

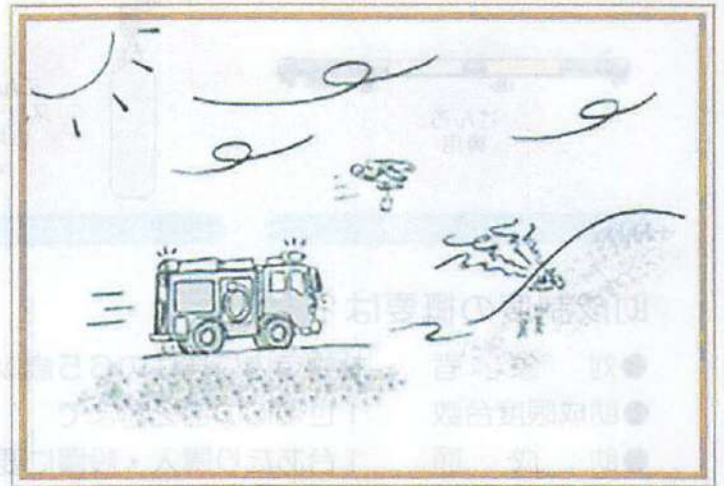
源流の杜

春の火災予防運動 (期間 4/20~4/30)

= 山火事や野火に要注意!! =

春を迎え、空気の乾燥するこれからの時季は、『山火事』や『野火』の増加が懸念されます。

風の強い日も多く、ひとたび火災が発生すると、被害が大きくなる危険性がありますので、屋外においてバーベキューやキャンプを行う際には、火の取扱いに十分注意し、あらかじめ準備をしていた消火器や水バケツ等を用いて火の始末を行ってください。



ホームタンクを点検しましょう

日常点検のチェックポイント



雪解けなどによる地盤の弛みにより、ホームタンクの脚にグラつきがあると、ホームタンクが傾いたり、倒れる危険があります。

また、雪氷などにより露出配管に亀裂が生じていた場合には、灯油が漏れ出すこともあります。

万一、灯油が漏れた場合、火災につながるおそれがあるだけでなく、上下水道への混入、土壌汚染等、日常生活にも大きな影響を与えます。

灯油の流出事故を未然に防ぐため、日常点検を行ないましょう。

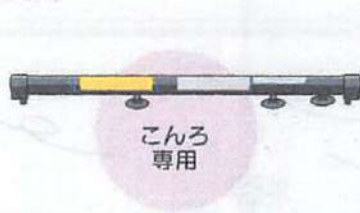
高齢者の命を守る自動消火装置の設置費用を助成します

自動消火装置とは？

火災の熱を感知して自動で消火薬剤等を噴射し、初期消火を行う簡易な装置です。

万一、火事起きた場合に初期消火できるか自信のない方や、すぐ逃げられるか不安のある方におすすめの装置です。

自動消火装置の種類は、設置場所等により大きく次の3つに分かれます。



こんろ専用

レンジフード設置型



こんろ
ストーブ
仏壇
など

壁面設置型



こんろ
ストーブ
ボイラー
など

天井設置型

助成制度の概要は？

- 対象者 札幌市内に居住の65歳以上の高齢者のみで構成される世帯
- 助成限度台数 1世帯につき2台まで
- 助成額 1台あたり購入・設置に要した費用の最大28,700円を助成

※最低でも係る費用の1割は、自己負担となります。

※1割の自己負担額と助成金の限度額(28,700円)を合算しても不足が生じる場合の超過分は申請者の負担となります。

詳細については、南消防署予防課防火推進係にお問い合わせください。(TEL011-581-2100)



札幌市民共済生活協同組合



暮らしの火の用心協力隊

毎日の火災予防と万が一の火災共済

札幌市民共済生活協同組合は、組合員の安全・安心な暮らしに貢献することを目的として火災共済事業を行っています。この趣旨にご賛同いただき、出資金100円を出資して当組合の組合員となることで火災共済をはじめ、取り扱いをしている賠償保険や自然災害を補完する火災共済補完火災保険、ケガや病気による通院・入院・手術を補償する医療保険などにもご加入いただけます。



ご加入できる方のエリア 札幌市・石狩管内(江別市・千歳市・恵庭市・北広島市・石狩市・当別町・新穂津村)及び小樽市にお住まいか、区域内の住居を賃貸にしている方が対象となります。

掛金(一口あたりの年掛金)は…				建物加入基準は…【×坪数(3.3㎡)】		動産加入基準は…【同居家族数】					
用途	専用住宅(一口掛金)	併用住宅(一口掛金)	一口あたりの保障額	用途	専用住宅(坪単価)	併用住宅(坪単価)		単身	2人	3人	4人以上
普通	80円	150円	10万円	普通	60万円	50万円	動産の標準加入額	500万円	800万円	1,100万円	1,500万円
耐火	40円	50円		耐火							

※10坪未満にお住まいの方は、居住人数にかかわらず500万円が限度となります。

ご加入例 保障額:建坪30坪(約100㎡)、木造住宅の場合:30坪×60万円=1,800万円(180口) 年掛金:180口×80円=14,400円となります。(耐火造は×40円で計算)

共済金の支払対象は… ★加入限度額は、建物が4,000万円、動産が1,500万円となっています。



その他の取扱い保険商品

- 賠償保険
 - 借家人賠償責任保険
 - 借入賠償責任保険
 - 賠償損害費用保険
- 火災共済補完火災保険
 - 自然災害 水災・風災・雷災・地震等を補償します。
- 医療保険
 - ケガや病気による通院・入院・手術を補償します。

●ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

〒005-0003 札幌市南区澄川3条3丁目4-5 (ジビル澄川II 2階)

お問合せ時間は、平日午前9:30～午後4:30まで

TEL 011-827-7783

北海道知事認可37社第2672号指令

資料の請求は、ホームページからもできます。

公的WEBサイト
簡単見取りは
こちらから



札幌市民共済 検索



北の沢

札幌市立北の沢小学校 学校便り

令和7年(2025年)3月25日

No.13



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

もっと「幸せ感じる」北の沢小学校に…

校長 西村 貴史

「校長先生、おはようございます!」という子どもたちの挨拶。ハイタッチをしてくれる子、私を見付けて遠くから手を振ってくれる子、「いつもありがとうございます。」とお礼まで添えてくれる子。また、車の中から会釈してくださったり、「大雪の中なのに、ありがとうございます。風邪をひかないでくださいね。」と心配してくださったりする保護者の方もいます。朝のルーティンである《交通安全見守り》は、私の大好きな時間で、校務の関係で見守りができない日は、なんだか調子が狂ってしまう程でした。なぜなら、私は皆さんから「1日頑張れる元気と幸せ」をもらっていたからです。

本日をもちまして、令和6年度の教育活動が全て修了いたしました。本校の教育活動に対して多大なるご理解とご協力を賜った保護者・地域の皆様、心より感謝申し上げます。

去る3月21日には、第43回卒業証書授与式を挙行いたしました。たくさんのご来賓・保護者の皆様に見守られる中、卒業生29名が、思い出いっぱいの北の沢小学校を巣立っていきました。晴れやかな表情の卒業生一人一人に卒業証書を手渡した後、私は式辞の中で、二つのお願いをしました。

「夢を大切に」

あなたの可能性は、無限大です。大きな壁に阻まれても、夢があれば、自分を先に進めてくれるはず。そして、その挑戦を必ず誰かが見守り、応援しています。それは家族であり、それは友達であり、それは未来に出会う人です。あなたは、決して一人ではありません。

「自分を、他者を大切に」

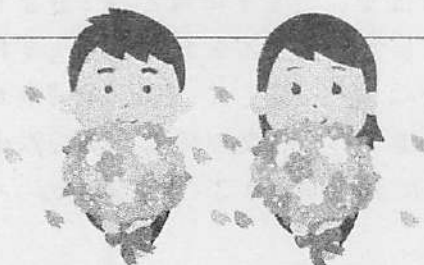
中学校では、新たな出会いが、あなたを待っています。その先の長い人生でも、たくさんのお会いが、あなたを待っています。ぜひ、自分とは違うその人を大切に、その違いを尊重し、自分の見方や考え方、そして自分の世界を、ぐんぐん広げていける、あなたでいてください。

北の沢小の卒業生が、夢に向かってしなやかに挑戦していくことと、自他を大切にすることの優しさをもち合わせ、もっともっと幸せになってほしいと切に願うとともに、これからもずっと応援していきます。

私事となりますが、この春をもって異動を命じられ、北の沢小学校を離れることとなりました。藻岩山麓の豊かな自然に囲まれ、心優しく人懐っこい子どもたち、陰に日向に学校を支えてくださる保護者・地域の方々。たった2年間ではありましたが、本当に幸せな毎日でした。私は、「今見せてくれている笑顔を明日も。今悲しそうにしている子を明日は笑顔に。」という、シンプルで、でも決して簡単ではないことを命題としてきました。志半ばで、後ろ髪を引かれる思いですが、同時に確信していることもあります。それは、子どもたち、保護者・地域の皆様、そして学校の職員が心を一つにして、「もっと『幸せ感じる』北の沢小学校」を創り上げてくださるということです。次年度以降も、北の沢小学校を、どうぞよろしく願いいたします。そして、本当にありがとうございました。

4月の行事

日	曜	行事等
1	火	入学受付(新1年)
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	新6年生登校日(入学式準備)
8	火	着任式・1学期始業式、入学式
9	水	1年短縮3時間 2~6年5時間(給食開始、簡易清掃)
10	木	1年3時間 2~6年通常5時間
11	金	1年3時間
12	土	
13	日	
14	月	1年生給食開始(4時間) クラブ希望調査週間 一斉健康診断週間(~18日)
15	火	1年通常日課開始(5時間)
16	水	2・5年知能検査
17	木	6年全国学力・学習状況調査 校区内巡視
18	金	校区内巡視
19	土	
20	日	
21	月	児童委員会①(5,6年)
22	火	2~6年学力テスト
23	水	交通安全教室 6年児童質問紙(全国学力学習状況調査)
24	木	第1回参観懇談、PTA総会
25	金	内科検診
26	土	
27	日	
28	月	クラブ①(4~6年)
29	火	昭和の日
30	火	



お知らせ

< 1学期始業式 4月8日(火) >

- 登校時間：8:15~8:25
- 持ち物等
上靴、カバン、健康カード、健康調査のお願い、筆記用具
- 靴箱(新学年)
・正面玄関：1・6年生、こぶし学級
・児童玄関：2・3・4・5年生
- 下校時刻
2・3年 2時限：10:10頃下校
4~6年 3時限：11:45頃下校
※入学式には4年生以上が出席します。

< 来年度の教科書について >

今年度使用した教科書や副読本の中には、下記のとおり、来年度も使用する物があります。なくさないようにしてください。

- 【新2年生でも使用】
 - ・生活1・2年(上・下)
 - ・図工1・2年(上・下)
- 【新4年生でも使用】
 - ・図工3・4年(上・下)
 - ・保健3・4年
- 【新4・5・6年生でも使用】
 - ・地図帳
- 【新6年生でも使用】
 - ・図工5・6年(上・下)
 - ・家庭科5・6年
 - ・保健5・6年
 - ・外国語ピクチャーディクショナリー

< 第1回参観懇談、PTA総会 >

4月24日(木)

- ・参観授業 5校時(13:10~13:55)
- ・学校教育説明会(TV放送)
- ・PTA総会(TV放送)
- ・学級懇談会

※PTA総会前に書面(すぐる配信)による議決を行います。

※授業内容等、詳細については新年度にお知らせします。

離任者紹介

< 校長 > 西村貴史

澄川小学校へ

< 教諭 > 山口真理子

月寒東小学校へ

< 教諭 > 本多隼人

真駒内公園小学校へ

< 教諭 > 長谷川とし子

義務教育学校定山溪学園へ

< 養護教諭 > 村上千明

任期満了に伴い退職

お世話になりました

きた さわしろう じどうかいかん

北の沢小ミニ児童会館 4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

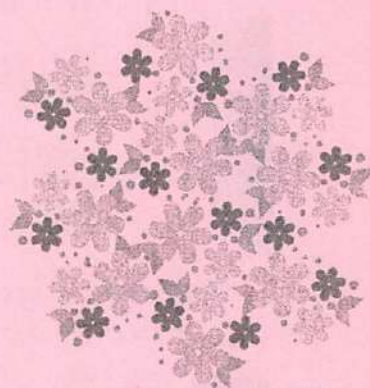


ようこそ！1ねんせい

25日(金) ごご3:00~4:00

1年生の入学をお祝いします。

☆来館者全員参加



うらめんもみてね！

ミニじどうかいかんに

ついてかいています♪



ようこそ！ミニ児へ

28日(月) ごご6:00~7:00

保護者の方も一緒に遊んでミニ児童会館を

知ってもらうための時間です！

☆小1~小6 とその保護者 自由参加

おはなし

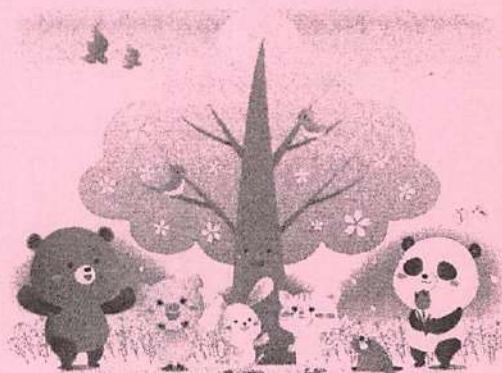
アドベンチャー

16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



あそびにきてね!



ミニ児童会館は、ゲームやスポーツなど自由にあそべるところだよ!

北の沢小学校の小学生ならだれでも利用できるよ!

開館時間

月曜日～金曜日 下校後～ごご6:00

土曜日・学校休業日 ごぜん8:45～ごご6:00

※日曜・祝日・振替休日・年末年始(12/29～1/3)は休館日です。

児童クラブに入会し、延長利用の登録をした人は、ごぜん8:00～ごご7:00まで利用できます。

- ① 新年度、はじめてあそびにくるときは、かならず利用者カードを提出してね。
→2年生以上のひとも、もう一度「利用者カード」を提出してね。
- ② ミニ児童会館にきたら元気にあいさつをして、なまえを書いてからあそぼうね。
- ③ 帰る時間をおうちの人とやくそくしてきてね。
→授業がおわってからまっすぐあそびにくるときは、かならずおうちの人に伝えてきてね。
- ④ 大事なものや、お金はもってこないでね。
- ⑤ ミニ児童会館のルールをまもって、みんながたのしくあそべるようにしようね。

毎月のおたよを見てね!

ミニ児童会館のおへやでは、ぬりえやおりがみ、どくしょ、こま・けん玉、ブロック、カードゲーム、おままごなどができるよ。なわとびや、季節の楽しい行事もたくさんあるよ!



★小学校がお休みの日や給食のない日(始業式、修了式など)は、お弁当をもってきて、ミニ児童会館でたべることができるよ。要冷蔵のものや、あたためるものは、もってこないでね。(ごご12:00～ごご1:00)

★小学校がお休みの日(土曜、夏休み、冬休み、春休み、学校行事の振替休日など)は、おやつをもってきてたべることができるよ。ガムやアイスクリームなどは、もってこないでね。(ごご3:00～3:30)※ごみはもってかえりましょう。

令和7年4月5日
北の沢小学校PTA
会長 田中 雅人

北の沢小学校PTA 資源回収のお知らせ

春光の候、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、心から感謝いたしております。

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。

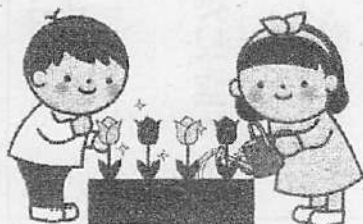
次回の回収は 5月3日(祝・土)です。

- ※ 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ども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7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			
<15時になっても回収されていない場合>			
(株)三洋産業： 011-827-8383 までご連絡ください			
<p><u>※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。</u></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>			



笑顔あふれる
藻岩北の子

藻岩北だより

令和7年3月25日

<http://www.moiwakita-e.sapporo-c.ed.jp/>
札幌市立藻岩北小学校 NO.13

確かな足跡 次への一步

校長 二又 利行

今年は季節外れの雪が降り、いまだグラウンド一面に雪が残っています。それでも柔らかな陽の光が差し込む日が少しずつ増え、春の訪れを感じることができる季節になってきました。毎朝玄関で、「おはようございます」と元気よく挨拶をかわすこぶしっ子たち。1年生の笑顔にも、この一年間でたくましく成長したあとがうかがえます。

先日の21日には55名の卒業生がそれぞれに夢や希望を胸に抱きながら、元気よく巣立っていきました。令和元年に入学した今年の卒業生。様々な苦難があったかと思えます。それでも、卒業証書を受け取る子どもたちの顔には、「新しいステージで頑張ろう。」という意欲が満ち溢れ、素晴らしい卒業証書授与式となりました。

よき伝統を引き継いできた今年の最高学年の6年生。その伝統は確実に5年生に引き継がれました。中学校に進んでも、新しい出会いを大切に、たとえ困難なことにぶつかっても、くじけず、仲間を大切に、力強く前進してくれることを願っております。

さて、毎年思うことですが、この時期は一年間の子どもたちの成長の豊かさに驚き、そして満足感を得て誇らしげな子どもたちの笑顔を見るのが大変うれしいです。卒業・進級の期待、喜びにあふれているこの時期、子どもたちに自分自身で成長を確認させ、次の段階への自信につなげてあげることが私たち教師であり、また、保護者の皆様の役目だと思っております。どうか、この1年を振り返って取り組んだことをたくさん認め、成長したことをたくさんほめてあげてください。

四月からは1年ずつ進級し、また新しい環境の下で歩き始める子どもたちです。今後も一人一人の声を聴き、声にならない言葉に耳を傾け、心に寄り添いながら、信頼される学校づくりを目指して、教職員一同努力してまいりたいと思います。

保護者の皆様、地域の皆様には、今年度も本校の教育活動に対しまして、多大なご支援とご協力をいただきました。心から感謝申し上げます。



第51回卒業証書授与式

3月21日(木)、卒業生55名が夢を抱き、胸を張って藻岩北小学校を巣立っていきました。会場にご案内できなかった皆様からも、卒業生の門出に対して温かい励ましのお言葉をいただきましたことに、心より感謝いたします。卒業生の成長を、これからも温かく見守っていただきますよう、お願いいたします。

新年度に使用するノートについて

	国語	社会	算数	理科
1年	10マス リーダー入り		7マス リーダー入り	
2年	12マス リーダー入り		17マス	
3年	15マス リーダー入り	10mm リーダー入り		
4年	10mm リーダー入り			
5年	10mm リーダー入り			
6年	10mm リーダー入り			

新年度使用するノートは、左の表のようになっております。

各学年のノートの規格で今年度から変更しているものではありませんご確認
 よろしくをお願いします。

新1年生の最初のノートは、入学受付の際に購入します。また、1年生のノートは最初に使用するものの規格で、2学期以降から変更になるものがあります。



一人一台端末(タブレット端末)について

春季休業中(3月26日~4月7日)は、タブレット端末を家庭に持ち帰ります。「まなびポケット」は継続して使用することができますので、「まなびポケット」内の「ドリルパーク」などを春季休業中のご家庭での学習にお役立てください。

なお、令和6年度に使用していた各学級の「Classroom(クラスルーム)」は、修了式の日をもって閉鎖いたしますので、使用できません。新年度、新たな学級で、新しいクラスルームを使用します。

タブレット端末は、新年度、4月8日(火)に学校に持ってきていただきます。お忘れのないようよろしくお願いいたします。



教科書について

1・3・5年生で使用した、図工・生活・保健・家庭・外国語(ピクチャーディクショナリ)の教科書は、次の学年でも使用します。また、地図帳は6年生まで使用します。処分・紛失なさないようお気を付けてください。

新年度に新たに使用する教科書は、4月8日(火)に配付され、持ち帰りますので、確認・記名などよろしくお願いいたします。



令和7年度の変更点・確認事項について

現段階で決まっております令和7年度に関する変更点をお知らせいたします。

① 日課表について

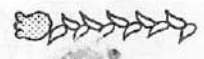
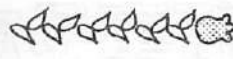
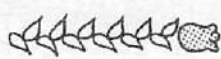
下校時刻について変更があります。清掃時間が給食後になります。全員で清掃を行います(10分間)。それに伴い、下校時刻は学年全員同じになりますが、これまでの清掃のない時よりも遅くなります。習い事などの時間など、ご注意ください。各時間については配信済みの日課表をご覧ください。

② 年間行事予定について

すぐーるでも配信させていただいておりますので、令和7年度の主な行事についてご確認ください。

③ 長期休業後の日課について

長期休業明けを4日間ずつ4時間授業(給食あり)にします。8月26日(火)~29日(金)の4日間と、3学期始業式後の1月16日(金)~と21日(水)の4日間です。令和6年度同様、余剰時数は正を長期休業明けの学校生活へのスムーズな移行と気候を考慮した時期で行うことにしました。



転任者あいさつ



3月31日をもちまして、5名の職員が転任いたします。
保護者・地域の皆様には、大変お世話になりました。ありがとうございました。

北本 泰司 主幹教諭 (東橋小学校へ)

7年間、藻岩北小学校でお世話になりました。

担任として3年間、担任外として4年間、たくさん子どもたちと関わらせていただきました。

どの学級に行っても温かく、快く迎え入れてくれる人懐っこい子どもたち。毎日会話したり、関わりをもったりできることがとても嬉しく、楽しかったです。

とても大切な時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

大日向 亜貴子 教諭 (澄川南小学校へ)

南区の学校に戻ってこれることができてほっと安心したあの日から、あつという間に6年間が過ぎていきました。

下の学年で担任させてもらった子どもたちが、進級し成長していく姿を見守りながら、私も一緒にがんばることができました。担任した子どもたちが、掃除のお手伝いにきてくれるという嬉しい伝統も生まれ、幸せでした。思いがけないタイミングでお別れすることになり寂しいです。

子どもたちの幸せをこれからも願っています。ありがとうございました。

鈴木 健介 教諭 (東川下小学校へ)

藻岩北小学校の皆さんとの思い出はたくさんありますが、特に学習時間と休み時間が思い出に残っています。

学習では、「もっと出来るようになりたい。」と、より上を目指す姿が見られた時、本当にやり甲斐を感じました。

休み時間は全力で鬼ごっこをして、学習とのメリハリを付けながら過ごすことも好きでした。

3年間、お世話になりました。

西正 安智 教諭 (真駒内公園小学校へ)

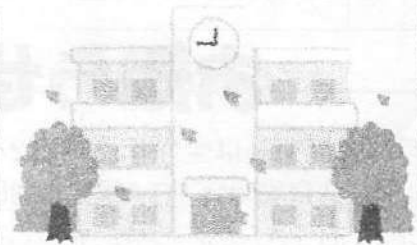
今年1年間、3年・4年の社会科専科として、子どもたちと関わらせていただきました。素直で人懐っこい子どもたちから元気パワーをたくさんもらいました。

充実した1年間を過ごすことができました。大変お世話になりました。ありがとうございました。

伊東 晴哉 教諭 (芸術の森小学校へ)

藻岩小学校の皆さん一年間ありがとうございました。勉強も遊びもいろいろな学年のみんなと関わることができて、とても楽しく、そして勉強になった一年間でした。

来年度以降も自分たちらしくたくさん“楽しい”を探しながら元気いっぱい遊んでください！勉強もね！



4月の行事予定

4月		
1	火	入学受付(新1年生)受付 9:00~9:30 愛の鐘17:00
7	月	新6年生登校(活動時間9:00~10:00)
8	火	着任式、始業式 入学式、PTA入会式 「健康カード」「運動器検診問診票」「健康調査票」提出 「結核検診問診票」配付
9	水	身体計測(2~6年生、こぶし学級)
10	木	視力検査(6年生)
11	金	視力検査(こぶし学級・5年生) 「児童調査票」提出〆切
14	月	1年生給食開始 視力検査(2・3年生) 避難訓練①(地震対応)
15	火	視力検査(1・4年生)
16	水	聴力検査(4-1.2-1)
17	木	6年生全国学力・学習状況調査(国・算・理) 聴力検査(1年生・こぶし学級)
18	金	聴力検査(4-2.2-2)
21	月	聴力検査(3年生) 委員会①
22	火	聴力検査(5年生)
23	水	6年生全国学力・学習状況調査(児童質問紙)
24	木	学習参観・懇談(全学年5校時)・学校教育説明会・PTA総会
25	金	交通安全教室(2~4校時)
28	月	尿検査第1回目 教育相談週間(希望者のみ~5月8日)
29	火	昭和の日
30	水	耳鼻科検診(1・4年生)

お知らせ

○4月の参観懇談は全学年一斉で24日(木)に行います。学校教育説明会、PTA総会も同日行います。

また、お子さんのことやご相談したいことがございましたら、「教育相談(4月28日~5月8日)」を予定しておりますのでお申し込みください。新年度改めてご案内いたします。

○「令和7年度年間行事予定」をすぐーる配信でお知らせしておりますが、学校HPの「お役立ち情報」にも掲載しております。

なお、予定は変更することもございますので、毎月の学校だよりでご確認ください。

新学期始業式

4月8日(火)

〈登校時間〉 8:15~8:25

〈持ち物〉

上靴、教科書を入れるカバン(ランドセル)
筆記用具、おたよりファイル、タブレット
端末

「健康カード」「運動器検診問診票」
「健康調査票」ハンカチ、ティッシュ

◎クラス替えがあります。新しい学年の階に行き、掲示名簿を見て、自分の名前がある教室に入ります。

◎外靴は、各自袋に入れて教室まで持ってきています。

〈下校〉 新2~6年生 10:15

給食はありません。

「入学式」 4月 8日(火)

〈新入生受付〉 10:45~11:00

〈開式〉 11:15

★新1年生のご家族の参加に人数制限、座席指定はありません。

★新1年生の下校時刻は、12:20頃の予定です。

★新2~6年生は、式に参加しません。

★三二児童会館は放課後利用できます。

新年度に提出をお願いします。

○「健康カード」と「運動器検診問診票」「健康調査票」は、4/8(火)に必ず提出してください。

※9日からの身体測定で使用します。

○「児童調査票」(8日配付)は、4/11(金)までにカモフラージュホルダーに入れて提出してください。

○令和6年度 学校の「自己評価及び学校関係者評価書」は、HPに掲載いたしました。今年度も、保護者の皆様、地域の皆様から、多くのご意見をいただきありがとうございました。令和7年度の本校の教育活動に生かしていきます。

北ノ沢第三町内会会長
お互い様ネットワーク会長
・鎌田光子



北の沢子育てサロンへのお誘い

アットホームでのんびりとした子育てサロンです。
季節の行事もやっています。
里帰りの方やお孫さんとの参加も大歓迎です。
是非お子様と一緒に顔を見せてください。



場所 北ノ沢第三町内会館(北ノ沢1819番地2246)

駐車場数台あり

時間 午前10時半~11時半



対象 未就学児とその保護者

(小中学生のお兄ちゃんお姉ちゃんもどうぞ! 小さい子と遊んであげてね)

開催日 第一第三月曜日(月2回)

2025年	4月	7日・21日	10月	6日・20日	
	5月	12日・19日	11月	10日・17日	
	6月	2日・16日	12月	1日・15日	
	7月	7日・14日	2026年	1月	5日・19日
	8月	4日・18日		2月	2日・16日
	9月	1日・22日		3月	2日・16日

夏休み・冬休み中も
開催しています
親戚・お友達を
誘っての参加もOK

イベント日

お手伝いいただけるボランティアの方を募集しています。小さいお子さんからエネルギーをいただきながら、子育て奮闘中のお母様、お父様のお話し相手になってあげてください。興味のある方はお気軽に電話でお問い合わせください。

問い合わせ先 事務局代表 一戸 011-215-1367
宮本 011-573-3810



29日 土

10:00-10:45

おやこヨガ

対象：1歳～小学校高学年とママorパパ
親子1組 500円
すずき ひとみ先生

動きやすい服装&
ヨガマット持っている方は
ご持参お願いします



11:00-12:00

発育ダンス

対象：2歳前後～小学2年生位まで
(未就学児は保護者と一緒に)

現役保育士!
あさみ先生
1組 500円

発育ダンスとは「ダンス×運動遊び×知育遊び」を通して五感を刺激!脳を活性化して発育を促すダンス!

動きやすい服装でお越しください。飲み物持参をお願いします。



13:00-15:30

(途中参加・途中退場OK)

段ボールハウス で街をつくらう



藻岩児童会館の子どものアイデアから生まれた企画です!街には住宅もあれば、色んなお店がありますね。自分が好きなお店、屋台を作って、最後には集結させて、一つの街を作りましょう!

親子1組 500円

お家の画用紙、装飾に使えそうなものをご持参いただけると助かります!



16:00-16:30

藻岩高校 生徒有志チーム LudiNome(ルディノーム) 一輪車 Show



一輪車の演技、見たことありますか? 高校生たちの華麗なる演技をぜひ見て応援してあげてください! 子どもに限らずどなたでも鑑賞できます!

鑑賞無料

29日15時ごろ
藻岩商店街マスコット
「もなみん」もくるよ~
一緒に写真を撮ろう!

こどもSDGS

さっぽろみなみ 主催

はるやすみワクワクDay

2025年3月29日(土) 30日(日) inもいお地区センター

30日 日

後援：札幌市教育委員会

入場無料 南区全域、南区外の方も大歓迎

1回目 10:00-10:40

2回目 11:00-11:40

産後ママ&子育てママのための

バランスボール

対象：子育て中のお母さん

大人1名 各500円
各時間、定員9名



運動不足、気になっていませんか?



12:00-15:00
先着50名

1人300円(現地受付)
スライム名人が教える
手作りスライム作り

ホールの空いたスペースでは子ども用のバランスボールも用意。保護者付き添いのお子さんのみ無料で利用可能です!

13:00-15:30 (途中参加・途中退場OK)

お家じゃ絶対にできないことをやろう!
禁断のアートプロジェクト!
大きな画用紙に指で絵を描こう!

対象：1歳～小学生高学年
絶対に汚していい服でお越しください(笑)
手を拭くウェットティッシュ・雑巾などは持参をお願いします。

無料(要申込)

こどもたちよ
全身を汚す準備は出来たかな?

両日開催 2日間
11:00-15:00

藻岩地区に新たに誕生した小児科!
はれにこ × にこにこ
キッズクリニック



一般小児外来・予防接種・乳幼児健診・便秘外来

1組15分無料相談会
& 記念撮影・写真プレゼント!

はれにこ院長先生がなんと!小児、小児外科の特別無料相談会を開催してくれます! しかも、子ども白衣も用意で、本物の聴診器でリアルお医者さんごっこもできます! そして、なんと!記念撮影・写真プレゼントも!!ご予約はお早めに!

すべての詳細・予約方法は裏面をご覧ください

はるやすみワクワクDay inもいわ地区センター



LOG-YOGA
鈴木 瞳先生
*元保育士(12年)
*2児の母
*脳性まひの息子さんを育てながら体と心が元気になるヨガを届けている素敵な先生です!



発達ダンス講師
あさみ先生
*発達ダンス認定講師
*4歳、0歳の2児の母
*保育のプロ!いつも子供が楽しいと感じる内容を考えてくれる優しい先生★



藻岩高校の生徒有志
一輪車チーム
LudiNome (ルディノーム)

3月29日(土)

① 10:00-10:45

おやこヨガ

対象: 1歳~小学校高学年とママ or パパ
料金: 1組500円(要予約)
動きやすい服装&飲み物、ヨガマット持っている方はご持参をお願いします

② 11:00-12:00

発達ダンス

対象: 2歳前後~小学2年生位まで(未就学児は保護者と一緒に)
料金: 1組500円(要予約)
動きやすい服装&飲み物持参をお願いします。

③ 13:00-15:30

段ボールハウスで街をつくらう

対象: 2歳頃~小学校高学年
小学4年生までは必ず保護者同伴
児童会館の生徒たちは先生と参加
料金: 1組500円(要予約)
段ボールに貼りたい色画用紙やシールなどご持参ください。また自宅に不要な段ボールがあれば、寄付をお願いします

④ 16:00-16:30 一輪車 Show

藻岩高校の生徒有志
一輪車チーム LudiNome

3月30日(日)

⑤ 10:00-10:40

バランスボール1

対象: 子育て中のママ
料金: 500円
日頃の運動不足や肩こり解消に最適!楽しく心も体も弾ませよう!

⑥ 11:00-11:40

バランスボール2

対象: 子育て中のママ
料金: 500円

⑦ 13:00-15:30

禁断のアートプロジェクト!

大きな画用紙に指で絵を描こう!



対象: 2歳頃~小学校高学年
料金: 無料
(用意する絵の具や画用紙の量を把握したいため、必ずご予約ください)
集中したいお子さんのために集中ルームというパーティションも用意します

⑧ 16:00-18:00

Free Time

屋内遊びがしたい子集まれ!
ホールを無料開放しています
ご自由にお越しください



バランスボールインストラクター
大森 紗代 先生

*2児の母
*誰でも簡単に楽しめるバランスボールエクササイズで、子育てへロヘロ&イライラだったママが夜まで元気ママに
*延べ1000人のママにレッスン経験を持つ優しく明るい先生です!



はれにこキッズクリニック院長
藤村 匠先生

*関東で小児外科医として13年勤務後、2024年11月に藻岩地区内にキッズクリニックを開業!
*4児のパパ
*「地域の子どもたちとその家族を支えるクリニックでありたい」という信念をお持ちの頼れる先生♪
南区のDr.コトーです!!

全時間帯
飲食OK

ただし、
ごみは持ち帰り!
ルールを守ってね!



空きスペースで子どももバランスボール遊び可能!保護者同伴無料

スライム名人が教える
手作りスライム作り(一回300円)
12時~15時

予約方法

- 3/29 10:00-10:45 おやこヨガ 500円 要予約
- 3/29 11:00-12:00 発達ダンス 500円 要予約
- 3/29 13:00-15:30 段ボールハウスで街をつくらう 500円 要予約
- 3/29 16:00-16:30 藻岩高校 生徒有志 LudiNome(ルディノーム)一輪車SHOW 見学無料 予約不要
- 3/30 10:00-10:40 バランスボール1 500円 要予約
- 3/30 11:00-11:40 バランスボール2 500円 要予約
- 3/30 13:00-15:30 禁断のアートプロジェクト 大きな画用紙に湯で絵を描こう 無料 要予約
- 3/30 16:00-18:00 FREE 無料開放 利用無料 予約不要
- 3/29 11:00-15:00(15分ごとの予約枠あり)
3/30 11:00-15:00(15分毎の予約枠あり)
はれにこキッズクリニック無料相談会 & クリニック体験&記念写真・プレゼント 無料 要予約

ご予約はLINE公式アカウントのリンクかHPのリンクにある申込フォームからご予約いただけます。無料のプログラムでも予約が必要なものもありますので、ご注意ください。定員のあるプログラムは定員となり次第、締め切りとなりますが、増員する可能性はあります。



もいわ地区センター

WHERE?
どこ?

〒005-0808札幌市南区川治8条2丁目4-15
(藻岩小学校から徒歩3分程。コープソシア店から徒歩8分程) 最寄り駅:じょうてつバス「藻岩小学校前」

WHAT?
どんな場所?

1階には多目的ホール、和室、図書室があります。2階には集会室や調理実習室も。今回は1階の多目的ホールを2日間全面貸切にしています。図書室は自由に入出入りできるので、少し時間をつぶしたいときにもオススメです。

P
駐車場は?

駐車場はあるのですが、台数が少ないため、おそらく空かないと思います。申し訳ございません。徒歩・公共交通機関利用のご協力をお願い致します。

主催: 南区子育てサポート委員会 こどもSDGsさっぽろみなみ
代表: 御手洗志帆 問い合わせは公式LINEからお願いします
後援: 札幌市教育委員会
協賛: はれにこキッズクリニック 様、株式会社こいち 様
協力: 藻岩児童会館、藻岩地区町内会連合会、藻岩商店街振興組合
HP「もいわ暮らし」

回 覧

町内会の皆様

令和7年度 春号

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 ～

春暖の候、皆様におかれましては、ご健勝のことと拝察いたします。

4月からのふれあいサロンのご案内を致します。

☆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

4 月

4月7日（第一月曜日）（集会室）

- ・折り紙
- ・童謡を歌おう

4月14日（第二月曜日）（集会室）

- ・民謡を唄おう
- ・民謡を踊ろう

4月21日（第三月曜日）（和室）

- ・ストレッチ体操他

☆4月28日（第四月曜日）（和室）

- ・らくらく体操
- ・みんなで歌おう

5 月

5月12日（第二月曜日）（集会室）

- ・民謡を唄おう
- ・民謡を踊ろう

☆5月19日（第三月曜日）（和室）

- ・ストレッチ体操他

5月26日（第四月曜日）（和室）

- ・らくらく体操
- ・みんなで歌おう



6 月

☆6月2日（第一月曜日）（集会室）

- ・折り紙
- ・童謡を歌おう

☆6月9日（第二月曜日）（集会室）

- ・民謡を唄おう
- ・民謡を踊ろう

6月16日（第三月曜日）（和室）

- ・ストレッチ体操他

6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)

第一週 第二週・・・2階 集会室
第三週 第四週・・・1階 和室

開催時間 13:30～15:30

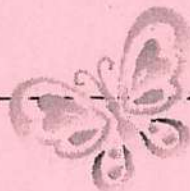
申し込み 不要です。直接会場へお越しください。

《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)

TEL・FAX 572-9460

月・水・金曜日 13:00～16:00

※ この事業は赤い羽根共同募金会の
支援を受けています。



もいわ 地区センター だより

moiiwa
令和 7年度 4月号

札幌市もいわ地区センター TEL (011) 572-5733 FAX (011) 572-5744

住所：札幌市南区川沿 8 条 2 丁目 4-15

HP: <https://moiiwa.jp> e-mail: sapporo-moiiwa@able.ocn.ne.jp

Instagram: <https://www.instagram.com/sapporomoiiwachikusen/>

HP

インスタ



～地区センターからお知らせ～

新館長よりご挨拶

皆さまこんにちは。

4月よりもいわ地区センター館長となりました岡本光洋です。

令和2年から5年間、藻岩まちづくりセンターで地域活動のお手伝いをしてきましたが、これからは地域のコミュニティー施設の管理者として、前任の伊藤館長と同様、利用者の視点に立ち、皆さまが楽しめる場づくりに努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

印刷はお早めに

例年4月は印刷が大変込み合います。大量の場合はお預かりして後日のお渡しとなりますので余裕を持ってお持ちください。

～【重要】7月1日利用分より貸室使用料が改定されます～

いつももいわ地区センターをご利用いただきありがとうございます。

昨今の物価上昇などの影響から、公共施設を維持するための経費が大幅に増えている状況です。

札幌市の区民センター、地区センターでは、今後も利用者様に将来に渡って安定的なサービスを提供するため令和7年7月1日からの貸室利用分より、料金が改定されることになりました。

ご理解の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

詳細はもいわ地区センター窓口までお問い合わせください。



◎新料金表

階	室名	定員 (人)	面積 (㎡)	使用料金 (円)									
				午前 9:00~ 12:00	昼食時間 午前+40分 12:00~ 40分+午後	午後 13:00~ 17:00	夕食時間 午後+40分 17:00~ 40分+夜間	夜間 18:00~ 21:00	延長 夜間+	22:00	21:00	9:00~	時間貸し (1時間単位)
1階	多目的ホール	全面	300	10,300	2,280	12,900	2,140	15,500	5,160	30,900	3,430	3,220	5,160
			370		2,140		3,440						
	半面	150	5,150	1,140	6,450	1,070	7,750	2,580	15,450	1,710	1,610	2,580	
		185		1,070		1,720							
	和室	A	18	750	160	950	150	1,100	360	2,300	250	230	360
			28		150		240						
B	18	750	160	950	150	1,100	360	2,300	250	230	360		
	28		150		240								
全室	36	1,200	260	1,500	240	1,800	600	3,600	400	370	600		
	56		240		400								
2階	集会室	A	30	1,200	260	1,500	240	1,800	600	3,600	400	370	600
			51		240		400						
	B	21	1,200	260	1,500	240	1,800	600	3,600	400	370	600	
		36		240		400							
	全室	51	1,900	420	2,400	400	2,900	960	5,700	630	600	960	
		87		400		640							
実習室	24	1,200	260	1,500	240	1,800	600	3,600	400	370	600		
	35		240		400								



新刊リストが確認できます！

4月のおすすめ本コーナー

- ◎ 飼育の日(4/19) 本棚の動物園
- ◎ 春の日差しでゆったりお散歩
- ◎ 子育ての本棚より
- ◎ 哲学の日(4/24)

考えを深めて人生を豊かに…

- ◎ (児) 入学入園わくわく絵本
- ◎ (児) お花がいっぱい絵本

3/27、28に小学生司書体験を行いました。
小学生司書さんオススメの本を展示しています。



4月のぶーぶ(乳幼児対象)

4/10(木) 11:00-11:30 キッズスペースにて

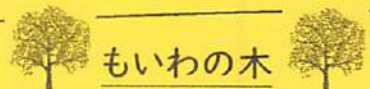
「たんぼぼのはら」とうごうなりさ/さく 他

「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。



わらべうたでお子さんとのふれあいも！



もいわの木

図書室前にある「もいわの木」では、季節ごとにテーマを変えて利用者さんにメッセージや色付けをしていただいています。今まで土偶のカックウや銀河鉄道など個性あふれる木がロビーを彩っています。今月のテーマは『桜』です。ぜひ満開の花を咲かせに来てくださいね。

来月号より新コーナー

「わたしが見つけたもいわの一冊」をスタートします。もいわの図書室で職員が見つけた一冊をご紹介します。本選びの参考にして頂けると嬉しいです



月春の寄贈本フェア月

図書室には毎月たくさんの本の寄贈があります。話題の本や人気の作家さんの本の寄贈は本当にありがたいです。感謝申し上げます。

新生活に向けてお片付けの春！
処分を考えている本がありましたらご寄贈をお願いします。

<寄贈について>

出版後5年以内 ベストセラー作家の本
旅行ガイドブック 実用書 絵本
児童書 郷土資料

×お受けできません・・・×

汚れや傷み、カビ、書き込みがあるもの
日焼けなど変色しているもの、全集、雑誌

*寄贈されたものはお返しできません。
すべての扱いを図書館にお任せいただくこととなりますのでご了承ください。

最近ご寄贈いただいた本を
図書室奥で展示中です♪



4月図書室カレンダー

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

号外

もいわ地区センター図書室便り

もいわ地区センター 南区川沿8条2丁目4-15
572-5733 sapporo-moiwa@able.ocn.ne.jp
駐車場 正面4台(優先用！台含む) 裏23台



図書室情報

- ◆ 開室日 火曜日～日曜日
 - ◆ 開室時間 9:00～17:00
 - ◆ 休室日 月曜日・祝日
図書整理日(第4金曜日)
年末年始期間(12/29～1/3)
蔵書一斉点検期間
- 休室日は入口にある返却ボックスをご利用ください
- ◆ 貸出期日 2週間
 - ◆ 貸出冊数 本10冊 視聴覚資料2点

図書室おすすめ講座

*詳しくはカウンターへ
「スマホで図書館」
「小学生司書体験」

図書室内 Wi-Fi 完備

閲覧席での飲食は禁止ですが水分補給は可能です。ペットボトルや蓋つきの容器でお願いします
🐱自習もOKです!

北海道新聞・読売新聞・スポーツニッポン

図書室前ロビーに2日分ご用意しています
(バックナンバー閲覧希望の方はカウンターまで)


雑誌のご案内

カウンター前
職員のおすすめ本を
日替わりで展示します!
もいわの木
毎月、ぬりえやお絵かきで
おたのしみください♪

大人のおしゃれ手帖	poroco
からだにいいこと	ゆうゆう
クロワッサン	一個人
kodomoe	サンキュ
財界さっぽろ	BRUTUS
日経PC21	GetNavi
Newton	ガルビィ
NHK 趣味の園芸やさいの時間	文藝春秋

☆新しいコーナー☆

怪談本ばかりを集めた本棚が
できましたよー!!

「怪談狩り」 中山市朗 
「北海道怪談」 田辺青蛙
「怪談和尚の京都怪奇譚」
三木大雲
他...

☆短編小説コーナー☆

手軽に読書をたのしめます♪

🐱おはなし会のご案内🐱

毎月第2木曜日 11時～11時半

乳幼児を対象とした「こぶたのぶーぶさん」による絵本の読み聞かせを行っております。赤ちゃんも寝ころがりながら、やさしい読み聞かせの声を聞いています。毎月選りすぐりの本と手遊びで、お子様と一緒にたのしい時間を過ごしませんか?

申込は随時行っておりますので是非、遊びに来てください♪



お申込みはこちらからもできます!

時代小説

佐伯泰英

文庫

文庫
小説

文庫
エッセイ

時代小説

新書

本・新書
刊本

シニア

雑誌

おすす
め

OPAC

出入口

郷土	怪談 短編小説
日本史	地理 紀行
世界史	宗教
伝記	哲学 心理学
A	B

社会	猫だらけ
経済・事件	わんこと暮らす
	植物野菜
老後・介護 民俗学	自然科学 天文・宇宙
A	B

技術	料理
工学	料理
コーナーズ	レディース コーナーズ
スポーツ	洋裁
世代を超えて	
A	B

生活	日本文学
掃除 収納	
芸術	
音楽	
映画 タレント 本	俳句 川柳
A	B

日本文学	
日本文学	
A	B

エッセイ	
日本文学	
日本文学	
A	B

大賞受賞作品	
海外文庫	
エッセイ・日記・紀行	
海外文学	
A	B

北海道・札幌
医学・健康

児童書
地球・植物・動物
歴史・伝記
児自由研究

児童書
日本の話
外国の話
日本の話
学年別 おすすめ

児童書
外国の話
教育
古典
十代の 君へ

★
月星・雪
どうぶつ
紙芝居

★
さる・ねずみ
虫・おばけ
紙芝居

福音館
行事
赤ちゃん絵本

キッズスペース

閲覧席

辞典

ノンタン

年齢別

英語
絵本

作家別・シリーズ

展示棚

☆絵本は書名の
あいうえお
順

えほん

日本童話

世界童話

カウンター

札幌市南区第2地域包括支援センター

からのお知らせ



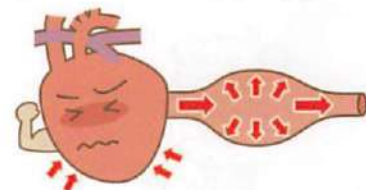
すっかり春らしくなり、桜の季節も もうすぐです♪
今年度も地域の皆様の身近な相談窓口として活動してまいります。
お気軽にご相談ください。



意外と深～い「血压」の話

～あなたの血压はどうですか？正しく知って対策を～

皆さんもこれまで一度は血压を測った事があると思います。自分の血压が、正常なのか異常なのかピンとくる方はどれくらいいるでしょうか？血压について考えてみましょう



血压で何がわかる？

血压とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力(圧力)のことです。血压の高い低いによって、さまざまな病気の可能性を知ることができます。

心臓から出て行く血液を運ぶ動脈には、心臓から血液が押し出される度に大きな圧力がかかります。高血圧の場合、通常よりも高い圧力が血管にかかり続けるため、血管の内壁が分厚くなってしまい、血管の柔軟性(弾力性)がなくなります。これが動脈硬化と呼ばれる症状です。また、血管が分厚くなることで、血液の通り道が狭くなり、血の塊(血栓)ができ易く心筋梗塞や脳梗塞につながります。

血压の正常値はどれくらい？

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」

右記の表を参考に、自分自身の血压値がどの段階か知っておきましょう

血压は、変動しても自覚症状がないことから放置してしまう方も少なくないようです。定期的に血压測定を行い、高値血圧や高血圧に該当する場合は、医師に相談しましょう。



分類	診察室血圧		家庭内血圧	
	最高血圧	最低血圧	最高血圧	最低血圧
正常血圧	120未満 かつ	80未満	115未満 かつ	75未満
正常高値血圧	120-129 かつ	80未満	115-124 かつ	75未満
高値血圧	130-139 かつ/または	80~89	125-134 かつ/または	75-84
I度高血圧	140~159 かつ/または	90~99	135-144 かつ/または	85-89
II度高血圧	160-179 かつ/または	100~109	145-159 かつ/または	90-99
III度高血圧	180以上 かつ/または	110以上	160以上 かつ/または	100以上
(孤立性) 収縮期高血圧	140以上 かつ	90未満	135以上 かつ	85未満

血压は一定じゃない？

血压は、食事や運動、ストレス、気温の変化など様々な要因で変動します。また、血压は自律神経(交感神経と副交感神経)の影響を受けるため、一日の中でも変化します(日内変動)。朝起きてから徐々に上昇し始め、交感神経が活発になる日中に高くなり、副交感神経が活発になる夜になるにつれて下降していき、睡眠中は更に下降します。血压は常に変化するので、たった一度の測定では血压は決められません。

正しい血压測定とは？

- ①時間と回数 朝と夜の1日2回、座って1~2分の安静後に測定
- ②姿勢 イスに足を組まずに腰かけリラックスした姿勢
- ③毎日決まった時間に測定する
- ④服薬や食事の前に測定する
- ⑤排尿・排便後は、数分おいてから測定する
- ⑥腕帯の高さは心臓の高さになるように調整する

測定した値は記録しよう



ところで皆さん
健診受けて
いますか？



お得!!



とくとく健診をご存じですか？

この健診は3つの**トク**があります。

- ① 料金が格安!!個人で医療機関で受ける健診は平均6000円ほど。とくとく健診は**集団健診**では**600円**、後期高齢者健診では**400円**。
- ② 特定項目に血清クレアチニンが2018年から追加され腎臓機能検査が充実しています。その他、**プラス500円で血液検査の項目の追加や心電図検査**も受けることができます。
- ③ 自覚症状がないまま病気が進行する糖尿病や高血圧、脂質異常症など自分の生活習慣を振り返ることができます。

*受診券は3月末から順次発送されます。健診日時や場所のご案内も同封されますので、確認の上受診してください

*受診券を紛失した場合は、南区保険年金課給付係
(☎:582-4770)へ連絡を!



高血圧リスクチェック

何個チェックつきますか？

- 味の濃い食べ物、塩・しょうゆが好き
- BMI25以上 (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
- たばこを吸っている
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスを感じる事が多い
- 1日60分以上の運動は週2日以下である
- アルコールを毎日飲んでいる



※チェックが多いほど危険度は高くなります!

参考:厚生労働省ホームページ



月日	曜日	朝	夜	生活メモ
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	
/		/	/	

記録してみよう

記入例

135/86
買い物に行った

市民が地域の魅力を発信するHP「もいわ暮らし」は町内会連合会のユニークな取り組みとして注目を集めています

地域ライター育成講座

もいわ塾 第4期生募集

募集人数・10名
※募集締め切りは
2025年5月12日(月)

メディアのプロが指導・添削！

藻岩地区を舞台にライターデビュー 取材力を身につけませんか？

藻岩地区町内会連合会は2022年、藻岩地区のさまざまな情報を伝えるホームページ「もいわ暮らし」を立ち上げました。藻岩地区内のお店、人、イベント、自然スポットなどを取材し、紹介記事を書いているのは、「もいわ塾」という地域ライター育成講座を受講したメンバーです。

開始からまる3年、2024年度は1年間で44本の記事が作成されました。取材やライター業務に興味がある方、地域を輝かせたい方、藻岩地区が好き！という方など、ぜひ「もいわ暮らし」を通して取材のイロハ、発信する力を身につける「もいわ塾」の4期生として活動しませんか？活動期間や参加条件は下記の通りです。



2024年度
記事一覧

活動期間：2025年5月開講～2026年3月まで

参加条件：①3回の座学研修をすべて参加できる方

日程は2025年5月18日(日)、25日(日)、6月1日(日)の10時～12時 場所：もいわ地区センター2F集会室

②実践研修として活動期間内に2本以上の記事を書ける方

応募資格：居住地域は問いませんが、取材は藻岩地区が対象になります。ネット環境が自宅にあり、パソコンで文章を打つ事や写真を取り込むなどの初歩操作ができる方。意欲的に取り組める方。高校生以上であれば、年齢性別に制限はありません。

参加費：無料 記事作成の謝礼は発生しませんが、取材のための経費はお支払いします。

2025年度のもいわ塾 座学研修内容

5/18
(日)

もいわ塾講師
御手洗 志帆

御手洗企画代表
広島市生まれ。東京のテレビ局で8年間、番組制作を経験。2021年から札幌南区在住。現在、ライター業と「地域おこしディレクター」「想いおこしディレクター」として、企業や個人事業主のやりたいことを叶えるディレクターとして奔走。ライフワークとして毎夏「戦争の記憶と記録を語り継ぐ映画祭」を主催。

①取材って楽しい！魔法の取材テク

5/25
(日)

もいわ塾塾長
吉村 卓也

株式会社メディアグレス代表
フリーランス編集者、ライター、フォトグラファー。元東海大学札幌キャンパス教授。メディア、ジャーナリズムが専門で元メディア企業に勤務。関係した媒体、ウェブサイトは多数。道立の鹿追高校にて地域みらい留学コーディネーターを務め、入学希望者数の増加を実現。若者の未来づくりに貢献している。

②プロに学ぶ写真の撮り方・魅せ方

6/1
(日)

もいわ塾講師
今野 純子

COCOスペース代表
キャリアコンサルタント、集客アドバイザー。2020年、豊平区西岡に地域密着型コワーキングスペース「COCOスペース」を開設。月に30件以上のイベントを運営、月間来場者は100人を超える。「やってみよう」を「やってみよう」に変えるサポートを軸に、起業を目指す女性などの活動を展開。SNS活用や地域の場づくりに関する講座を行う。

③SNSが分かると投稿が変わる！

応募方法

ご連絡先(住所、氏名、電話番号、いちばん連絡が取れるメールアドレス)、応募動機200～400字程度を書いて下記メールに送信

moiwa.area@gmail.com

またはHP「もいわ暮らし」の問い合わせフォームからお申し込み下さい。

応募多数の場合は選考する場合があります。ご不明な点は、お問い合わせ下さい。



主催：藻岩地区町内会連合会

回 覧

令和 7 年 4 月 1 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・お花見ウォーキングへのお誘い

日中のやわらかい日射して、春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すか。

当会では下記の要領の通り、ゆったりウォーキングを企画いたしました。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 **5月3日(土) 10:00~12:00**
2. 集合場所 サケ科学館前
3. 行 程 サケ科学館前出発(10:30) ⇒ 公園内の桜やコブシ・カタクリの花々を眺めながら、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 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(平日 13:00~16:00 電話 011-572-9460
《 申し込みは、4月30日(水) 16:00 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。