

町内会の皆さま

# 第13回もいわ輪投げ大会のご案内

主催 藻岩地区町内会連合会



と き 令和6年11月10日(日)  
午前9時30分開会式  
※受付9時 終了11時30分予定  
※参加費無料

ところ もいわ地区センター多目的ホール  
(川沿8条2丁目)



過去の大会から



輪投げは、子どもさんからご年配の方まで  
気軽に楽しめるイベントです。  
ご家族、お友達、お知合いの皆様と一緒に  
楽しんでみませんか。

参加要領：1チーム3名で、大人、子供、男性、女性を問わず自由に組んでください。  
：1町内会3チームまで申し込み可能ですが、申し込み多数の場合、抽選で  
出場チームを決定する場合がありますのでご了承ください。

試合方法：予選は総当たりのリーグ戦。決勝は上位8チームによるトーナメント戦。  
：1人5投、合計15投で入った本数で勝敗を決めます。  
：的の距離 小学3年生まで1m、小学4～6年生1.5m、中学生以上2m

申込方法：お住いの町内会を通してお申し込みください。

締 切：令和6年11月3日(日)

賞 品：・優勝・準優勝・第三位(2チーム)・敢闘賞(4チーム)・他、参加賞





# 北の沢

札幌市立北の沢小学校 学校便り

令和6年(2024年)8月26日

No.6



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

## 児童アンケートから

教務主任 蒲地 正人

1学期の終わり頃、全校児童を対象にアンケートを実施しました。このアンケートは、「学ぶ力」「豊かな心」「健やかな体」の育成に関わり、児童が自分自身を振り返り、成長や課題を自覚することと、学校として、前期の教育活動を見直し、よりよい方向に進めることを目的に実施しています。今回、このアンケートから、いくつか明らかになった課題についてお話しします。

「学ぶ力」の育成に関わり、「ネットを使う時のルールやマナーを守る」ことについて、学校全体の肯定的回答の割合（「あてはまる」・「どちらかといえばあてはまる」）は95.7%と、大変高くなっています。ただ、先日、藻岩中学校や藻岩高校の先生方と交流した際、スマホ・ネットトラブルへの対応の難しさなどについて、あらためて伺いました。「鉄は熱いうちに打て。」の通り、小学校段階から相手意識の伴ったルールやマナーを身に付けることが、安心・安全にネットを活用していくために必要不可欠なことだと考えています。

質問：ネットを使う時はルールやマナーを守っている

学 年	あてはまる	どちらかといえばあてはまる
1年生	89.5%	5.3%
2年生	77.3%	9.1%
3年生	81.8%	15.2%
4年生	83.3%	11.1%
5年生	87.5%	12.5%
6年生	62.5%	37.5%
全 校	80.0%	15.7%

肯定的回答の割合（95.7%）

「豊かな心」の育成に関わっては、「日常生活で『ふわふわ言葉』を大切にすること」について、肯定的回答の割合が85.8%と、昨年度の77.4%から改善されてきました。学校の日常の様子からも、言葉遣いに気を付けようとしている子どもが増えてきたことが分かります。しかし、時折、相手意識を伴っていない言動や行動が見られることもあるので、さらに、子ども自身が相手意識をもつことの大切さやよさに気づき、よりよい人間関係をつくっていくことができるように、取り組んでまいります。

「健やかな体」の育成に関わっては、「ハンカチやティッシュを携帯し、活用する」ことについて、肯定的回答の割合は69.5%と、昨年度の63.9%より改善はされたものの、高いとは言えません。給食前や掃除後の手洗いの様子を見ていても、手から雫を垂らしたまま歩いている姿をよく見かけます。夏休み前に、保健委員会の活動の一環として、ハンカチ・ティッシュ調べを行うことで少しよくなりましたが、習慣として身に付けることが大切です。

これらのことは、児童自身の課題であると同時に学校としての課題であり、改善のためには、ご家庭のご協力が必要不可欠なことです。この機会に、ご家庭でも、是非、お子さんと、『まほうのかいわ』に基づいて話し合ってくださいませよう、お願いいたします。

さっぽろっ子「学び」のススメ

子どもは、この子もよさや才能をもっています。大人は子どもを伸ばすだけでなく、その子どもの成長を認めていくことが大切です。学校で、家庭で、子どもに寄り添い、伸びを認め、勇気を高める共通的、肯定的なメッセージを伝え、子どもの成長を促していきましょう。

学校も、家庭も、まほうのかいわで習慣づくり

- ま** 学びの場を一緒に盛り上げよう。
- は** 方法を一緒に考えよう。
- の** 伸びを認め、ほめよう。
- か** 我慢を曲げて、生活を一緒に乗り越えよう。
- い** わからないことを遠慮なく尋ねよう。

札幌市立北の沢小学校

## 8月の行事

日	曜	行事等
26	月	2学期始業式 図書返却週間 4時間授業 自由研究作品展~9/4
27	火	5時間(簡易清掃) スクールカウンセラー来校(午前)
28	水	通常5時間
29	木	通常日課開始 6年こころの劇場 PTA花壇活動日
30	金	すこやかデー PTA花壇活動予備日
31	土	

## 9月の行事

1	日	行事等
2	月	教育実習開始・TV朝会 図書館開館 クラブ
3	火	2,4,6年参観懇談 PTA茶話会 6年修学旅行説明会 PTA資源回収 スクールカウンセラー来校(午前)
4	水	1,3,5年・こぶし参観懇談 PTA茶話会
5	木	
6	金	避難訓練(円乗寺)
7	土	
8	日	
9	月	委員会
10	火	スクールカウンセラー来校(午前)
11	水	
12	木	
13	金	教育実習終了・TV朝会
14	土	
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	すこやかデー スクールカウンセラー来校(午前)
18	水	PTA役員会・運営委員会
19	木	1,2年遠足
20	金	3,4年遠足
21	土	
22	日	秋分の日
23	月	振替休日
24	火	クラブ⑥、5時間(簡易清掃) 1,3年ふれあい活動 スクールカウンセラー来校(午前)
25	水	2,6年ふれあい活動
26	木	4,5年ふれあい活動 フードリサイクル給食
27	金	5年北方自然教育園 席書大会 9月の学校徴収金引落日
28	土	
29	日	
30	月	前期通知表配付日

## おしらせ

### 夏休み自由研究作品展

下記の期間、各学級の教室前で自由研究作品展を実施しています。ご来校の際は、是非、ご覧ください。

8月26日(月)～9月4日(水)

### 教育実習について

下記の期間、北海道教育大学札幌校の教育実習生1名を受け入れます。配属学級は2年1組です。

9月2日(月)～9月13日(金)

### 後期教科書配付について

9月2日(月)に後期の教科書(下巻)を配付します。前期で使っていた教科書のうち、生活や図工など、複数学年の表示(○・△年生上)がある教科書は次の学年でも使いますので、大切に保管しておいてください。

### 第2回参観懇談について

下記のとおり参観懇談を実施します。授業内容等については後日お知らせします。

○日程 9月3日(火) 2,4,6年生

9月4日(水) 1,3,5年・こぶし

○時程

・PTA茶話会：学年PTAのお便りを参照

・参観授業：13:30～14:15(5校時)

・学級懇談：14:20～15:20頃

※6の1の保護者の方を対象に、学級懇談後、修学旅行説明会を行います。

### 避難訓練

9月6日(金)の避難訓練では、2次避難場所である円乗寺駐車場から、13:55頃に方面下校班ごとに下校します。

### 遠足について

下記のとおり遠足を実施します。お弁当の用意をお願いします。詳細については、後日お知らせします。

1,2年：中の沢公園 9月19日(木)

予備日 10月10日(木)

3,4年：真駒内公園 9月20日(金)

予備日 10月11日(金)

※こぶし学級児童は各学年の遠足に参加します。

就学援助の申請期限は8月30日(金)です。現在就学援助を受けている方も毎年申請が必要となります。下記QRコードから電子申請ができますが、紙で申請する場合は、本校担当(藤澤)までお電話ください。



## 北の沢小学校PTA 資源回収のお知らせ

処暑の候、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。

8月3日に行われました資源回収の金額は 7,231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**

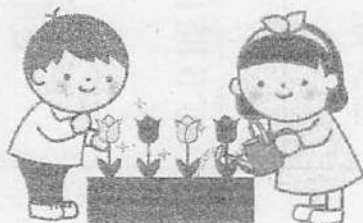
**次回の回収は 10月3日(木)です。**

- ※ 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
	<del>裁断紙</del> <del>シュレッダー裁断紙</del>	<del>袋に入れ、口を縛る</del>
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 茶・緑色のみ、王冠は外す *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>&lt;15時になっても回収されていない場合&gt;</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>		

# 北の沢小ミニ児童会館

# 9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



## こうさくかい 26日(木) 27日(金) ごご2:30~4:30

ビーズでプレスレットをつくります。

☆小1~小6 定員20名(各日10名) 先着順 ☆参加費 ひとり 200円

☆申し込み 10日(火)ごご3:30~ 定員になりしだい、しめきります。

かならずお家の人に聞いてから申し込んでください。

## チャレンジ検定

18日(水) ごご3:30~4:30 → けん玉

19日(木) ごご3:30~4:30 → なわとび

20日(金) ごご3:00~4:00 → こま

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

## おはなしアドベンチャー

11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



## 百人一首クラブ

5・12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

6・13日(金) ごご3:00~4:00

「ハロウィンパーティー」の準備をします。 24日(火) ごご3:30~4:30

☆小2~小6 メンバー



# 北の沢小ミニ児童会館ニュース

## 「こま」がひそかに熱い？！

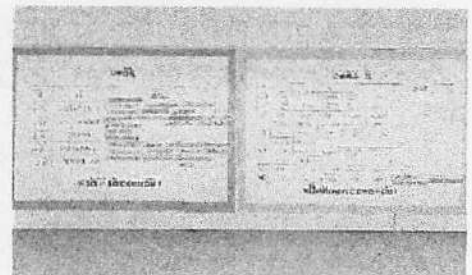


北の沢小ミニ児童会館では、毎月「チャレンジ検定」という行事名で、こま、けん玉、なわとびの検定をしています。その中でも、特に「こま」の技を熱心に練習する姿が多く見られます。

上手な人の技を見て追い求める姿もあれば、自分のペースで楽しむ姿もあり、ひそかな盛り上がりを見せているこの頃です。

### 北の沢小ミニ的「こま」現象

- 《その1》 誰かがこまをすると、いつのまにか「こま仲間」が増殖している
- 《その2》 わからない技やできない技は、職員も一緒にネットで動画を見て研究
- 《その3》 こま検定表で誰が何級(段)かをチェックし、闘志を燃やしたり、「あいつスゴイ」とリスペクトする



活動室の壁に貼られた「こま検定表」  
合格した級(段)のところに名前が貼られるため、モチベーションアップ効果あり

この二人に

インタビューしました！！



1年生 こうたろう君  
上手になるために児童会館  
だけではなく、家でも  
こまの練習をしています♪

2年生 りょうめい君  
こま検定の初段をクリア  
し、さらに難しい技の練習  
にも力が入っています♪



《こ：こうたろう君 り：りょうめい君》

- Q. こまをやっていて楽しいことは？  
こ：検定でいろんな技をすることが楽しい  
り：技ができるようになって、検定に受かること
- Q. 好きなこまの技、やってみたい技は？  
こ：[せんこうはなび]が好き  
り：「リフティング」ができるようになりたい
- Q. むずかしいと思うこまの技は？  
こ：「ひもかけてのせ」がむずかしい  
り：「どじょうすくい」ができるまで苦労した
- Q. 今後の意気込みをどうぞ！  
こ：「ひもかけてのせ」をがんばるぞ！！  
り：練習して、検定6段までいく！！



笑顔あふれる  
藻岩北の子

# 藻岩北だより

<http://www.moiwakita-e.sapporo-c.ed.jp/>

札幌市立藻岩北小学校 NO.6

令和6年 8月26日

## 貴重な経験

教頭 馬淵 秀樹

今年の夏も気温が高く、本州では、最高気温が35度を超える真夏日が連日続くなど、まさに記録的な暑さとなりました。市内の小学校では、今年度、例年より少し長い夏休みとなりました。その分、充実した夏休みを過ごせたのではないのでしょうか。海や山でのレジャーや、読書や自由研究。そして何より、家族とのゆっくりとした時間。これらの経験は、子どもたちの心と体の成長に、大きく影響を与えたことと思います。

私が夏休み中に読んだ本の中に、「小学生のうちに経験しておきたい5つのこと」というものがありました。興味深かったので、ご紹介いたします。

### 1 学校や家庭でリーダー役を務める

グループでの活動や家族のイベントで、リーダー役を務める経験は、責任感やリーダーシップを育む絶好の機会です。失敗しても、リーダーとしての経験が、次の成長の糧となります。

### 2 野菜を育てる

野菜を育てることで、自然のサイクルや生命の大切さを学ぶことができます。また育てた野菜を収穫する喜びは、努力が結果として現れることを実感させます。

### 3 調べる方法を知る

疑問に思ったことや自分で調べる力は、生涯に渡って役立つスキルです。インターネットや図書館を利用して、情報を探する方法を教え、正確な情報を見付ける重要性を理解させましょう。

### 4 お小遣いの管理をする

お金の使い方を学ぶことは、小さな頃からの大切な教育です。毎月のお小遣いを、計画的に使うことで、欲しいものを得るためには、計画や我慢が必要であることを学びます。

### 5 自分で弁当を作る

弁当作りは、料理のスキルを学ぶだけでなく、計画力や自立心を育てる絶好のチャンスです。どんな食材を選び、どう調理するかを考えることで、食のバランスや栄養についても、自然に理解が深まります。

本校の学級園では、こぶし学級が育てているトマトとピーマンが、たくさん実を付けました。担任の先生に、豊作のコツを聞いてみると、「子どもたちが一生懸命にお世話をした。」という返事が返ってきました。1学期から、水やりや雑草抜き、剪定などを続けることで、植物がどんどん大きくなりました。その結果として、たくさんの実を付けたことを実感できたすばらしい経験だったと思います。

さて、本日より2学期がスタートしました。2学期は、学習発表会等、子どもたちが取り組んできた成果を発表する大きな行事もあります。また、新しい学習内容にも積極的に挑戦していくことになります。教職員一同、子どもたちがそれぞれの目標に向かって、精一杯取り組んでいけるよう、全力でサポートしてまいります。本校の教育活動に対しまして、これまで同様のご理解とご支援の程、よろしくお願いいたします。暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になってきました。体調に気を付けながら、充実した2学期にしていきたいと思います。



# 8・9月の予定

## なかよしペア遠足について

ペア学年での活動を通して「あこがれ」と「思いやり」でつながることを目指しているこぶしっ子活動。あいさつ運動などを一緒にしてきましたが、ペア学年で一緒に真駒内公園に遠足に行きます。異学年での関わりをさらに深めてほしいと思います。

### 9月20日(金) 行き先:真駒内公園

8:15~25 登校  
 8:50 出発集会  
 10:15 オリエンテーリング  
 11:40 昼食(お弁当)  
 13:55 学校着  
 (グラウンドで解散・下校)

#### 【持ち物】

リュック、お弁当、水筒(水かお茶かスポーツドリンク)、おやつ(220円以内)、敷物、おしぼり、ハンカチ、ティッシュ、体育帽子、雨具(カッパ)



### 遠足予備日:9月27日(金)

(午前日程で実施)

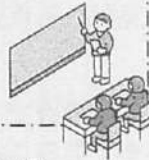
※予備日に遠足を行うことになった場合は、給食がありますので、お弁当はいりません。下校時刻は通常の金曜日課で13時55分です。

※前日に学習用具は学校に置いて帰ります。

## 教育実習生

北海道教育大学札幌校4年の石倉 正夢(いしくらまさむ)さんが、9月2日から9月13日までの2週間、教育実習を行います。5年1組に配属され、将来先生になるための実習をします。

どうぞよろしくお願いいたします。



## 後期教科書配付

9月2日(月)に後期の教科書が配付されます。記名、乱丁・落丁の確認よろしくお願いします。なお、各学年で配付される教科書は以下の通りになります。

- 1年生:国語、生活、図工
- 2年生:国語、算数
- 3年生:国語、算数、図工
- 4年生:国語、算数
- 5年生:図工
- 6年生:配付される教科書はありません



生活、図工の下巻の教科書は、次の学年でも使いますので紛失等にお気を付けください。

### 8月

27	火	ALT来校 PTA 校区パトロール(下校時) 夏休み図書返却(1・2・3年・こぶし) 4時間授業(給食あり)
28	水	4時間授業(給食あり) 夏休み図書返却(4・5・6年) 学校諸費引落日(5年生のみ) ALT来校 スクールカウンセラー来校(午前)
29	木	4時間授業(給食あり)
30	金	4時間授業(給食あり) 6年生校外学習(こころの劇場※弁当持参) 図書館開館

### 9月

2	月	教育実習開始(~9月13日) TV朝会 クラブ ALT来校 後期教科書配付 スクールカウンセラーによる研修会
3	火	ALT来校
4	水	6年修学旅行1日目 スクールカウンセラー来校(午前)
5	木	6年修学旅行2日目
6	金	6年臨時休業日 ALT来校 5年宿泊学習保護者説明会 クラブ 心臓検診問診票提出締切
9	月	全校朝会 委員会 学校諸費再引落日(5年生のみ)
10	火	避難訓練(不審者対応) 登校指導①
11	水	こぶしっ子遊び 登校指導② スクールカウンセラー来校(午後)
12	木	ALT来校 登校指導③
13	金	席書大会(参加者のみ放課後) 教育実習終了 TV朝会
16	月	敬老の日
18	水	スクールカウンセラー来校(午前)
20	金	なかよしペア遠足
22	日	秋分の日
23	月	振替休日
25	水	スクールカウンセラー来校(午後) ALT来校
26	木	ALT来校
27	金	なかよしペア遠足予備日(給食あり)
30	月	学校諸費引落日②(全学年) クラブ

## 学校諸費引落(8・9月)について


8月は、5年生宿泊学習費(1回目)の4,000円の引落があります。引落日は8月28日(水)(再引落日は9月9日)です。

全学年共通の学校諸費引落日②は9月30日(月)(再引落日は10月8日)です。9月の学校諸費では、用紙費、PTA会費に加え、全学年後期の教材費(学年により金額が異なります)も納入いただきます。残高不足などにご注意ください。

※手数料10円も必要です。前日までにご入金をお願いいたします。

# 北ノ沢地区 すこやか倶楽部！

## 10・11・12月のご案内と参加者募集

<p>北ノ沢 第三町内会館 (北ノ沢1819-2246) 14:00～15:30</p> 	10月9日(水)	「健美操」
	11月13日(水)	講話 「介護予防の視点で学ぶ 飲み込みのメカニズム」
	12月11日(水)	脳いきいきアートサロン 「風の抽象画」

※都合により、中止または内容が変更になる場合があります。

※中止の場合はご連絡いたします。

参加費：無料！

参加対象：概ね、65歳以上の方

持ち物：飲み物、筆記具、手拭きタオル、  
上履き

※咳エチケット・手指消毒にご協力をお願いいたします。

※詳細は下記へお問い合わせ下さい。



### 【お問い合わせ・申込先】

南区介護予防センターもいわ

電話：578-4525 / FAX：573-0087

E-mail：[kaigoyobou-moiwa@maedakinen.org](mailto:kaigoyobou-moiwa@maedakinen.org)

※「すこやか倶楽部」は、札幌市の委託で開催しております。

(主催) 札幌市南区介護予防センター定山溪/もいわ合同開催

カメラがオフでも  
参加できます!!

# オンライン Good Life健康講座



Zoomを使って体操をしてみませんか?  
いつまでもお元気で、充実した生活を目指すためのオンライン講座です!!

(※本講座は札幌市の委託により開催しております)

ご自宅から気軽に参加してみませんか?



内容	①「タオル体操」「脳トレ」 「サッポロスマイル体操」	②「理学療法士による体操」 講師：定山溪病院 理学療法士
日時	10:30~11:30 (Zoom受付時間10:00~)	
令和6年 10月	3日(第1木)	24日(木)
11月	14日(木)	28日(木)
12月	12日(木)	お休み

【対象】 : おおむね65歳以上の方、及びZoomが使用できる方

【参加方法】 : Web会議システム **Zoom**

【参加費】 : 無料!

※特にスマートフォンでの受講の場合はパケット通信料が発生します。  
Wi-Fi環境での受講を推奨いたします。

【準備】 : カメラ、マイク、スピーカーが利用できるパソコン

またはスマートフォン・タブレット。

体操で使用する椅子。

お手元に、水分補給用の飲み物・タオルをご準備下さい。

【お申込み方法】 : メールでお申込み下さい。

送信先 E-mail : [kaigoyobou-moiwa@maedakinen.org](mailto:kaigoyobou-moiwa@maedakinen.org)

お申込みの際は、メールで以下の内容を送信して下さい。

※Good Life健康講座希望・参加希望日・参加者氏名・

電話番号・住所

※お申込みいただいた方には、講座当日のID・パスワード等をメールでご案内させていただきますので、必ずご確認ください。

お問合せ

札幌市南区介護予防センターもいわ ☎578-4525 (小田・小野)

参加無料  
お気軽にご参加ください

# 自分の好きが役に立つ！ はじめてのボランティア講座

## 内容

- ・生活支援体制整備事業とは(支え合いの仕組みの重要性)
- ・ボランティア活動の基本(ボランティアの原則、活動の注意点など)
- ・ボランティアを始めるには
- ・認知症の方を支えるボランティア(オレンジサポーター)

※本講座は、6/18の認知症サポーター養成講座、8/6の認知症ステップアップ講座と関連した内容になりますので、第1回・第2回に参加された方は、連続しての受講をお勧めします。

※本講座の受講だけでも、ボランティア活動の基本が分かります。  
1回目と2回目の講座を受講していない方も大歓迎です。

※第3回のみ、会場が藻岩北会館になっておりますので、ご注意ください。



### 共催

- ・南区保健支援係
- ・南区社会福祉協議会
- ・生活支援体制整備事業
- ・南区第2地域包括支援センター
- ・介護予防センターもいわ



◆咳エチケット等にも  
ご協力お願いいたします。

- ◆日時 : 令和6年9月27日 13:30~15:00
- ◆会場 : 藻岩北会館2階(南区川沿2条2丁目5-50)
- ◆持ち物 : 筆記用具、水分補給できるものをご持参ください
- ◆申込先 : 南区社会福祉協議会 (電話:011-582-2415)
- ◆締切り : 令和6年9月20日まで

参加無料

いつまでも楽しく健康に過ごすために！

# 令和6年度南区 介護予防サポーター 養成講座のご案内

介護予防センターでは、介護予防教室や身近なサロン、その他地域の介護予防活動の場で活躍していただけるサポーターを養成しています。ぜひこの機会に、介護予防に必要な知識や技術を習得して活動してみませんか。皆様のご参加を心より待ちしております。

日時 **10月3日(木)** 各日 **13:30** からスタート！

場所 **真駒内総合福祉センター集会室A** (毎週木曜日開催、全5回、各2時間)  
(札幌市南区真駒内幸町2丁目1-5 真駒内幸町ビル2階) ※駐車場無

## 10/3 ステップ1 基本を学ぶ

【メニュー】

- ・サポーターってなあに？
- ・社会参加の大切さの話
- ・先輩サポーターさんの活動を聞いてみよう！
- ・レクリエーション

## 10/10 ステップ2 体力測定を学ぶ①

【メニュー】

- ・握力
- ・5M歩行 (最大・通常)
- ・Time Up&Goテスト
- ・レクリエーション

## 10/17 ステップ3 体力測定を学ぶ②

【メニュー】

- ・5回立ち座り
- ・開眼片脚立位
- ・質問紙調査票について
- ・レクリエーション

## 10/24 ステップ4 認知症を学ぶ

【メニュー】

- ・認知症サポーター養成講座
- ・レクリエーション

## 10/31 ステップ5 体操を学ぶ

【メニュー】

- ・体操  
サッポロスマイル体操、  
リズム体操、タオル体操、  
ペットボトル体操
- ・レクリエーション

## 対象と持ち物

**対象**

これから地域で何か活動をしたいと思っている方。すでに地域で活動をされている方。介護予防に興味のある方。

**持ち物**

筆記用具、水分補給のための飲み物、タオル、動きやすい服装、初日に配布する名札とファイル

お申し込み先：南区介護予防センターもいわ(担当:小田・小野)

☎ 578-4525

# もいわ 地区センター だより 9 月号

令和  
6 年度  
9 月号

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



## 《もいわ地区センター文化祭のおしらせ》

今年は9月28日(土) 9:30~13:30に開催が決定しました!

各サークルのステージ発表や作品展示、地域フリーマーケット等を予定しています。

詳しくはポスター、チラシ、回覧板などでご確認ください。

## 講座・催しもののご案内

9/11 (水) 9時より受付



申込  
フォーム



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のゲームで楽しく遊びましょう!

- 日 9月7日(土) 10:00~11:00
- 対 就学前~小学校低学年 (保護者同伴)
- ¥ 無料
- 持 必要な方は上靴



### ◎ きょうは一日縄文デー! ~講演とワークショップ~

北海道北東北の縄文遺跡群が世界遺産に登録されて3年。

第一部は札幌国際大学縄文世界遺産研究室室長の越田賢一郎先生に、縄文文化の魅力について講演をしていただきます。第二部は勾玉作り、縄文ぬりえなどのワークショップを開催。子どもから大人まで、縄文一色の一日をお楽しみください!

- 日 9月23日(月・祝)
- 第一部⇒13:30~14:30 第二部⇒14:40~15:30
- 対 第一部:小学生以上 第二部:未就学児は保護者同伴
- 第一部:30名 第二部:なし
- ※勾玉作りは小学生以上先着15名(要事前申込)
- ¥ 無料
- 持 必要な方は上靴と外靴を入れる袋、筆記用具
- × 9月21日(土)



### ◎ 切り絵で

#### あんどん作り

お好きな絵柄を選んで切り絵を作り、あんどんにします。秋の夜、やさしい灯りで癒されませんか。

- 日 10月5日(土) 13:00~15:00
- 対 18才以上の方
- 定 4名
- ¥ 1,000円
- 持 持ち帰り用の袋
- × 9月30日(月)



- 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。

# 図書室通信



新刊リストが確認できます！

## 9月のおすすめ本コーナー

- ◎ 9・17 十五夜 タイトルに「月」が入る小説
- ◎ 図書室の中の美術館
- ◎ 9・24 清掃の日！お掃除しましょう♪
- ◎ 夏の疲れとサヨウナラ
- ◎ (児) だいすき！おじいちゃんおばあちゃん
- ◎ (児) にほんむかしばなし

### 敬老の日

### 読書のすすめ

～心ゆたかに生涯読書～

ご年配の方にも、いつかは歳をとる若い方にも、あらゆる年代の方に読んでいただきたい本です。図書室にはシニア向けコーナーもあります。年代を問わず、どうぞご覧ください。

『九十歳、何がめでたい』 佐藤愛子  
最近映画化もされた本。人生いかに生きるかなんて考えたこともない。その場その場で突進するのみ！佐藤愛子さんの痛快エッセイ。

『姥玉みつつ』 西條奈加  
50年前の幼友達が同じ長屋で暮らすことに！？  
婆たち3人、人生ここからが本番！

『老いてお茶を習う』 群ようこ  
着物も着るし、三味線も弾く。  
でも、お茶はまったく違う山だった。  
新しいことを学ぶおもしろさを綴るエッセイ。

予約して取り寄せることができます。  
どうぞカウンターまでお申し付けください。

<わたしのほっこりエピソード> 事務室/佐藤朝の通勤時に時々、町内会の方たちが小学生の登校の見守りをしているのを見かけます。車の交通量が多い信号のない交差点や、歩道のない道路で、暑い日や吹雪の日でも朝早くから子どもにも大人にも明るく「おはようございます！」と挨拶してくれます。いつもみんなに安心と安全、元気を与えてくれる、頼もしい方たちに感謝です。

### 貸出期間の延長ができます！

次に予約が入っていなければ貸出期間の延長ができます。  
延長期間は、手続きをした日から2週間です。  
(延長は1回限り)  
返却期日を過ぎた本は延長ができませんので、返却期日前に延長の手続きをしてください。  
延長手続きの際は貸出券と延長したい本をカウンターまでお持ちください。

ご存じてましたか？

わざわざ行かなくてもいいんです！

インターネットサービスを利用すれば、図書室に行かなくても貸出期限を延長できます。マイページの「貸出一覧」から「延長」をクリックすればOKです(次に予約が入っている場合は「延長」が表示されません)  
この機会にネットサービスを利用してみませんか？  
利用に必要な仮パスワードを発行しますのでカウンターにお申しつけください。

### 9月のおはなし会 (乳幼児対象)

9/12(木) 11:00-11:30 キッズスペースにて  
「くだものさん」 ツペラツペラ 作 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。



### 9月図書室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	休室					
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	休室				図書整理日	
22	23	24	25	26	27	28
	休室					
29	30	31				



もいわのお祭り！

9:30~  
野菜・果物販売

10:30~  
ステージ発表

9:30~13:00  
フリーマーケット  
作品展示

もいわ地区センター

旧文化祭

# 文化フェスタ 2024

2024. 9. 28 (土) 9:30~13:00

お楽しみ！ 12:45頃スタート



チャリティーじゃんけん大会

(参加費100円)

じゃんけんを勝ち抜いた5名様にプレゼント!!

イオン商品券・JCB商品券・ランチ券・クオカード・宝くじ

先着200名

★参加費は当日12:30までに窓口でお支払いください★

\*予定時間は多少前後する場合がありますので時間に余裕をもってお越しください

今年は軽食あります!!

この実会さんのパン・焼き菓子

焼き鳥、フランクフルト、いなり寿司、豚汁、飲み物

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

<https://moiwa.jp>

\* 駐車場に限りがあります。

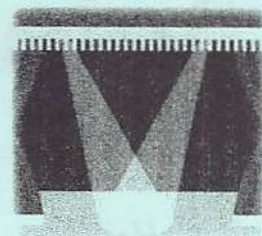
徒歩、自転車、公共交通機関での来館にご協力をお願いします。

\* スリッパのご用意はありません。必要な方は上靴をお持ちください。





## ステージプログラム



- 10:30～ 川沿吟懂会(詩吟)  
10:50～ 民踊笑楽(民謡踊り)  
11:10～ もいわ気功(気功)  
11:30～ 森花会(日本舞踊)  
11:50～ フリリ藻岩フラサークル(フラダンス)  
12:10～ 日本民踊もなみ会(民謡踊り)  
12:45～ チャリティじゃんけん大会  
13:00 終了予定



\*予定時間は多少前後する場合がありますので時間に余裕をもってお越しください

## パネル展示

八垂別書道サークル  
すこやかアート倶楽部  
おうちミシンでハンドメイド

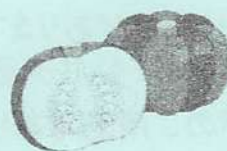
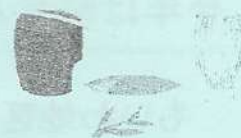


## 展示&フリーマーケット

花工房さくらさくらもいわ会  
花みずき  
あみものサロン  
札幌友の会  
せせらぎ会手芸サークル  
赤十字奉仕団  
松風(チャリティお茶席100円)

## 販売

南区産とれたて野菜・くだもの  
この実会さんのパン・焼き菓子  
焼き鳥、フランクフルト  
いなり寿司、豚汁  
飲み物



# 第29回南区きのこ展

と き:令和6年9月14日(土)・15日(日)  
9:00開場~16:00閉場

ところ:コープさっぽろ「ソシア」店  
屋外1階駐車場イベント開催場所  
《札幌市南区川沿5条2丁目3番地》

★★★★・野生キノコの展示・★★★★

札幌市南区近郊で採集された野生キノコを「食・毒」別に展示



キノコ生態写真の展示

有毒キノコ誤食防止のための  
PRパネル展示

(札幌市保健所食の安全推進課PRパネル)

野生キノコのジオラマ展示

キノコ相談 ほか

主催:札幌キノコの会(第4支部)

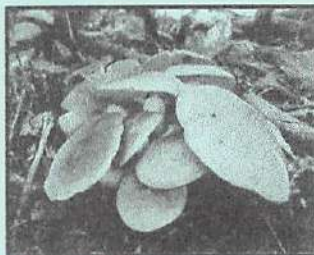
後援:札幌市

協賛:コープさっぽろソシア店

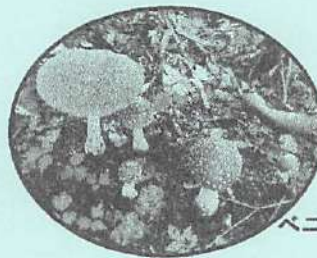
協力:札幌キノコの会各支部

札幌キノコの会ホームページ

<http://sapporo-kinokonokai.com/>



ホンシメジ



ベニテングタケ



ハナイグチ

お問い合わせ:札幌キノコの会第4支部 平井方

TEL 011-571-6688

2024年  
10月  
開講

# 南区体育館

# スポーツ教室受講者募集!

- 申込期間 9月1日(日)～9月14日(土)
- 申込方法 WEB・電話・窓口のいずれかでお申込みください。  
【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)  
【電話・窓口】9:00～20:00
- 抽 選 9月16日(月)11:00～  
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。  
【電話・窓口】落選された方のみ電話にてお知らせいたします。
- 追加申込 定員に空きがある教室は、9月18日(水)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。  
9月19日(木)以降は、電話・窓口にて先着受付いたします。  
※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。
- 納入方法



## <WEBでお申込みの方>

納入期間：9月16日(月)～9月27日(金) 23:59:59まで

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください(施設窓口でのお支払いはできません)。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

- ・ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
- ・ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

## <電話・窓口でお申込みの方>

納入期間：9月19日(木)～9月27日(金) 9:00～20:00

納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

## ● その他

- ・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。
- ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
- ・WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問合せ願います。
- ・9月9日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

**さぽーとさぽろ** 1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

### 受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込み」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】  
① さぽーとさぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。  
② さぽーとさぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。  
※クーポンコードは、令和6年3月1日より有効となります。  
※クーポンコードは、申請日の翌日(土日祝除く)にクーポンコードをお送りいたします。  
※申請の申込締切日(土日祝除く)まで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、余裕をもって申請してください。

3.下記の申込方法に合った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB申込み	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。 各クールの受講最終日の3週間前までに、さぽーとさぽろ受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ①申請日以降の次クール受講料に対する助成となります。 ②WEB申込にてクーポンコードをご利用いただいた場合はご利用できません。
水泳自動継続	

## 教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、10月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年10月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

南区体育館 011-571-5171  
005-0804 札幌市南区川沿4条2丁目2-1



札幌市体育館グループ指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

- 開館時間：9:00～21:00
- 休館日：第2月曜日(整備日)
- 駐車場：約90台(無料)

地下鉄真駒内駅から徒歩5分  
・南95「川沿4条3丁目」下車徒歩3分  
・南96「川沿5条2丁目」下車徒歩5分





# ★ジュニアスポーツ教室

また、№76から79の体操種目は、お1人様1教室(追加申込含む)のお申込みとさせていただきます。

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	対象	受講料(税込)		開講期間		
								一般	障がいのある方			
70	SSAジュニアフットサル(低学年)	サフィールヴァ 北海道	火	15:50~16:50	24回	18名	小1~小3	19,200円	14,400円	10/1~3/25		
71	SSAジュニアフットサル(高学年)			16:50~17:50			小4~小6					
サフィールヴァ北海道の選手やスタッフがコーチとして指導します。基本技術の向上や判断力、積極性などを身に付けます。												
72	ジュニアバドミントン	札幌地区 バドミントン協会	水	16:05~17:50	47回	30名	小1~中3	49,350円	37,600円	10/2~3/28		
基本動作やフットワーク、各ショットを習得します。												
73	ジュニアバスケットボール(低学年)	佐々木 博子 佐藤 友紀	水	16:05~17:50	20回	30名	小1~小3	21,000円	16,000円	10/2~3/19		
74	ジュニアバスケットボール(高学年)			16:10~17:55			小4~小6			10/4~3/14		
ドリブル・パス・シュートなどの基本動作を習得し、仲間で協力しながらゲームを楽しみます。												
75	ジュニア卓球	札幌卓球連盟	水	16:30~18:00	16回	10名	小3~小6	14,400円	11,200円	10/2~3/12		
基本の打法を習得し、楽しくゲーム練習を行います。												
76	キッズ体操・トランポリン(火)	村上 那月	火	14:45~15:45	24回	8名	4歳~就学前	21,600円	16,800円	10/1~3/25		
77	ジュニア体操・トランポリン(火)	村上 那月 他		16:00~17:15	22回	24名	小1~小6	24,200円	18,700円	10/8~3/18		
トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を使用し、楽しく身体を動かします。												
79	ジュニア体操・トランポリン(木)	鈴木 優太	木	16:00~17:15	19回	12名	小1~小6	20,900円	16,150円	10/24~3/13		
トランポリン・マット・跳び箱・鉄棒を使用し、基本的な身体の使い方を身に付けます。												
80	K-POP & J-POP	KYOKO	水	16:10~17:10	22回	30名	小1~中3	19,800円	15,400円	10/2~3/26		
知っている曲や聞いたことがあるJ-POPやK-POPの楽曲に合わせて振付を楽しみます。歌いながら踊りたくなりますよ♪初心者の方大歓迎!												
81	HIP HOP			17:20~18:20	22回	30名	小1~中3	19,800円	15,400円	10/2~3/26		
リズム感を養い、基本ステップを学びながらダンスを楽しみます。												
82	JAZZ HIP HOP	18:30~19:30	22回	30名	小3~中3	19,800円	15,400円	10/2~3/26				
ダンスの基本の体の使い方を学びながら、曲に合わせて振付を楽しむクラスです。												
83	テニス(低学年)月	石野 寛子	月	15:55~17:25	14回	12名	小1~小3	15,400円	11,900円	10/21~3/24		
84	テニス(高学年)月			17:30~19:00			小4~小6					
85	テニス(高学年)木		木	16:30~18:00	19回	20,900円	16,150円	10/10~3/27				
ジュニア用のラケット・ボールを使用するクラスです。色々な運動や遊びを交えたプログラムでお友達と協力し合っ楽しくテニスを学びます。												
86	チア&体育	富田 桃加	金	16:00~17:00	20回	18名	5歳~小6	18,000円	14,000円	10/18~3/28		
笑顔あふれ可愛いチアダンスに加え、側転や前方ブリッジなどのマット運動も学びます。楽しく踊りながら運動能力を高めましょう。												
87	チアダンス	17:05~18:05	20回	30名	5歳~中3	18,000円	14,000円	10/18~3/28				
元気いっぱいになる楽しいチアダンスを基礎から学べます。笑顔あふれる楽しい教室です。												

## 【お申込みにあたって】

- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
- ・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- ・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- ・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。  
その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします  
(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

## 【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
  - ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
  - ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
  - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
- また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

教室申込みは  
**WEBが便利**

一度ご登録いただくと、

今後のお申込みが簡単になります!

WEB申込みフォーム



プライバシー  
ポリシー



傷害見舞金  
給付制度



★球技系(対象16歳以上) ※抽選前の同一種目の重複申込みはできません。抽選後、空きがある教室は申込可能です。  
※受講レベルに達していない場合は、コースを変更していただく場合があります。

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
1	卓球 (初心者・初級)	札幌卓球連盟	火	9:00~10:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	10/1~12/24
				基本打法の習得を目指します。フォア打ち、ショート、ツッツキ打法の習得を目指します。						
2	卓球 (初中級)B		火	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	10/1~12/24
				基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。						
3	卓球 (中級)		火	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	10/1~12/24
				ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。						
4	卓球 (初中級)		水	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	10/2~12/25
				基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。						
5	卓球 (中級)		水	9:00~10:45	10回	30名	10,500円	9,500円	8,000円	10/2~12/25
				ボールの回転を理解し見極め、それに対応できるようにします。ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。						
6	卓球 (初中級)A	火	9:00~10:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	10/1~12/24	
			基本動作の定着とより回転量の多い打法の習得を目指します。							
7	卓球 (中上級)	水	11:00~12:45	10回	15名	10,500円	9,500円	8,000円	10/2~12/25	
			ドライブ、スマッシュ等の回転を理解して、ラリーの習得を目指します。							
8	バドミントン (初心者・初級)	札幌地区 バドミントン協会	水	9:20~10:50	11回	20名	9,900円	9,350円	7,700円	10/9~12/18
				初心者の方向けのルールを理解し、基本動作の習得を目指します。						
9	バドミントン (中級)		水	11:00~12:30	11回	15名	9,900円	9,350円	7,700円	10/9~12/18
				基本動作の習得を目指します。バドミントン経験者対象です。						
10	テニス (基礎)	内田 エミ	水	9:25~10:55	13回	12名	14,300円	13,000円	11,050円	10/2~12/25
				各ショットの正しいフォームを身につけ、ラリーの習得を目指します。						
11	テニス (初級)		水	11:00~12:30	13回	12名	14,300円	13,000円	11,050円	10/2~12/25
				ラリーの習得とダブルスでの雁行陣の理解を目指します。						
12	テニス (初中級)A		金	9:25~10:55	13回	12名	14,300円	13,000円	11,050円	10/4~12/27
				各ショットのレベルアップと実践的なゲームを行います。						
13	テニス (初中級)B	金	11:00~12:30	13回	10名	14,300円	13,000円	11,050円	10/4~12/27	
			各ショットのレベルアップと平行陣でのゲームを行います。							
14	テニス (初級)	細田 セツ子	土	17:30~19:00	10回	12名	11,000円	10,000円	8,500円	10/5~12/28
				初心者の方から、ある程度打ち合いができる方対象。楽しくゲーム練習を行います。						
15	テニス (初中級)		土	19:15~20:45	10回	12名	11,000円	10,000円	8,500円	10/5~12/28
				ダブルスゲームを想定したフォーメーションを覚えます。						
16	テニス (中級)	羽倉 孝造	月	19:05~20:50	7回	12名	9,450円	8,750円	7,350円	10/21~12/23
				ダブルスでの平行陣の習得を目指します。						
17	テニス (中級)	宮 厚子	木	13:00~14:45	10回	12名	13,500円	12,500円	10,500円	10/10~12/19
				ダブルスでの戦術やテクニク習得を目指します。						
18	テニス (中上級)	尾崎 なな江	金	9:20~10:50	10回	10名	11,000円	10,000円	8,500円	10/11~12/20
				平行陣でのコートカバーリングを覚えます。						
19	テニス (上級)		金	11:00~12:30	10回	10名	11,000円	10,000円	8,500円	10/11~12/20
				平行陣でのポイントの取り方の習得を目指します。						
20	ソフトテニス	佐々木 恵子 水柿 基子	金	13:30~15:30	10回	20名	13,500円	12,500円	10,500円	10/11~12/27
				技術力向上を目指しながらソフトテニスを楽しく行います。						

◆ フィットネスワンコイン体験やっています ◆

開講中の教室を **1回500円** で体験できます!

気になる教室を体験し、教室の雰囲気や運動量などを実感してください!

- ・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます。
- ・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください。

★ 詳しくは職員までお問い合わせください ★

Instagram

教室・イベント情報  
公式アカウント



フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント



友だち登録  
お待ちしております

★フィットネス系(対象16歳以上 ◆印は女性向け教室です)

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上の方	障がいのある方	
30	ベーシックヨガ	井上 あや	月	9:30~11:00	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	10/21~12/23
<p>ヨガブロック・ヨガベルトを使って、ヨガの基本ポーズを無理なく作ります。身体が硬くても心配ありません！</p>										
31	やさしいヨガ(火)	和田 真里	火	10:45~12:00	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	10/1~12/24
<p>呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。</p>										
32	ステップアップヨガ			12:15~13:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	10/1~12/24
<p>筋肉・関節・体幹をしっかりと使いポーズを深めていきます。</p>										
33	体質改善ストレッチ	chiharu	水	10:30~11:50	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	10/2~12/25
<p>呼吸法とゆっくり動作で、体の中の筋肉を鍛えて体力向上を図ります。リンパや血液の流れをよくして、体のゆがみや不調を改善します。</p>										
34	姿勢改善ヨガ		木	10:45~12:15	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	10/3~12/26
<p>姿勢が悪いと起こりやすい肩こり、腰痛や冷え性などの不調をストレッチポールで整え、ヨガのポーズへと導きます。</p>										
35	やさしいヨガ(金)	伊藤 佳代	金	13:15~14:30	12回	35名	12,600円	9,000円	7,200円	10/4~12/27
<p>呼吸法を行った後、徐々に身体をほぐしていきポーズへ導きます。深いリラクゼーション効果を得ることができます。</p>										
36	ナイトヨガ	井上 あや	火	19:30~20:50	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	10/1~12/24
<p>関節や筋肉を正しく使い、心身ともにリラックスしましょう。</p>										
37	背骨 コンディショニング	片岡 志保	月	13:30~14:30	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	10/21~12/23
<p>背骨の歪みを整え、身体の不調を改善するための体操やトレーニングを行います。</p>										
38	りらくす スロートレーニング	佐藤 佳緒里	木	9:10~10:10	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	10/3~12/26
<p>誰でも簡単にできるスロートレーニング！日常生活に使う筋肉を動かし、動きやすい身体作りを目指します！怪我の予防にも繋がります。</p>										
39	やさしい 健康体操◆			10:20~11:20	13回	35名	13,650円	9,750円	7,800円	10/3~12/26
<p>ストレッチ・筋力向上トレーニングを中心としたエアロビクス体操です。</p>										
40	ウォーキング 健康体操◆	佐藤 満美子	木	11:30~13:00	13回	35名	13,650円	9,750円	7,800円	10/3~12/26
<p>楽しい音楽に合わせてのウォーキングと筋トレ、ストレッチでバランス良く全身の体力向上を目指します。</p>										
41	初めての フラダンス◆			10:00~11:00	13回	18名	13,650円	9,750円	7,800円	10/3~12/26
<p>フラの基本的ステップや手の動き、意味を身につけて、さあ楽しく踊りましょう♪</p>										
42	健美操	菊池 リサ	火	9:45~11:00	13回	18名	13,650円	9,750円	7,800円	10/1~12/24
<p>ゆったりとした動作でインナーマッスルを強化。体力・免疫力の底上げに効果があります。</p>										
44	楽ラクピクス2024	岡村 啓子	金	11:15~12:30	12回	18名	12,600円	9,000円	7,200円	10/4~12/27
<p>動きながらの楽しい脳トレーニング！リズムウォーキングで気持ちよく汗を流しましょう！ステップ台を使用した運動も取り入れ、足腰の強化にも繋がります！</p>										
45	ピラティス(水)	定居 昭希	水	13:00~14:15	13回	18名	13,650円	9,750円	7,800円	10/2~12/25
<p>50歳からの賢いからだの使い方、健康をもたらす呼吸姿勢、そしてリズムを整えます。</p>										
46	バレエ ストレッチ◆	川端 晶子	水	19:20~20:50	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	10/2~12/25
<p>クラシックバレエの基礎に基づき、普段使わない筋肉や関節にアプローチして姿勢を整えます。</p>										
47	ピラティスプラス	chiharu	火	11:15~12:25	13回	18名	13,650円	9,750円	7,800円	10/1~12/24
<p>ストレッチポールでリラクゼーション効果やアライメントを整えてから、ピラティスで筋力UPを目指します。ヨガのポーズもありますよ♪</p>										
48	ナイトピラティス	原野 すみれ	火	19:35~20:35	13回	18名	13,650円	9,750円	7,800円	10/1~12/24
<p>インナーを鍛え、背骨を伸ばすことで姿勢を整えます。腰痛・肩こりの予防、免疫力の向上に繋がります。</p>										
49	ZUMBA	高田 志保	木	13:10~14:10	13回	18名	13,650円	9,750円	7,800円	10/3~12/26
<p>ラテン系音楽に合わせて心も体も踊るフィットネスダンスで滝汗かく方続出です！</p>										
52	バレエ エクササイズ◆	川端 晶子	木	11:25~12:55	13回	15名	13,650円	9,750円	7,800円	10/3~12/26
<p>クラシックバレエの基礎に基づいて、普段使わない筋肉や関節にアプローチして、姿勢を整えます。簡単な踊りを踊れるようになることが目標です。</p>										
54	骨盤リセットスリム	高田 志保	木	14:25~15:25	13回	18名	13,650円	9,750円	7,800円	10/3~12/26
<p>アラブ風音楽とベリー風な動きで楽しく骨盤ダンス★骨盤を動かし、お腹・脚・冷え・浮腫みも解消で3歳若返ろう！</p>										





# 南沢地区合同パトロール実施

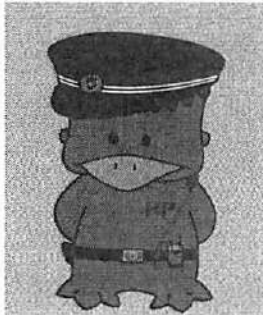


藻南交番では、夏休み期間中に南沢地区において、青少年育成委員会、青色パトロール隊、地域安全推進委員、合南沢地区町内会連合会の皆様とともに、少年の非行防止と地域の犯罪抑止に向けた非行化防止合同パトロールを行いました。ご協力頂いた皆様、ありがとうございました！



# 藻岩山

南警察署  
011-552-0110  
藻南交番  
011-571-6134  
北ノ沢交番  
011-571-9520  
作成者  
千葉 雪菜



南警察署  
シンボルマスコット  
「かっぴー」

# 特殊詐欺被害防止ポスター作成・掲示

南警察署管内で特殊詐欺の被害や不審な電話・メールに関する相談が多数寄せられています！

南警察署では、日頃から特殊詐欺の被害防止に向けた活動を行っていますが、依然として特殊詐欺の被害が後を絶たない状況です。

この度地域の皆さんに、より特殊詐欺について知っていただくため、東海大学付属札幌高等学校美術部様に特殊詐欺被害防止に向けたポスターのデザインをしていただき、じょうてつバス様には、ポスターをバスの車内広告に掲示していただくことになりました。

このポスターをきっかけに、特殊詐欺の被害に遭わないよう、不審な電話やメールを受けたら、警察相談専用電話「＃9110」まで情報提供をお願いします。

東海大学付属  
札幌高等学校  
美術部  
作成ポスター



東海大学付属札幌高等学校美術部様  
じょうてつバス様



# 札幌マラソン

49th SAPPORO MARATHON  
**10月6日(日) 8:35<sup>分</sup> ~ 11:20<sup>分</sup>**  
 (五輪大橋) (南大橋)

## 交通規制のお知らせ

※ 時間は目安です。交通規制時間は変更になる場合があります。

**◆ 皆様のご協力をお願いします ◆**

- ◎ 大会開催中のコース周辺は、大変混雑が予想されます。
- ◎ 交通規制予定時間、う回路線( )を参考に通行してください。
- ◎ 路線バスも一部運休などダイヤの変更があります。
- ◎ 路面電車は、駅前通の運行を一時中止します。
- ◎ スタート・フィニッシュ地点・コース沿線の小型無人機(ドローン)、ラジコンヘリなどは飛行禁止です。
- ◎ 大会開催中は豊平川右岸の河川敷園路を使用します(南大橋付近から真駒内公園内まで)。

9:10ころ~12:30ころまで、歩行者及び自転車の方はランナーの走行にご理解とご協力をお願いします。

コース	競技者通過予定時間
⑤ 真駒内五輪通	10kmスタート 9:00 ハーフスタート 9:30
① 真駒内本町6丁目	9:03 ~ 9:38 ころ
② 真駒内本町1丁目	9:06 ~ 9:46 ころ
③ 中の島1条12丁目	9:39 ~ 9:54 ころ
④ 中の島1条6丁目	9:42 ~ 10:02 ころ
⑤ 中の島1条2丁目	9:45 ~ 10:10 ころ
⑥ 南12条西1丁目	9:48 ~ 10:18 ころ
⑦ 南8条西4丁目	9:51 ~ 10:26 ころ
⑧ 南1条西4丁目	9:54 ~ 10:34 ころ
⑨ 大通西9丁目	9:57 ~ 10:42 ころ
⑩ 南1条西3丁目	10:00 ~ 10:50 ころ
⑪ 南9条西3丁目	10:03 ~ 10:58 ころ
⑫ 河川敷入口	10:06 ~ 11:06 ころ
⑬ 真駒内セキスイハイムスタジアム	10kmフィニッシュ 9:30~ ハーフフィニッシュ 10:30~



**凡例**

ハーフマラソンコース	
10kmコース	
河川敷地及び公園内コース	
う回路線	
交通規制予定時間	

**バス運休便・う回等に関するお問合せ先**

- 北海道中央バス札幌ターミナル TEL 0570-200-600
- ジェイ・アール北海道バス札幌営業所 TEL 011-631-4111
- じょうてつ川沿営業所 TEL 011-572-3131
- じょうてつ藻谷営業所 TEL 011-588-3321
- 道南バス札幌営業所 TEL 011-865-5511

**路面電車折返し運行に関するお問合せ先**

- 札幌市交通事業振興公社電車事業所 TEL 011-551-3944

**お問合せ先**

● **道路交通情報**

う回路情報センター  
 ※10月6日(日)のみ 8:30~11:30  
 TEL (080) 8297-6784・(080) 8297-6785

● **大会に関するお問合せ先**

札幌マラソン事務局 (月~金/9:00~17:00 土・日・祝日は休み) TEL (011)530-5562  
 ※10月6日(日)のみ 8:30~11:30 TEL 080-1888-9778

北海道交通安全活動推進センター (一般財団法人北海道交通安全協会) TEL (011)737-8701  
 日本道路交通情報センター TEL 050-3369-6601

所管:札幌市スポーツ局スポーツ部 ※本紙は札幌マラソン大会HPから印刷できます。

