



北の沢

札幌市立北の沢小学校 学校便り

令和6年(2024年)9月30日

No.7



学校ホームページ URL <https://www.kitanosawa-e.sapporo-c.ed.jp>

前期を終え、後期に向けて

— 「しなやかな強さ」を —

教頭 安部 史絵

透き通った遠い青空に羊雲が映え、多くの蜻蛉が飛び交い、すっかり秋になりました。年度当初、校長先生からは子どもたちに、こんな一年にしましょう、というお話がありました。

「目標をもってがんばってみる。

そして振り返って、自分の成長を確かめる。」

4月に、子どもたちは一体どんなことを楽しみにしていたのでしょうか。初めての小学校生活、初めてのリコーダー、初めての理科、初めての委員会。初めてのこととの出会いはゼロからのスタートなのでドキドキしながらも、楽しみで「～してみたい!」という希望をもって取り組んできたのではないのでしょうか。

そして、元々好きなこと、得意なこと、興味があることに対しては、自分自身の中に「目標」があったり、少し思うような結果にならなくても「がんばってみよう。」と自分を励ましたりすることができたかもしれません。

反対に、苦手意識のあることや困っていることに、どのように立ち向かっていけばいいのか見当もつかずに立ちすくんでしまっていたかもしれません。しかし、そこでくじけずに「がんばろう。」「やってみよう。」と思える「しなやかな強さ」を子どもたちの心の中に培っていけるように、学校と家庭で子どもたちを見守り、励ましていく必要があります。

前期の通知表に垣間見える子どもたちが自分の中に秘めた目標やがんばりを、ご家庭でたくさん価値付ける言葉掛けをしていただいていると思います。「あなたはがんばっている。」「あなたは大事な存在だ。」ということ、様々な場面で、たくさんの人の言葉で伝えて、簡単に折れないで、自らの力で立ち上がる「しなやかで強い北の沢小の子ども」として成長できる後期を目指していきます。

10月の行事

お知らせ

日	曜	行事等
1	火	全校朝会 読書週間（～11日）
2	水	6年修学旅行
3	木	6年修学旅行 PTA資源回収
4	金	1年心臓健診 6年臨時休業日
5	土	
6	日	
7	月	アフタースポーツテスト週間（～19日） 2計測 委員会
8	火	2計測
9	水	2,4年ふれあい活動 2年校外学習
10	木	9月分の学校徴収金再引落日
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	1,5年ふれあい活動 視力検査（～18日）
16	水	芸術鑑賞会「ひのき屋わいわい音楽会」
17	木	3,6年ふれあい活動 こぶし梨狩り
18	金	すこやかデー
19	土	土曜参観日・学校関係者評価委員会 PTAふれあいひろば
20	日	
21	月	振替休業日
22	火	札幌教研秋の全市集会
23	水	6年 kitara ファーストコンサート インターンシップ（東海大学附属札幌校）～25日
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	かぜ予防週間 3年オリパラ推進事業 10月分の学校徴収金引落日
29	火	PTA花壇活動日
30	水	PTA花壇活動予備日
31	木	全校朝会
11月1日（金）開校記念日（学校休業日）		

○札幌教研秋の全市集会

※10月22日（火）

※1～5年生は4時間授業で、給食後、12:45頃下校になります。

※6年生は、5校時に道徳科の授業を公開するので、14:20頃下校となります。

○土曜参観日について

10月19日（土）に、下記のとおり、参観授業とPTAふれあいひろばを実施します。授業内容等については、後日、お知らせします。

校時		1, 2, 3年 こぶし	4, 5, 6年
1校時	8:45～9:30		参観授業
2校時	9:35～10:20	参観授業	参観授業
3校時	10:25～11:10	参観授業	
PTAふれあいひろば 11:30～13:00			

※お車でのご来校はお控えください。

※室内履きをご持参ください。

※下校時刻は、ふれあい広場に参加した場合は13:00頃、参加しない場合は11:15頃になります。

※ふれあい広場の詳細については、ふれあい委員会から配付されたお便りをご覧ください。

○全国学力学習状況調査の結果等について

4月に実施した全国学力学習状況調査（6年生対象）の結果等について、学校ホームページに掲載しました。



○10月の学校徴収金について

5年生はバス代の引き落とし（後日配付）がありますが、その他の学年は、学校徴収金の引き落としはありません。

○帰宅時刻を守って安全に

10月から、帰宅時刻（家に戻っている時刻）が16:30に変わります。これにともない、帰宅の目安となるように、「愛の鐘」を16:00に鳴らします。



○開校記念日

11月1日（金）は43回目の開校記念日で、学校はお休みになります。



北の沢小学校PTA 資源回収のお知らせ

秋涼の候、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
日頃より本校のPTA活動に対しましてご理解とご協力を賜り、心から感謝しております。

9月3日に行われました資源回収の金額は5,913円でした。

ご協力ありがとうございます。

今年度も曜日・祝日に関係なく毎月3日に資源回収を行います

次回の回収は 11月3日(日)です。

- ※ ご自宅の玄関前にお出してください。
- ※ 回収資源品目の資料が裏面にありますので参考にしてください。
回収できないものは、そのまま置いていきますので、ご承知おきください。
なお、シュレッダー裁断紙は、回収いたしませんので、ご了承願います。
- ※ 回収日は、9時までにアナウンスを流し、9時から回収が始まります。
- ※ 15時になっても回収されない場合は、お手数ですが下記担当者までご連絡願います。

本校 PTA 資源回収で得られた収益金は、PTA 行事の物品購入・学校花壇の整備・芸術鑑賞会の開催など、学校環境の整備や子供たちの教育活動の充実にあてております。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

.....(点線より切り取り、「資源」の上に貼りご自宅前にお出してください).....

北の沢小PTA資源回収



資源回収についてのお問い合わせは・・・

札幌市資源回収指定業者

株式会社 三洋産業


札幌市白石区北郷4条6丁目5-1

電話 (011) 827-8383

要保存

学校用資源回収の分別表 (改訂版)

令和6年3月現在
北の沢小PTA

資源物の種類と分別		回収対象品目の具体例	出すときは
紙類	新聞紙類	新聞・チラシ・コピー紙・パンフ・手紙 ホチキス止めの冊子・週刊誌等	袋又はヒモで束ねる
	雑誌類	教科書・ノート・書籍 背が糊止めの週刊誌等	袋又はヒモで束ねる
	紙パック	牛乳・コーヒー・ミルク・ジュース・酒	開・洗・乾かし袋又はヒモで束ねる
	裁断紙	シュレッダー裁断紙	袋に入れ、口を縛る
	ダンボール	ダンボール	袋又はヒモ・テープで束ねる
金属類	アルミ缶 	ビール・ジュース	空にして袋などにまとめる
ビン類	1升瓶 (酒・醤油等) ・ビール瓶 *油・化粧・ワイン・薬・調味料等の瓶は除く	中をすすぐ	
それぞれを各ご家庭玄関先に午前9時までにお出し下さい			
<p><15時になっても回収されていない場合></p> <p style="text-align: center;">(株)三洋産業： 011-827-8383 までご連絡ください</p>			
<p>※シュレッダー裁断紙は、回収できませんのでご了承ください。</p> <p>※上記、回収対象資源の種類、分別は市の告知とは一部異なります。</p>			

きた さわしょう じどうかいかん
北の沢小 ミニ児童会館ニュース



じどうかいかん
ミニ児童会館で、こんなことしています！



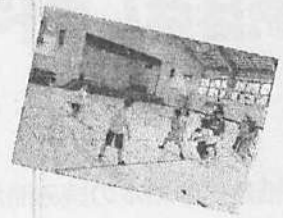
にらしょうかつとう なか しょくいん きた さわしょう じどうかいかん かん
 日常活動の中で、職員が「これは北の沢小ミニ児童会館だからこそなのかなあ」と感じて
 いることを一部紹介します！

たいいくかんぜんめん つか ぜんりょく たいいくかんぜんめん
【体育館全面を使った全力レー&体育館全面おにごっこ】

⇒ まなつ きおん ようそつだん いさ き かい はし
 真夏は気温と要相談です。息を切らしながらも2回は走ります。

1年生にはちょっと辛いことも・・・。

ちなみに、体育館半分でも良いのでは？と提案しても受け入れてくれた
 ことがありません。



いけ
【池でサンショウウオやカエルをさがそうツアー】

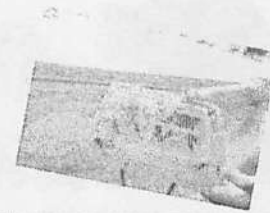
⇒ しょうがっこうしきらない いけ こ ども だけ には 行く こ
 とが でき ない こ と に な っ て い る た め 、 生 き も の 大 好
 き な こ ども た ち は ル ル ル ン し ま す 。

なつげんてい ないりょうほかく
【夏限定！トンボ大量捕獲】

⇒ そとあそびグッズとしてむしむしひっす
 外遊びグッズとして虫あみと虫かごは必須アイテムです。

なつやすみのおわり、たくさんのトンボが飛んでおり、子ども
 たちは嬉々として捕獲していました。

(※観察後は自然に帰しました。)



そと
【(外でもやっぱり)おにごっこ】

⇒ はし たいす こ ども たち たいいくかんぜんめん ひろ
 走るの大好き子どもたち。体育館全面ほど広くないので、
 体力に余裕(?)が見られます。

ひろば
「ふれあい広場」にミニ児コーナーあらわる！！

10月19日(土)に行われる、北の沢小学校「ふれあい広場」
 で、ミニ児童会館はあそびのコーナーを出します！！
 ぜひ、来てくださいね！！(どんなあそびかはお楽しみに♪)



北の沢小ミニ児童会館

10月

南区北ノ沢 1727 番地 5 北の沢小学校内 TEL 596-6315 Fax 596-6317

g-kan.syaa.jp

【管理運営】 (公財) さっぽろ青少年女性活動協会



おはなしアドベンチャー

9日 (水) ごご2:40~3:10

紙芝居や絵本の読み聞かせの時間です。

おはなしの冒険に出よう!!

☆来館者全員参加



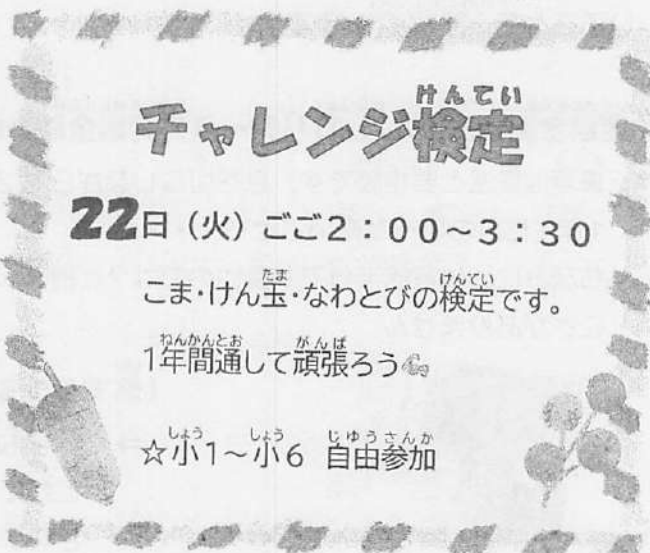
チャレンジ検定

22日 (火) ごご2:00~3:30

こま・けん玉・なわとびの検定です。

1年間通して頑張ろう

☆小1~小6 自由参加



ひゃくにんいっしょ 百人一首クラス

3・17日 (木) ごご3:30~4:30

百人一首の札の読み方やルールをおぼえよう!

☆小1~小6 メンバー



子ども運営委員会 きぼう

11・25日 (金) ごご3:00~4:00

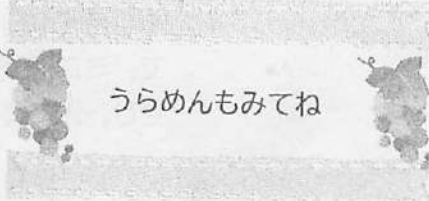
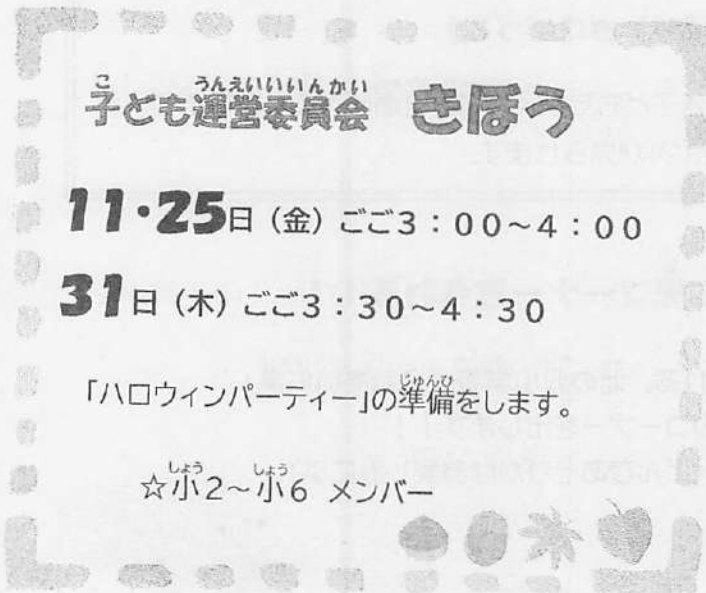
31日 (木) ごご3:30~4:30

「ハロウィンパーティー」の準備をします。

☆小2~小6 メンバー



うらめんもみてね



もいわ 地区センター だより 10月号

令和
6年度

札幌市もいわ地区センター

札幌市南区川沿8条2丁目4-15 TEL (011) 572-5733 FAX (011) 572-5744

e-mail : sapporo-moiwa@able.ocn.ne.jp HP : https://moiwa.jp



地区センターからお知らせ

Instagramはじめました!

イベントなど旬の情報を職員が交代でお伝えしていきます。

フォローよろしくお祈いします!



自動販売機価格改定のお知らせ

飲料メーカー様より、価格改定の案内がありました。

ペットボトル、ボトル缶の一部商品が10月1日(火)より順次価格変更となる予定です。

講座・催しもののご案内 10/11(金)9時より受付

ニコル先生とえいごであそぼう!

◎アフリカベナン出身のニコル先生と英語で楽しく遊ばしましょう!
日 10月5日(土) 10:00~11:00
対 就学前~小学校低学年(保護者同伴)
持 必要な方は上靴



ZUMBA (ズンバ) でリフレッシュ!

◎ラテン、サルサの音楽に合わせて、フィットネスダンスを踊りましょう!
日 10月27日(日) 14:00~15:00
対 20才以上の方
定 15名
¥ 1000円
持 飲み物、タオル、運動靴
× 10月26日(土)



世代間卓球大会 ※随時受付中

◎藻岩高生企画小学生とシニア対象の卓球大会です。初心者の方大歓迎! 上位者には景品もあるかも・・・
日 10月14日(月・祝) 13:00~16:30
対 卓球好きの小学生~シニア世代
定 20名
持 飲み物、タオル、運動靴、卓球用具



理学療法士が伝授 椅子を使って全身健康体操

◎膝や腰の調子が悪い方も大丈夫! 椅子に座って、ポールや棒を使った全身運動をします。
日 11月14日(木) 10:30~11:40
対 50才以上の方
定 10名
¥ 500円
持 飲み物、タオル
× 11月13日(水)



触れてみよう「俳句の世界」

◎あなたが感じた「秋」を五七五にしてみませんか。初心者を対象に、俳句づくりのコツや楽しみ方を学びます。
日 10月20日(日) 13:30~15:00
対 俳句に興味がある中学生以上の方
定 6名
¥ 1000円
持 筆記用具
× 10月16日(水)

10月1日(火) から受付



ミヤケン推し活! ~宮沢賢治文学の新しい学び方~

◎小学生にもわかりやすく宮沢賢治文学の魅力をご紹介します。
日 11月17日(日) 13:30~15:00
対 幼稚園年少相当以上(小学2年生以下は保護者同伴)
定 20名
持 筆記用具
× 11月15日(金)



シニアのための料理教室

◎南区食生活改善推進員の方に、シニア向けの栄養バランスが整った献立4品を教えてください。
日 10月26日(土) 10:00~12:40
対 50才以上の方
定 6名
¥ 600円
持 エプロン・バンダナ・お手拭き
× 10月20日(日)



木目込み人形(干支) ※随時受付中

◎木目込み人形のキットを使って、令和7年の干支「巳(へ)」を作ります。
日 12月19日(木) 13:30~15:30
対 18才以上の方
定 6名
¥ 2600円(材料費含む)
持 生地を切るハサミ 濡れタオル



日	日時
対	対象
定	定員
¥	参加費
持	持ちもの
×	申込締め切り日

《お申込みについて》

- ① お電話(572-5733)または窓口へお越しください。
- ② 受講料はお申し込み後1週間以内に納金ください。
- ③ 応募者が少数等の理由でやむをえず中止になる場合があります。
- ④ 当日体調がすぐれない方は受講をお控えください。
- ⑤ 感染対策に引き続きご協力をお願いいたします。

申込フォーム



図書室通信

10月のおすすめ本コーナー

- ◎ 秋の夜長に海外小説はいかがでしょうか?
- ◎ 大人も楽しい月児童文学
- ◎ 10/7は、ミステリー記念日
- ◎ 「日本」のこと
- ◎ (児)ハッピーハロウィン
- ◎ (児)お月さま

もいわの木に注目!!

みなさんもうお気づきだと思いますが、図書室の前に「もいわの木」があります。利用者の皆さまの願いごとが書かれた七夕の短冊飾りに始まり、今は北海道の国宝である中空土偶「カックウ」の顔を描こう!ということで表情豊かなカワイイ顔がたくさん並んでいます。図書室にお越しの際は、ぜひ「カックウ」の顔を描いてもいわの木をにぎやかにしてくださいね!季節ごとに表情を変える「もいわの木」をこれからもどうぞお楽しみください。

返却ボックスについて

図書室の開室時間外や休室日は、地区センター入口(風除室内)の返却ボックスに返却できます。ただし、破損のもととなりますので、視聴覚資料(CD、DVD)や紙芝居は入れずに事務所窓口までご返却をお願いします。

<返却ボックスのご利用時間>

開室日: 7時30分~9時、17時~21時

休室日: 7時30分~21時

※外の郵便受けには入れないでください

<わたしのほっこりエピソード> 図書室/中川(智)
毎月第2木曜日に行っているおはなし会は、読み聞かせだけでなく、わらべうたを唄ってのふれあい遊び、いないいないばあ遊びなど盛りだくさんです。毎月参加のMちゃんはいないないばあが大好き。動物さんが顔を出すと「パーー」と満面の笑顔になり、隠れてしまうと悲しそうな顔に、、、その様子がとっても可愛くて癒されています(^^)



新刊リストが確認できます!

◎「スマホで図書館 インターネット活用術」

ご自身のスマートフォンやタブレットを使ってできる、知って得する便利な活用術を学べる講座です

日 10月25日(金) 14:00~14:30

対 図書室をご利用される方でネット予約等をしてみたい方

定 3名

¥ 100円

持 貸出券、スマートフォン・タブレ

メ 10月24日(木)

便利!

意外と簡単!



ハロウィン

合言葉でプレゼント!

10/12~31

貸出の際、カウンターでハロウィンの合言葉を言うと素敵なプレゼントがもらえます。子どもだけでなく大人の方にも喜んでもらえるプレゼントです。恥ずかしがらずにみんなで「トリック・オア・トリート!!」

10月のおはなし会(乳幼児対象)

10/10(木) 11:00-11:30 キッズスペースにて

「ニャーオン」都丸つや子/作 渡辺享子/絵 他

「こぶたのぶーぶ」さんによる手遊びと絵本の

読み聞かせ

どうぞお気軽にご参加ください。

わらべうたで
スキンシップ!

10月図書室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 休室	8	9	10	11	12
13	14 休室	15	16	17	18	19
20	21 休室	22	23	24	25 図書整理日	26
27	28 休室	29	30	31		

やさしい気持ちをお届けします。

困った時は
お互い様と助け合える
ように

ボランティアに
励む人をサポート
したい

子どもたちみんなに
明るい未来が輝く
ように

障がいのある人も
暮らしやすいまちで
ありますように

災害が起きても
みんなで
支え合いたい

赤い羽根共同募金は支援を求める人たちの元へ、
寄付といっしょに募金してくれた人の願いを届けています。
障がいのある人もない人も暮らしやすいまちであるように。
お年寄りも子どもも安心して暮らせるように。
困った人がいればいつだって助け合う社会であるように。
募金は簡単にできる社会参加。みんなの願い、叶うといいな。

赤い羽根共同募金

皆様からのご協力をお待ちしております。
募金はお住まいの地域の共同募金会窓口までお持ちください。

お問い合わせ
社会福祉法人 北海道共同募金会 電話 011-231-8000
〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2.7 4階

あなたの募金が、 北海道の福祉を支えています。

北海道で集められた募金は原則として北海道の福祉のために活用されています。



<p>子どもたちや青少年の健全育成のために</p> <p>子育て中のお母さん、お父さんを応援する活動や、子どもたちが地域で暮らす様々な世代の人たちと触れ合う世代間交流事業のほか、児童養護施設等で暮らす子どもたちへの支援を行っています。</p>	<p>被災者とボランティアを支える活動のために</p> <p>大規模な災害が起こった際に、被災された人々とボランティアをつなぐ災害ボランティアセンターの設置・運営支援や、被災した福祉施設の復旧支援等に役立てられています。</p>	<p>お年寄りが安心して暮らせる地域づくりに</p> <p>一人暮らしのお年寄りのために、ボランティアさんが訪問し、栄養の整った食事を届けたり、地域から孤立をなくすことを目的とした活動等に役立てられています。</p>	<p>障がいのある人たちの社会自立のために</p> <p>障がいのある人たちの社会参加支援、就労活動に必要な機器の購入、または福祉施設への車両整備等に役立てられています。</p>	<p>地域で活躍するボランティアの育成や研修に</p> <p>学校で行われる思いやりの心を育てる福祉教育や、地域で福祉の担い手を育てるボランティア研修会等に役立てられています。</p>
---	--	--	---	--

福祉の現場から「ありがとう」の声が届いています。

認定NPO法人 栗山町手をつなぐ育成会
ワークセンター栗の木

施設建物屋根補修工事



知的・精神・身体障がいをもつ方々が通所する「ワークセンター栗の木」の建物は、築50年以上が経過した木造モルタルで、これまで一度も屋根の塗り替えをしたことがなく、塗装が剥がれ落ちている状態でした。また、屋根には雪害による破損箇所があることや、冬期間は積もった雪が降り落ちず雪庇やつららができてしまい、利用者や職員が出入りする際に危険な状態でした。道民の皆様からの募金により、屋根の塗装・補修をすることができ、利用者や職員が安心安全に出入りすることができるようになりました。これまで、心配していた利用者の保護者の方々にも安心していただいています。ありがとうございました。

社会福祉法人 登別さいわい福祉会
サポートセンター心愛

障がい者介助用アシストスーツの購入



サポートセンター心愛は、常に手助けが必要な障がいのある人がスタッフに手助けしてもらいながら、入浴や食事をする通所型の施設です。今回、からだがかたがたが不自由な人の入浴のお手伝いやストレッチをするための介助用アシストスーツを購入することができました。アシストスーツがあることで、今までよりも安全安心に介助ができるようになりました。募金をしていただいた皆様、本当にありがとうございました。

赤い羽根共同募金は「計画募金」です。

<p>3～5月</p> <p>助成計画と目標を立てる</p>	<p>10月1日</p> <p>募金活動が一斉にスタート</p>	<p>翌年度に向けて</p> <p>福祉団体から申請を募集</p>	<p>翌年4月</p> <p>集計後募金は助成先へ</p>
<p>助成計画を立て、要望を実現するために必要な金額を「目標額」として決め、募金活動の準備に取り掛かります。</p>	<p>全道各地で10月1日から赤い羽根募金、12月1日から歳末たすけあい募金運動が始まります。</p>	<p>社会福祉施設や団体、ボランティアなどから、助成が必要な福祉活動の申請を募集し、配分委員会等により申請内容を調査、検討します。</p>	<p>寄付金額を勘案し、助成先と助成金額を決定します。4月に助成金が交付され、道内の福祉活動に使われます。</p>

人がつながる!地域がつながる! 赤い羽根共同募金



札幌市赤い羽根共同募金
マスコットキャラクター

えなまるちゃん



赤い羽根共同募金って?

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、地域福祉の活動に取り組む民間団体を応援する募金です。

地域ごとに課題解決に必要な額を事前に定めてから、寄付を募る「計画募金」です。

募金はどのくらい集まるの?

札幌市の令和5年度の募金総額は、

81,533,794円でした。

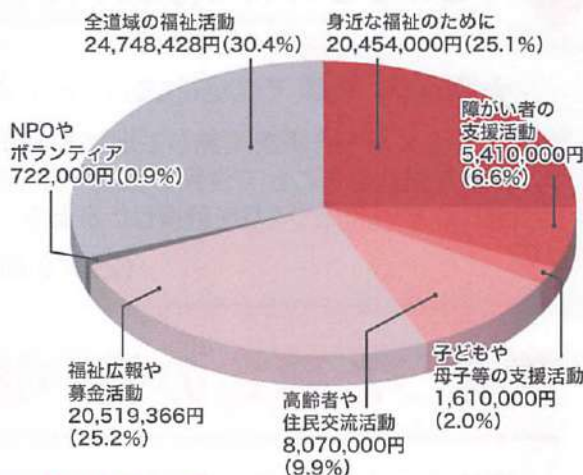
(前年度と比較すると、1,616,197円の減となりました)



集まった募金の使いみちは?

札幌市で集まった募金の約70%は、札幌市内の様々な福祉活動に役立てられています。残りの約30%は、北海道内の広域な福祉活動に役立てられています。また、災害発生時には、被災者への義援金募集や被災地でのボランティア活動への助成などにも役立てられています。

募金の使いみち



今年も10月1日からはじまります。

赤い羽根共同募金



札幌市共同募金委員会 〒060-0042 中央区大通西19丁目1-1札幌市社会福祉総合センター3階
TEL 011-614-3532 / FAX 011-614-1109 / WEB <https://www.sapporo-shakyo.or.jp/donation/fund-raise/>

札幌市南区共同募金委員会

問い合わせ 札幌市南区真駒内幸町2丁目 南区役所3階
TEL(011)582-2415 FAX(011)582-7370

地域の福祉をみんなで応援

令和5年度 南区共同募金委員会

募金実績は 6,046,110円 でした。

募金活動にご協力していただきありがとうございました。



街頭募金

10月上旬にお店や駅前では募金のご協力をお願いしています。



戸別募金

ご自宅に訪問したり、回覧板を回して募金のご協力をお願いします。



地域法人募金

企業や団体に募金のご協力をお願いします。

南区6,046,110円

このうち4,479,800円が南区の福祉活動のために活用されています。

＊南区内 地域でのふれあい事業＊

地域でイベントや研修を実施して地域住民同士のつながりを強化することで住民の孤立・孤独を防止し相談しやすい関係づくりを目指した事業など

(2,642,000円)

☆南区内 福祉活動・ボランティア☆

高齢者の健康づくり活動や福祉活動を通じて子どもたちに優しい心を育む取組み・事業など

(1,837,800円)

集まった募金の使い道は？

集められた募金の一部は南区内にある各地区社会福祉協議会・各地区福祉のまち推進センターでの「ふれあい事業」の助成金として、イベントなどを通じて地域内での孤立・孤独を防止し、皆さんが安心・安全に地域で生活できるようなまちづくりのために使われています。

南区限定 寄附金付きピンバッジ

寄附金付きピンバッジとは500円のうち、一部の金額が寄附金となるピンバッジです。

詳しくは、南区共同募金委員会まで

☎582-2415



今年度は藤野地区のシンボルである「昇り藤(ルピナス)」と札幌市社会福祉協議会の見守りキャラクター「まもりん」を組み合わせたデザインです。

1個 500円

※ご寄附いただいた募金は、南区のほかに道内の社会福祉施設・団体等にも助成されています。

町内会の皆様

藻岩地区社会福祉協議会
会 長 村 上 剛

～ふれあいサロンのご案内～



初秋の候、皆様におかれましては、ご健勝のことと拝察いたします。
ふれあいサロンのご案内をいたします。

☆印は、健康ミニ情報日です。 介護予防センター/地域包括支援センター

10 月

10月7日 (第一月曜日) (集会室A)

・折り紙 ・童謡を歌おう

10月21日 (第三月曜日) (和室)

・ストレッチ体操他

☆**10月28日** (第四月曜日) (和室)

・らくらく体操 ・みんなで歌おう

11 月



11月11日 (第二月曜日) (集会室A)

・民謡を唄おう ・民謡を踊ろう

☆**11月18日** (第三月曜日) (和室)

・ストレッチ体操他

11月25日 (第四月曜日) (和室)

・らくらく体操 ・みんなで歌おう

12 月



☆**12月2日** (第一月曜日) (集会室A)

・折り紙 ・童謡を歌おう

☆**12月9日** (第二月曜日) (集会室A)

・民謡を唄おう ・民謡を踊ろう

12月16日 (第三月曜日) (和室)

・ストレッチ体操他

12月23日 (第四月曜日) (和室)

・らくらく体操 ・みんなで歌おう

《開設場所》

もいわ地区センター (川沿8条2丁目4-15)
和室 (1階) または集会室A (2階)

《時 間》 13:30~15:30

《問合せ先》 藻岩地区社会福祉協議会
(藻岩地区町内会連合会内)

月・水・金曜日 午後1時30分~15時30分

TEL 572-9460

※ この事業は赤い羽根共同募金会の支援を受けています。



回覧

令和6年9月15日

町内会会員各位

藻岩地区社会福祉協議会
会長 村上 剛
藻岩地区健康づくり推進会
代表 川股 陽子

真駒内公園・紅葉ウォーキングへのお誘い

朝晩の空気の冷たさで、秋が来たことを感じる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

当会では秋の行事として、ゆったりウォーキングを企画いたしました。紅葉の中、木々や草花、小動物との会話を楽しみましょう。お友達をお誘いのうえ、ぜひご参加ください。

— 記 —

1. 日 時 **10月19日(土) 9:30~11:30**
2. 集合場所 サケ科学館前集合 (9:30)
3. 行 程 サケ科学館前出発 (10:00) ⇒ 公園内の木々の季節の移ろいを眺めながら、約3km (随時休憩を含む)
4. 持ち物他 帽子・はきなれた靴・ストックのある方はご持参ください。
5. 参加料 無 料
6. 申し込み先 月・水・金曜日 13:30 ~ 15:30

藻岩地区社会福祉協議会 (藻岩地区町内会連合会内) 572-9460

《 申し込みは、10月16日(水) 15:00 まで受付 》

※ 雨の場合は中止致します。

※ レクリエーション保険に加入します。



[主催]札幌市医師会南区支部
[協力]札幌市 南区在宅ケア連絡会

[共催]札幌市南区民センター運営委員会

参加
無料

10月22日(火)

13:30~15:30 (開場13:00)

令和6年度南区在宅医療・介護連携に関するシンポジウム

「知ることからはじめる認知症」



リレー講演内容

講演①「認知症と治療」
定山溪病院
医師 井上周子氏

講演②「元気な毎日を過ごすために」
健康生きがいづくりアドバイザー
北海道協議会 代表 渡邊一栄氏

講演③「認知症の相談支援」
南区第3地域包括支援センター
主任ケアマネジャー 深澤優太氏

講演④「やってみよう認知症予防」
介護老人保健施設グラネ北の沢
作業療法士 高橋秀峰氏

◎シンポジウム 座長 佐賀亮介(札幌市医師会南区支部)

対象 南区内にお住いのみなさま

会場 南区民センター ホール
(南区真駒内幸町2丁目2-1)

申込 不要(直接会場にお越し下さい)

問合せ 南区在宅ケア連絡会事務局
598-3323 北条・千葉



○●お願い●○

・区役所等の駐車場は混雑が予想されます。公共交通機関をご利用下さい。
・寒暖調整のしやすい服装でお越し下さい。

回 覧

町内会会員各位

令和6年9月15日

藻岩地区社会福祉協議会
会長 村上 剛

健康づくり講演会 (福祉のまち推進センター事業)

「高齢者向け介護予防 講演会」のご案内

皆様いかがお過ごしでしょうか。

いつまでも生き生きと楽しく暮らし続けるためには、丈夫な足腰を維持していくことが大切です。楽しく運動を行う講演会を計画しております。簡単な講話と運動実技を行う他、ご希望の方に健康測定を行います。今の体力を確認してみましょう。体力に自信のない方も、気軽に取り組みます。皆様、ぜひご参加いただきたくご案内申し上げます。


記

- 1 日時 令和6年10月25日(金)14:00~15:30 (開場 13:30~)
- 2 場所 もいわ地区センター2階 集会室 A・B
- 3 内容 島さんの「Let's カラフル エクササイズ」
運動実技 (椅子に座って簡単な運動を行います。)
講師 医療法人 愛全会介護ホーム事業室 島 輝明 先生
※講演会の開始前、講演終了後にご希望の方に運動測定を行います。
※血圧測定、体組成計測定、運動測定(握力、5回立ち座りテスト、開眼片足立ち)
※講演会の終了後に、ご希望の方に健康相談を実施いたします。
- 4 持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル
- 5 参加料 無料
- 6 募集人数 20名程度
- 7 申し込み 申し込み不要 当日受付

【共催】札幌市南区介護予防センターもいわ
【共催】札幌市南区第2地域包括支援センター
【共催】札幌市南区社会福祉協議会
【共催】札幌市南区保健福祉

MCI（軽度認知障害）について

認知機能は年齢とともに低下していきます。MCIの方は、認知機能のレベルが年相応よりも低下してしまっている状態です。しかしMCIの方が、必ず認知症になってしまうわけではありません。医療機関でMCIと診断された方が認知症になるのは1年で1割程度。その他の方は、MCIのレベルに留まる方と、年相応の正常レベルに回復する方もいます。この段階で適切な対策を取ることが、認知症への進行を予防するために重要です。

 脳を刺激する活動
や社会的つながり



パズルや読書、新しい趣味を始めることで、脳を活性化させましょう。家族や友人、地域との交流を大切に、孤立しないよう心がけましょう。

 定期的な運動



ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、脳の健康に良い影響を与えます。

 食事バランス
と十分な睡眠



野菜や果物、魚などの抗酸化あるいは抗炎症作用をもつ食品や栄養素が、認知症発症予防に有効と考えられています。十分な睡眠と体調管理も、認知機能の維持に重要です。

重要



かかりつけ医を
持つ事が大切

かかりつけ医は、定期的な健康チェックを行い、MCIやその他の健康リスクを早期に発見し、適切な対応を取る手助けをしてくれます。もし、まだかかりつけ医を持っていない方がいらっしゃいましたら、ぜひこの機会に信頼できる医師を見つけ、日常的に健康管理を行いましょ



ご相談は地域包括
支援センターへ

地域包括支援センターでは、MCIや認知症に関するご相談を随時受け付けております。ご自身やご家族の健康について不安がある方、認知症予防に関心のある方は、お気軽にご連絡ください。私たちが、皆様の健康をサポートいたします。

裏面も
ご参照
ください

「認知症」早期発見の目安 ～チェックリスト～

★いくつか当てはまったらご相談ください。

もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



不安が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

《南区難病研修会》

共催：南区健康・子ども課 定山溪病院

パーキンソン病関連疾患※を抱える方とご家族へ 『医師、リハビリスタッフ、社会福祉士に聞く、 日常生活のポイントについて』

※パーキンソン病及び進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症

パーキンソン病関連疾患の方、ご家族に向けて日常生活のポイントについてお話しします。参加者と講師の意見交換の機会を数多く持つ目的で、講義とグループワークを織り交ぜながら進行します。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：令和6年10月29日（火）13：30～15：30

*受付時間13：00～13：30

講 師：定山溪病院
神経難病センター長 医師 井上 周子
地域連携室 社会福祉士 鹿野なつみ
溪仁会真駒内在宅クリニック 訪問リハビリテーション 作業療法士 本間ルミ子

会 場：南区民センターホール（南区真駒内幸町2丁目 南区役所隣）

定 員：50名（先着順、事前申込要）

日常生活でこんな困りごとありませんか??

- ・移動（歩行、歩行器、車いす）のこと
- ・排せつのこと ・入浴のこと etc.

参加費
無料



参加には事前申込が必要です（申込締め切り10月22日（火））

申し込み先 南区健康・子ども課健やか推進係
（南保健センター）TEL 581-5211



さっぽろ市
02-003-24-1726
R6-2-1150

なんも・なんも 夏号

生活支援体制整備事業って？

住み慣れた地域でこれからも自分らしく過ごしていけるように、お互いが支え合える仕組みづくりを住民の皆様と一緒に作っていく事業です。

具体的な活動



地域の集まりに参加



地域を知る・考える



事業の説明



会議の開催・参加



仲間づくり

札幌市南区の生活支援体制整備事業は第1エリア・第2エリア・第3エリアと3つに分かれ活動しています。

第1エリア

石山地区
澄川地区
芸術の森地区

第2エリア

南沢地区 簾舞地区
藤野地区 藻岩地区
定山溪地区

第3エリア

真駒内地区
藻岩下地区

第1エリア情報 (芸術の森地区)

芸術の森地区では、芸術の森地区社会福祉協議会を主体に「いこいの広場」を開催！誰でも気軽に参加できる場所として開放し、地域の居場所づくりを目指しています。

場 所：芸術の森地区社会福祉協議会
(南区石山東5丁目6-1 もなみ学園内)

開催日時：毎週火曜・木曜 9:30~12:00

内 容：楽しくおしゃべりしたり、悩み事などの相談も受け付けています。また、専門機関による講話などを実施する日もあります。

問い合わせ：011-592-5343



- 開催日には、相談に乗ってくれる方がいらっしゃいます。
- ちょっとした困りごとや不安なお話をしに行ったり、楽しく語り合うのも大歓迎です！気になったらお問い合わせ、または実際に行ってみてはいかがでしょうか！



居場所があると人と人がつながり、安心して生活することができます！

第2エリア情報 (藻岩地区 川沿市営住宅)

川沿市営住宅で今年もサロン会開催へ



昨年9月に屋外で実施したサロン会が好評で、今年は7月に、団地集会室で開催されました。集会室には住民が集えるようにエアコンも設置されたので、快適な環境で、脳トレや笑いヨガ体操を楽しみ、最後は前自治会長お得意のハーモニカの伴奏で合唱。参加者から「楽しかったね。またやりたいね」の声に自治会長が「来月もやるかい?」と問いかけ、その場で翌月の実施が決まりました。今後は体力測定や血圧測定なども計画しています。

また、団地内に耳の不自由な方が住まわられていて、その方を講師に手話教室を定例で開催したり、単身高齢者が多いことから見守り・支え合い活動を検討したりと住民同士の顔の見える関係づくりへと歩みを進めています。生活支援推進員として、住民の支え合い活動をしっかり応援していきます。



第3エリア情報 (真駒内地区 五輪団地)



8月4日に英国風ガーデンパーティ「グリーンパーティー」を開催しました。

数年ぶりに開催したイベントでしたが、この日は20名ほどが参加者し、楽しく過ごしました。

参加者は転居したばかりなので知り合いを作りたいという方や、久しぶりの開催がうれしくて参加したなど様々な理由で参加していました。

終了後は新しく友達ができたなど団地内で新たなつながりをつくることができました。



頼りになるご近所さんを知ることによって団地内での知り合いや顔なじみが増え、何かあった時に助け合える関係を作ることができます。

発行・お問い合わせ先

第1エリア(石山・澄川・芸術の森)第3エリア(真駒内・藻岩下)
南区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業 神園・伊藤
〒005-0804 札幌市南区真駒内幸町2丁目2-1 南区役所3階
☎(011)582-2415 fax(011)582-7370

第2エリア(藻岩・南沢・藤野・簾舞・定山溪)
医療法人愛全会 生活支援推進員 坂本恭子
〒005-0813 札幌市南区川沿13条2丁目1-38
☎(011)572-8500 fax(011)572-8501

こうえん 公園の「たのしいイベント情報」をおとどけるよ！
しょうぼう



きのたんメール

滝野すずらん丘陵公園なら

芸術の秋も スポーツの秋も 食欲の秋も!

全部できる!

わくわくの秋大満喫!



★無料入園日★

9/22日 9/29日

※駐車料金は別途必要です。

※9/16(月祝)は65歳以上の方のみ入園料無料(要年齢確認)

丘を彩る
約70万本!

★コスモスフェスタ★

9/14日~9/29日

公園情報

🍎 営業時間

各期間で営業時間が異なります。

-11/10

9:00~17:00

閉園期間

11/11~12/21

🍎 入園料

15歳以上... 450円

65歳以上... 210円

15歳未満... 無料

駐車料金

普通車(1日)... 450円/台

二輪車(1日)... 200円/台

2日通し券・年間
パスポート・団体の
料金はホームページ
をご覧ください。

🍎 お問い合わせ

総合案内

011-592-3333

(総合案内、団体受付、落とし物のお問い合わせ)

イベントの申し込み

011-594-2222

🌳 滝野すずらん丘陵公園
〒005-0862 札幌市南区滝野247番地

地下鉄真駒内駅より
バスで30分!



滝野公園

公園へのアクセス情報は
ホームページをご覧ください。

■設置者/北海道開発局 ■受託管理者/SPAC滝野管理センター

秋満喫マップ

なにして遊ぶ? 滝野は遊び方無限大

紅葉の道を走り抜けよう!
レンタサイクル

タイヤの太い自転車や
変形2人乗り自転車もあるよ!

予約はこちら

広い空の下で
キャンプ

紅葉の大自然で
至福の時間を過ごそう!

好きな形はどれかな?
きのこ

きのこファン必見!
滝野の秋はきのこがいっぱい!
※きのこや野草の採取はできません。

紅葉の絶景はココから!
森見の塔

高さ20m! 滝野の森を一望!

溪流ゾーン

中心ゾーン

滝野の森ゾーン

西エリア

東エリア

高さ400ヘクタールもある大きな公園!
お花畑、大型遊具、滝、散策にもってこいの森を満喫しよう!

フォトスポットリレー!
滝野の秋 三大絶景巡り

7月中旬頃~7月下旬頃
ピンク色の秋の花
コスモス

秋空に透ける花びらに癒されて★

10月上旬頃~10月中旬頃
丸いフォルムがかわい!
ゴキア

10月中旬頃~10月上旬頃
燃えるような赤に囲まれて
紅葉

ヤマモミジ、ヤマウルシなどの
真っ赤な紅葉で秋全開!

秋もイベント★盛りだくさん!

イベント
カレンダー

※イベントは予告なく中止・変更となる場合がございます。

食欲の秋! 音楽の秋!

札幌南マルシェ&たきの秋空コンサート

札幌市内の小学生から社会人までの幅広い団体による吹奏楽などの屋外コンサートや、南区のお店が集まるマルシェが楽しめるイベントを開催!

出演予定 ※タイムスケジュール等の詳細は公園HPをご覧ください。

9/21(土)	9/22(日)
<ul style="list-style-type: none"> 花男 札幌市立石山中学校吹奏楽部 市立札幌啓北商業高等学校 札幌 mommy's アラス 札幌豊郷の森小学校スクールバンド 札幌市立真駒内中学校吹奏楽部 	<ul style="list-style-type: none"> 金子智也 マジックパフォーマンズ&リクエストソックス演奏カントゥータ 札幌市立南月小学校吹奏楽部 SIT Band-札幌国際情報高校吹奏楽部

※天候等の都合により、一部内容が中止・変更となる場合がございます。

スポーツの秋!

スポカルSP 2024

スポーツ体験&カルチャー体験が大集合!
その他、音楽やクイズなどが盛りだくさん。
子どもから大人まで年齢問わず楽しめるよ!

開催 9/28(土)・9/29(日)
時間 10:00-16:00
場所 つどいの森 東口休憩所他

パバルサッカーの体験もできちゃう!

※天候等の都合により、一部内容が中止・変更となる場合がございます。

おしゃれにコスモスクラフト!

秋コスモスのハロウィンリース

枯れないお花「アーティフィシャルフラワー」を使ってハロウィンのミニリースづくり。お花や実もの、木のおぼけやかぼちゃのモチーフなどで、自由に楽しく作っちゃおう!

開催 9/15(日)
10:00-12:00 [受付終了11:30]
13:00-15:30 [受付終了15:00]
場所 東口休憩所 料金 1,100円
定員 15名/回 当日現地先着

※前日17時の時点で天気予報が雨の場合は翌日9/16(月)に順延いたします。

60センチ以上を目指そう!

巨大ホオノキの葉っぱを探せ!

森の中を散策して大きな「ホオノキ」の木の葉っぱを探して交流館へもってこよう! 葉っぱの大きさが「タテ×ヨコ=60cmより大きければ」景品をプレゼント!

開催 10/1(火)~11/10(日)
時間 9:00-17:00
場所 森の交流館

チームバブ バブルツアー

10/5(土)

チケット有料

※イベントの参加には、チケットの事前購入が必須です。

開催 10/5(土)
10:00-20:00
国営滝野すすきん公園 中央回廊市場特設会場

札幌←→気仙沼 私の心←→あなたの心

きずな

太鼓←→みんな 簾舞←→千岩田

発行 気仙沼千岩田地区太鼓まつり 事務局
事務所 札幌市南区簾舞1条1丁目1番10号
発行責任者 実行委員長 庄田道則
携帯 090-2077-1518

第13回

〔来場者730名〕

せんがんだ

『気仙沼千岩田地区太鼓まつり』

気仙沼の太鼓が札幌で蘇る！



時・令和6年8月25日(日) 晴れ

所・札幌市南区簾舞1条1丁目1-10

(天理教陽気栄分教会 駐車場借用)



ヨサコイ「魅和月」の皆さん
太鼓まつりもクライマックスです！



実行委員長・庄田さんの手
によって今年も太鼓「みそ
ら」さんが復活しました！

会場は、人・人・人で超満員御礼でした！



「みそら」さんの音に合わせて盆踊り



実行委員長(庄田道則さん)が、13年前の東日本大震災の復興ボランティアへ行った際、廃棄する寸前の太鼓を譲って頂いて帰って来ました。『この太鼓(みそらさん)を見て・触って東日本大震災を忘れないでほしい』との思いから毎年開催している行事です。本年は、730名の来場者で賑わいました。

太鼓 (みぞらさん) の周りで輪になって 楽しい時をありがとう



特別ゲスト



水木珠絵さん



義貴さん



盛り上がりました～ ラムネ早のみ大会！



会場は大拍手
ひよっここっさん登場！

素敵なフルート演奏でした！



迫力がすごかったヨサコイ！

ベトナムの研修生も楽しくスタッフしました



↑スタッフ楽しいヨ～、来年どう？



大勢の出演を頂きありがとうございました



全て手作りなんです『いらっしゃ～い』『美味しいヨー』



子供コーナーは大入り満員！

津波で一階部分は何もありません

基礎しかありません



当時の自治会長、河野浩志さん。

道路だけは自衛隊の方が瓦礫撤去して下さり、歩ける状態でした。

13年前、東日本大震災の復興ボランティアにて実行委員長(庄田道則)さんが太鼓を譲り受けた時の写真です

(震災二ヶ月後)

【宮城県気仙沼市千岩田宝千会館前にて】 平成23年5月10日撮影