》

歯科口腔外科部長

小野寺 麻記子

日時

02月10日(火)

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

Webでは
全講演の情報を
確認できます！
(毎月下旬に更新)



お問い合わせ

<地域広報室> 電話(直通):011-890-1675

※緊急患者様等の対応により急遽、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。

中止・変更の案内は当院のホームページにて随時更新しております。(上記QRコードからもアクセスできます)

◎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承っていますのでお気軽にご相談ください！

日時	02月16日(月)	会場	厚別区民センター 2階 会議室A
----	-----------	----	------------------

午後2時	《演題》 食事で健康！糖尿病予備群から自分を守る食事
	《講師》 北村 雄治（管理栄養士主任）

午後3時	《演題》 老後の住まいの選択肢～安心して暮らせる高齢者施設選びについて～
	《講師》 西村 隆宏（介護老人保健施設コスモス 支援相談室課長）

日時	02月17日(火)	会場	厚別区民センター 2階 会議室A
----	-----------	----	------------------

午後2時	《演題》 ワクチンで肺炎予防？大人の肺炎球菌ワクチンのお話
	《講師》 豊田 智美（看護師長）

午後3時	《演題》 レントゲンってなんで撮るの？～胸部領域を中心に～
	《講師》 鈴木 研二（診療放射線技師 副主任）

日時	02月25日(水)	会場	厚別区民センター 2階 視聴覚室
----	-----------	----	------------------

午後2時	《演題》 胆石症の治療～皆さんが知りたいこと・皆さんに知ってほしいこと～
	《講師》 倉内 宣明（胆道外科顧問）

午後3時	《演題》 今日からできる！身体にやさしい腰痛体操
	《講師》 垣見 尚宏（リハビリテーション科主任・理学療法士）



地域安全ニュース

【令和8年1月】



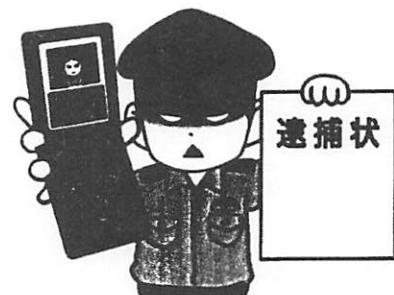
「取調べのためホテルへ行ってください」は詐欺です！

北海道内において、警察官を名乗る者から電話やSNSで「取調べのためにホテルや一人になれるところへ移動してください」などと言って、被害者をホテルや公園などに誘導し、外部との交流を遮断した上で、現金をだまし取る詐欺の手口を複数確認しています。

警察は、

- SNSを使って連絡すること
- 捜査名目で金銭等を要求すること
- ビデオ通話で警察手帳や逮捕状を見せること
- 取調べのためにホテルや公園などへ行くよう指示すること

は絶対にありません！



警察官を名乗る者から金銭等を要求された場合は、詐欺を疑い、家族や警察相談ダイヤル『# 9110』に相談してください。

厚別署管内犯罪発生状況

(令和7年1月～11月末)

- 凶悪犯～4件 ○粗暴犯～57件
- 窃盗犯～637件 ○知能犯～63件
- 風俗犯～16件
- その他の刑法犯～77件



北海道警察公式防犯アプリ 「ほくとポリス」

◆アプリで防犯情報をお知らせします。



インストールはこちら！ ほくとポリス



厚別・北広島防犯協会連合会

厚別警察署

896-0110

停車場通信

令和8年(2026年)1月10日発行

第31回 さわやか健康茶話会が開催されました

今年で31回目となる「さわやか健康茶話会」が、厚別中央地区の5会場で5日間にわたり開催されました。この催しは、一人暮らしの高齢者が参加者同士で交流し、楽しい時間を過ごしてもらおうと、厚別中央地区社会福祉協議会が主催し、共同募金や関係機関の協力のもと実施されたものです。

今年の参加者は延べ82人。血管年齢・握力測定や体操で健康をチェックした後、ピアノ伴奏に合わせて懐かしい流行歌などを元気に歌いました。最後は、普段見守りをしている民生委員や町内会長などの地域の方々との歓談を通じて交流を深め、楽しいひとときを過ごしました。



(支援)赤い羽根共同募金

厚別信濃会館
(10月20日)ひばりが丘東集会所
(10月21日)ひばりが丘西集会所
(10月22日)厚別区民センター
(10月27日)旭町会館
(10月29日)

(※協力している関係機関)厚別中央地区福祉のまち推進センター、厚別中央地区民生委員・児童委員協議会、厚別区介護予防センター、厚別中央・青葉、厚別区第2地域包括支援センター、厚別区社会福祉協議会、厚別区保健福祉課

赤十字奉仕団の活動を紹介します



札幌市赤十字奉仕団厚別中央分団では、様々な社会奉仕活動を行っており、手作りの雑巾寄贈もその一環です。11月10日、信濃中学校で山本智子副分団長(旭町町内会)、芳野智恵子副分団長(ひばりが丘新生会)から大久保俊博校長へ雑巾50枚が寄贈されました。

各種表彰 ~日頃の皆様の地域活動に感謝いたします~

【札幌市自治振興功労者表彰】

田中昭夫さん(厚別中央振興会会長)と鎌倉秀幸さん

(下野幌中央町内会会長)は、多年にわたり町内会長等を歴任するとともに、地域住民活動を通じて地域の自治振興に大きく貢献したことが認められ「札幌市自治振興功労者」として表彰されました。



【交通安全運動推進委員会会長表彰】

天田英二さん(ひばりが丘中央会)が、多年にわたる熱心な交通安全実践活動を通じて、地域の交通安全推進に大きく貢献された功績により表彰されました。

地区カレンダー

(行事の詳細については、広報さっぽろやホームページ、各団体のチラシをご覧ください。)

厚別区・札幌市

1月

11日 厚別区成人のつどい(ホテルエミシア札幌)
31日～ Sapporo Parallel Museum 2026
2月8日 (札幌駅前通地下歩行空間 (まか))

2月

4日～11日 さっぽろ雪まつり(大通会場)
7日・8日 新さっぽろ冬まつり 2026
(ふれあい広場あつべつ・科学館公園)

3月

厚別区の子どもたちが元気に冬を楽しめるように、

地域の団体・企業や住民との協働で開催しているお祭りで、今年で21回目を迎えます。

会場では、すべり台やスノーキャンドルを設置するほか、地域の団体が運営する飲食コーナーも出店予定です。

詳細は区ホームページでお知らせします。

日程：令和8年2月7日(土)、8日(日)

場所：ふれあい広場あつべつ・科学館公園(予定)

詳細 新さっぽろ冬まつり実行委員会事務局(厚別区地域振興課内) 895-2442



暖かい服装で
遊びに来てね！



◆編集後記◆ (所長のつぶやき)

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

厚別中央地区の皆様のこれまでの熱心な地域活動が実を結び、昨年は様々な場面で高い評価を受けられました。本年も、地域情報の発信を通じ、皆様の活動をしっかりと支え、より一層の発展に貢献できるよう努めてまいります。

編集・発行

SAPPERO

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 <https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページ <https://www.city.sapporo.jp/>



さっぽろ市
02-Q01-25-507
R7-2-390



厚別区マスコットキャラクター
'ピカットくん'

SAPP
-RO

相談
無料

その困りごと まず相談してみませんか

相談事例を
ご紹介



ステップが各区で
出張相談会を開催！
詳しくは裏面で！

- 年金だけじゃお金が足りなくてねえ…
シニア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

『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】2/17(火) 10:00～16:00(要予約)

ステップの様々な情報を届けします♪



LINE公式アカウントはじめました

LINE@ID:@step-sapporo



対象

札幌市にお住いの方で、生活相談や就労相談を希望される方
※生活保護受給中の方は対象になりません

お問い合わせ
ご予約

☎ 011-221-1766

<https://step-sapporo.jp/>

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



秘密
厳守

・住まいに関するお困りごとがある方へ、住居確保給付金（家賃補助・転居費用補助）の相談も受付中です。
※給付金の支給には要件や上限額がありますので、まずはご相談ください。

札幌市生活就労支援センター

スティップ

STEP FORWARD ~ 一步一歩前へ進もう

〒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

受付時間 午前 9:00～午後 5:00
土・日・祝日・年末年始を除く平日のみ

キャリアバンク株式会社(札幌市委託事業)



2026年2月出張相談会

開催日程

※ご相談については予約の方が優先になります。

2月12日(木) 中央区役所(5F)
中央区南3条西11丁目 10:00 ~ 15:00

中央区 2月20日(金) 予約なし・先着順 札幌総合行政相談所
(丸井今井札幌本店 一条館9階)
中央区南1条西2丁目 10:30 ~ 16:00

2月26日(木) ハローワーク札幌
中央区南10条西14丁目 10:00 ~ 12:00

東区 2月13日(金) あいワーク東(東区役所1F)
東区北11条東7丁目 10:00 ~ 15:00

2月10日(火) ハローワーク札幌北
2月24日(火) 東区北16条東4丁目 10:00 ~ 12:00

西区 2月5日(木) 西区民センター(3F第5会議室)
西区琴似2条7丁目 10:00 ~ 15:00

厚別区 2月3日(火) 厚別区民センター(2F会議室A)
厚別区厚別中央1条5丁目 10:00 ~ 15:00

豊平区 2月13日(金) ハローワーク札幌東
2月27日(金) 豊平区月寒東1条3丁目 10:00 ~ 12:00

白石区 2月19日(木) 白石区民センター(5F集会室A)
白石区南郷通1丁目 10:00 ~ 15:00

南区 2月17日(火) 南区役所(2F会議室)
南区真駒内幸町2丁目 10:00 ~ 15:00

※上記以外の日程で相談をご希望の方は、
ステップにて(平日9:00~17:00)相談ができます。



冬道の歩き方ポイント講座



札幌市消防局によると、令和6年度（11月～3月）に雪道で転んで救急搬送された方は、1869件にのぼり、そのうち約1200件が60歳以上の方でした。

冬は降雪や朝晩の冷え込みにより、玄関先・階段・屋外スロープが凍結しやすく、特に日陰や北向きの場所は氷が長く残るため、滑って転んでしまう事故が多く発生しています。

寒さから厚手のコートを着たり、重ね着をすることで、体の動きが制限され、足が上がりにくくなることも転倒の一因となっています。

冬はどうしても外出の機会が減る傾向にあり、下肢の筋力・バランス感覚・柔軟性が低下し、転びやすくなってしまうことも指摘されています。

冬道は誰にとっても転倒しやすい季節です。日々の生活の中で注意を払い、無理のない範囲で体を動かす習慣を続けるなど、転倒を防ぐための心がけが大切になります。

小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げる必要があるため重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。



靴の裏全体をつけて歩く

重心を前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。



砂箱を利用する

交差点などにある砂箱には、ツルツル路面を滑りにくくするための砂が入っています。滑る！危ない！と思ったらどこでも撒いて下さい。自分のためでもありますし、その後そこを通る他の方のための転倒防止に繋がります。



歩き始めと、歩くスピードが変わる時は要注意

横断歩道などで止まっている状態から、歩き始めるときや、歩いている途中で急ぎ足になったり、急に速度を遅くするなど、歩く速さを変える場合は転びやすいので、注意が必要です。



急がず焦らず余裕を持って行動しよう!!
滑りにくい靴も大切です。靴底がすり減っているものは買い替えを検討しましょう!!

《すこやか倶楽部》

10月は「運動会」ということで、すこやか4会場で
ペットボトルモルックを行いました!!
どの会場も熱い戦いとなりました!!
厚別信濃会場では、食育について学びました。



《日程表》

青葉すこやか倶楽部

場所：青葉会館 日時：毎月第1金 13:30-14:30

持ち物：水分補給の飲み物

1/8 (木) ※定期日程と変わります

2/6(金)

3/6 (金)

新年会

脳トレレクリエーション



高齢期の住宅のお話
(外部講師)

新さっぽろすこやか倶楽部 場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火曜日 10:00-11:00
持ち物：水分補給の飲み物、上靴

1/27 (火)

2/24 (火)

3/24 (火)

新年会

脳トレレクリエーション

排泄トラブルのお話
(外部講師)

ひばりが丘東すこやか倶楽部 場所：ひばりが丘東集会所 日時：毎月第4火曜日 13:30-14:30
持ち物：水分補給の飲み物、上靴

1/27 (火)



2/24 (火)

3/24 (火)

新年会

排泄トラブルのお話
(外部講師)

脳トレレクリエーション

青葉南すこやか倶楽部

場所：青葉南集会所 日時：毎月第4木曜日 10:00-11:00

持ち物：タオル、水分補給の飲み物、上靴

1/22 (木)

2/26 (木)

3/26 (木)

新年会

脳トレレクリエーション

睡眠についてのお話
(外部講師)

厚別信濃すこやか倶楽部

場所：厚別信濃会館 日時：毎月第4木曜日 13:30-14:30

持ち物：水分補給の飲み物

1/22 (木)

2/26 (木)

3/26 (木)

新年会

口腔衛生についてのお話
(外部講師)



終活のお話
(外部講師)

すこやか倶楽部の見学・参加お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木、小山

