

# きたのさわ プレーパーク

公園で気を使いすぎない  
で子どもが遊びたいね

お水、段ボール  
大きな紙、木工あそび  
シャボン玉、  
大すなばあそび  
今日はなにをしようかな？

いるだけで  
ほっとしていても  
いいよ

けん玉、  
コマ、将棋  
子どもVS大人  
で勝負！

※この大会は雨天決行です

ばしょ **北ノ沢公園**※駐車場はありません

時間内はいつきても、いつかえってもOK♪

令和7年9月20日(土) 10:00~13:00

10月11日(土) 10:00~13:00

11月15日(土) 10:00~13:00

12月13日(土) 10:00~13:00

令和8年1月10日(土) 10:00~12:00

2月14日(土) 10:00~12:00

3月14日(土) 10:00~12:00

木工遊びでチャレンジャー  
もどき♪

バケツのゲーム？

★参加費・予約はいりません。

★赤ちゃんから大人、シニアのかたまで  
どなたでも参加できます

★未就学児は保護者同伴で参加できます

★荒天の場合は中止とします 小雨決行

よごれてもいいふくそうで来てね  
小さい子は着替えがあるといいね

主催・プレーパークまこまない

問い合わせ先・080-5585-1086

共催・公益財団法人札幌市公園緑化協会

協力・北ノ沢第三町内会

HP→



プレーパーク(目録遊び場)とは  
こともの「やってみよう」という主体性を大  
事にしたあそび場です。  
「自分の責任で自分で遊ぶ！」  
決まったプログラムはないので自分のやって  
みたいことをして過ごしましょう  
会で用意した道具や材料は自由に使えます。  
みんなが楽しい遊び場にしましょう！  
プレーパークは、子どものあそびを通して地  
域のつながりをめざしています。  
用意や片付けなどを手伝ってくださるかたも  
待っています♪

☆この事業は札幌市プレーパーク推進事業の活動支援を受けています。プレーパークさっぽろHP→  
☆毎月11日にマックスバリュ澄川店に設置される「幸せの黄色いレシートキャンペーン」を  
通じて地域のみなさんからご支援をいただいています





# 北の沢

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

札幌市立北の沢小学校 学校便り

令和7年(2025年)8月25日

No. 7



## 児童アンケートから～2学期に向けて～

教務主任 蒲地 正人

日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。さて、1学期末に前期児童アンケートを実施しましたのでご報告します。このアンケートは、子どもたちの「学ぶ力」「豊かな心」「健やかな体」の育ちを確認し、学校評価の一環として前期の教育活動を振り返る大切な機会です。今回の結果から、子どもたちの成長と今後の課題が見えてきました。

「学ぶ力」では、ICT 活用が進み、ネット利用のルールやマナーの遵守や Chromebook 活用への肯定的回答が高いです。AI ドリル等、新たな活用も始まっています。朝活動での読書や学習への集中度も高く、全校的に習慣化されています。しかし、学年が上がるにつれて「間違いや失敗を恐れない」という回答が減少傾向にあることから、安心して学べる環境づくりに努めていきます。また、「授業中、課題や見通しをもって学習している」は向上しているものの、学年差があることから、研究授業等を通して実践・検証を継続していきます。

「豊かな心」では、「進んで気持ちのよいあいさつをしている」が全校的に高く、昨年度よりも向上しました。自分のよいところを分かっているという自己肯定感も上昇傾向にあります。一方、「日常生活で『ふわふわことば』を大切にし、使っている」はアンケート上では向上していますが、保護者や教師の視点からの検証も必要だと考えております。「地域学習や人との関わりを通し、『ふるさと北の沢・札幌のよさ』を感じている」も向上しており、今後も体験的な学習や地域人材の活用を充実させていきます。

「健やかな体」では、「体育の授業で色々な運動に取り組み、楽しんで体を動かしている」という肯定的回答が全校的に高いです。一方で、「休み時間に進んで体を動かしている」は高学年で低くなる傾向があり、「すこやかデー」などを活用し自発的な運動を促します。さらに、「ハンカチやティッシュを身に付け、衛生的に活用している」は全体的に低いものの、昨年度より5ポイント上昇しており、さらに衛生的な生活の定着を促していきます。

今回のアンケート結果を真摯に受け止め、よりよい教育を推進するための具体的な改善策を講じてまいります。子どもたちの健やかな成長には、ご家庭のご協力が不可欠です。学校と家庭が連携し、子どもたちの成長と課題に共に取り組むことで、より充実した学校生活を送れることができると考えております。2学期も学校教育へのご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

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 | はい     | どちらかといえば<br>はい |
|-----|--------|----------------|
| 1年生 | 100.0% | 0.0%           |
| 2年生 | 84.2%  | 15.8%          |
| 3年生 | 76.2%  | 23.8%          |
| 4年生 | 86.7%  | 10.0%          |
| 5年生 | 88.9%  | 0.0%           |
| 6年生 | 78.3%  | 21.7%          |
| 全 校 | 85.4%  | 12.3%          |

全校の肯定的回答の割合 (97.7%)

## 8 月 の 行 事

| 日  | 曜 | 行 事 等                                                       |
|----|---|-------------------------------------------------------------|
| 25 | 月 | 2学期始業式、教育実習開始<br>スタカリ (4時間)                                 |
| 26 | 火 | スタカリ (5時間)<br>1・3年ふれあい活動<br>PTA花壇ボランティア③<br>スクールカウンセラー (午前) |
| 27 | 水 | スタカリ (5時間)<br>夏休み図書返却期日<br>すこやかデー                           |
| 28 | 木 | 5・6年キャリア教育、図書室開館<br>4・5年ふれあい活動<br>野菜強化給食<br>すこやかデー          |
| 29 | 金 | 2・6年ふれあい活動                                                  |
| 30 | 土 |                                                             |
| 31 | 日 |                                                             |

## 9 月 の 行 事

| 日  | 曜 | 行 事 等                                     |
|----|---|-------------------------------------------|
| 1  | 月 | クラブ活動⑥、後期教科書配付                            |
| 2  | 火 | 1・2・3年参観懇談日<br>スクールカウンセラー (午後)            |
| 3  | 水 | 4・5・6年、こぶし参観懇談日                           |
| 4  | 木 | 6年こころの劇場                                  |
| 5  | 金 | 4年名作劇場<br>教育実習終了                          |
| 6  | 土 |                                           |
| 7  | 日 |                                           |
| 8  | 月 | 委員会活動⑤ (卒アル写真撮影)<br>こぶしランチルーム             |
| 9  | 火 | 1年ランチルーム<br>スクールカウンセラー (午前)               |
| 10 | 水 | 2年ランチルーム                                  |
| 11 | 木 | 6年ランチルーム                                  |
| 12 | 金 | 6年藻岩高校出前授業<br>3年ランチルーム<br>PTAスペシャルフライデー①  |
| 13 | 土 |                                           |
| 14 | 日 |                                           |
| 15 | 月 | 敬老の日                                      |
| 16 | 火 | 1・5年ふれあい活動<br>4年ランチルーム<br>スクールカウンセラー (午後) |
| 17 | 水 | 2・4年ふれあい活動<br>5年ランチルーム                    |
| 18 | 木 | すこやかデー                                    |
| 19 | 金 | 3・6年ふれあい活動<br>席書大会                        |
| 20 | 土 |                                           |
| 21 | 日 |                                           |
| 22 | 月 | 運動会特別委員会①                                 |
| 23 | 火 | 秋分の日                                      |
| 24 | 水 |                                           |
| 25 | 木 | 6年 kitara ファーストコンサート                      |
| 26 | 金 |                                           |
| 27 | 土 |                                           |
| 28 | 日 |                                           |
| 29 | 月 | 運動会特別委員会②                                 |
| 30 | 火 | 運動会全体練習①<br>前期通知表配付<br>スクールカウンセラー (午後)    |

## お知らせ

### 夏休み自由研究作品展

参観懇談までの期間、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。

### 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3年1組です。

8月25日 (月) ~ 9月5日 (金)

### 後期教科書配付について

9月1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。

### 前期通知表配付について

お子さんの学校での学習や生活などについて、ご理解いただき、これからの成長に役立てていただきますよう、通知表「北の沢の子」を9月30日 (火) に配付いたします。通知表の見方につきましても同日に配付いたします。

### 校外学習について

6年 kitara ファーストコンサート (札幌コンサートホール kitara) へは、公共の交通機関を利用します。費用等詳細については、後日学級通信でお知らせします。

### 第44回運動会について

今年度から開催時期を秋に変更し、下記のとおり実施します。詳細については、後日お知らせします。

- ・日 程 10月4日 (土) 午前
- ・競技内容 全校競技  
短距離走 (学年)  
団体競技 (学年ブロック)

### 就学援助の申請期限は8月29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。



きた

さわしょう

じどうかいかん

# 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



## たいかい スポーツ大会

4日(木) ごご3:30~4:30

みんなで、楽しく<sup>たの</sup>体<sup>からだ</sup>を動かそう!!

なにをするかはお楽しみに...

☆小1~小6 自由参加

## おはなし アドベンチャー

10日(水) ごご2:40~3:10

紙芝居<sup>かみしばい</sup>や絵本<sup>えほん</sup>の読み聞かせ<sup>よみきかせ</sup>の時間<sup>じかん</sup>です。

おはなしの冒険<sup>ぼうけん</sup>に出よう!!

☆来館者全員参加

## けんてい チャレンジ検定

16日(火) ごご3:30~4:30

なわとび<sup>けんてい</sup>の検定<sup>けんてい</sup>をします。練習<sup>れんしゅう</sup>して  
チャレンジしてみよう!!

☆小1~小6 自由参加

## おかし 昔あそび 百人一首

25日(木) ごご3:30~4:30

みんなで百人一首<sup>ひゃくにんいっしゅ</sup>をやってみよう!!

☆小1~小6 自由参加

## こども運営委員会 きぼう

9(火) ごご3:30~4:30

これから<sup>かつどう</sup>の活動<sup>かつどう</sup>について話し合<sup>はな</sup>います。

☆小2~小6 メンバー

## きょうしつ チェス教室

11日(木) ごご3:30~4:30

ポーランド出身<sup>しゅつしん</sup>のドリグラスさんがチェスを  
教えてくれます!

☆小1~小6 定員<sup>ていいん</sup>10名 先着順<sup>めい せんちゃくじゅん</sup>

☆もうしこみ:9月2日(火)~

定員<sup>ていいん</sup>になりしだいしめきります。



また すわしょう しどうかいかん  
北の沢 小 ミニ児童会館ニュース



夏休み期間中、こんな行事をしました♪



水あそびテラックス (7/29)



子ども運営委員会がいつも  
とは一味ちがう水遊びを企  
画しました♪



さあ、水てっぽうで思いっきり  
あそぶぞ～！！



水てっぽう射的  
当たるかな～？  
的に使っている絵は、ミ  
ニ児のみんなに描いて  
もらいました。

水てっぽうでとにかく  
水をかけあう遊び・・・  
その名も「びしょぬれ  
大会」！！  
当然、一番盛り上がり  
ました♪



ミニ夏まつり(8/7)



子ども運営委員会が進行を  
しました♪



わなげにチャレンジして、  
景品をゲット！！



うちわをつくったよ～



祭りの最後は、みんなで盆踊り！

こうさくかい(8/21)

ジェルキャンドル作りをしました。  
ビーズなどできれいに、かわいらしい作品を作って  
いました。



おまけ



ただいま、  
「ナルトダンス」中♪

「暑いのに、  
よくおどるな～」  
(職員心の声)

短冊に願い事を書きました☆シ  
こんな願い事がありました!!  
「こうこうやきゅうでゆうしょうできま  
すように」  
「ルフィみたいに強くなりますように」  
「かそくがしあわせになりますように」  
「ちきゅうがへいわになりますように」  
などなど・・・  
その他、バラエティー豊かな願い事が飾ら  
れました！！



札幌市立北の沢小学校

感じる学校  
～〈学び・心と体の支え〉あいあふれる子の育成～

# スクールゾーン実行委員会だより

令和7年7月25日

7月10日(木)に、地域やPTA、各関係機関の方々が会合して「第1回スクールゾーン実行委員会」を

開催しました。類を見ない今年度の猛暑の中、毎日子どもたちの安全な登下校を見守ってくださっている方々には、感謝の念が絶えません。夏休みは子どもたちが地域で過ごす時間が増えます。今回の委員会で話題に上がったことをご家庭でも確認して、安全に過ごすことができるようご協力をお願いいたします。

## 交通安全指導について

### ① 自転車の安全利用

□車両点検(ブレーキ・タイヤの空気圧等)

□ヘルメットの着用

□基本的なルールやマナーの確認と厳守「飛び出しは絶対にしない」

□自転車に乗っている時は子どもであっても加害者になる可能性があるという意識付け

※小冊子「セーフティー自転車ライダーのススメ!」の活用



### ② 道路横断時の指導

□道路横断時の四つの約束「止まる」「見る」「聞く」「待つ」の厳守

□信号が青でも左右を見て、安全を確かめながら渡る

□ハンドサイン(手を挙げる)、運転手とのアイコンタクトなど、運転者への横断意思伝達の実践

□道路には絶対に飛び出さない

※日没後の活動の際には、目立つ色の服装や反射材用品の使用など、自分の存在を知らせる工夫が必要。



札幌市  
交通安全運動  
推進委員会



公式

X(旧Twitter)アカウント  
(@Safety\_sapporo)



公式

YouTube  
チャンネル

学校とご家庭で「繰り返し何度も」指導していく

「自身の命は自分自身で守る」という子どもたちの意識と実践力の育成

専門機関・地域・学校で協力して、北の沢小学校スクールゾーンの安全を守っていきましょう。

## 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 6,784 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**

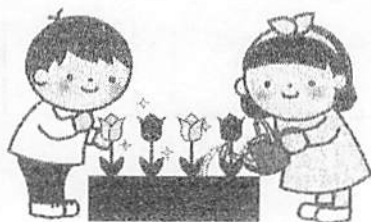
**次回の回収は 10月3日(金)です。**

- ※ ご自宅の玄関前にお出ください。
- ※ 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業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<br>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<br>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<br>*油・化粧・ワイン・薬・調味料等の瓶は除く | 中をすすぐ                |
| 茶・緑色のみ、王冠は外す                                                            |                                                                                        |                                          |                      |
| 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                                         |                                                                                        |                                          |                      |
| <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><br>※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。 |                                                                                        |                                          |                      |



笑顔あふれる  
藻岩北の子

# 藻岩北だより

令和7年 8月25日

札幌市立藻岩北小学校 NO.6

## 自分で考え、行動する

保健主事

### 夏の体験は 心のたからもの

夏の日差しの中、セミの声が元気に響いています。子どもたちは、今どんな表情で毎日を過ごしているでしょうか。

長い夏休みは、学校では味わえない体験ができる貴重な時間です。家族で出かけた旅行、地域のお祭り、自由研究や読書感想文に挑戦したこと、お手伝いや虫取り、朝のラジオ体操…。何気ない一つひとつの経験が、子どもたちの「心のたからもの」となっていくのだと感じます。もちろん、うまくいかなかったこと、途中であきらめてしまったこともあるかもしれません。でも、それも含めて「自分で考え、行動した夏の証」です。そうした経験が、少しずつ子どもたちの自信や優しさにつながっていくことを願っています。

上の文は、「夏の体験は心のたからもの」をテーマに学校便りの巻頭言制作を生成 AI の一つである『チャット GPT』に依頼したものです。依頼文を入力すると、数秒で書き表してくれます。ものを書くスピード、まとめる能力は、確かにチャット GPT のような AI の方が数倍優れています。

前田 安正氏の著書『AI に書けない文章を書く』では、以下のような記述があります。

生成 AI が書くものは「文章」ではありません。文章は「書き手の思考や感情がほぼ表現し尽くされたもの」(大辞林・ウェブ版)を言います。生成 AI が、あなたの思考や感情を表現することはできないからです。それを抜きにして「あなたの存在を表すことば」を紡ぐことはできません。生成 AI があなた個人の思考や感情に立ち入ることはできないのです。

生成 AI が書けるものは、すでにネット上にある情報のまとめや、確定したデータを読み込んで整える「文書」です。…今後、生成 AI がどういう進化を遂げるのかは分かりません。しかし、今の段階では「文章」は人にしか書けないのです。(『AI に書けない文章を書く』前田 安正 著)

前田さんのお話から、思いを書くことができるのは人間だけであり、私たちが思いを伝え合えることはとても素敵なことだと感じます。一方、「自らの考えを自らのことばで伝える」ということは、大人でも難しいことのように思います。これからの社会を担う子どもたちに、「自らの考えを自らのことばで伝える」ことを高めてほしいと思います。

夏休み前に、『楽しいよ!自由研究』の全校向けのテレビ放送をしました。この中で、自由研究の説明を『好きなことを自由に調べ、まとめる』としました。これは、「自らの考えを自らのことばで伝える」にもつながります。自由研究の取組を通して、好きなことを自由に調べる中で、自分から進んで考え、自分のやり方で表現(ことば、制作、描写など)することができます。こうした「自分で考え、行動する」取組を通して、「自らの考えを自らの言葉で伝える」力を高めてほしいと思います。

2 学期からの学習でも、「自分で考え、行動する」場面は数多くあると思います。楽しく、前向きに、学びに向かう力を育てていきます。



# 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。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12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)  
14:00 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19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14時05分です。

※前日に学習用具は学校に置いて帰ります。

## 藻岩高校の生徒との交流



地域連携の取組の一環として、藻岩高校の生徒が放課後來校し、交流する取組を行います。

**時間** 14時30分～16時00分

(ミニ児の自由来館として参加できます。  
一度帰宅してから来校もできます。)

**内容** ・遊び×SDGs ・フードロスを学ぶ  
・飢餓を学ぶ ・中国文化を学ぶ

4つの中から選択し、活動を通して高校生と一緒に学びます。

## 後期教科書配付

9月1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ひします。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、次の学年でも使用しますので紛失等にお気を付けください。



## 8・9月の予定

### 8月

|    |   |                                                        |
|----|---|--------------------------------------------------------|
| 26 | 火 | スクールカウンセラー来校(午後)<br>夏休み図書返却(1・2・3年・こぶし)<br>4時間授業(給食あり) |
| 27 | 水 | 4時間授業(給食あり)<br>夏休み図書返却(4・5・6年)<br>ALT来校                |
| 28 | 木 | 4時間授業(給食あり)                                            |
| 29 | 金 | 4時間授業(給食あり)<br>5年宿泊学習保護者説明会                            |

### 9月

|    |   |                                                          |
|----|---|----------------------------------------------------------|
| 1  | 月 | ALT来校 後期教科書配付<br>図書館開館 3年おなか元気教室<br>席書大会(参加者のみ放課後)       |
| 2  | 火 | ALT来校<br>スクールカウンセラー来校(午前)                                |
| 3  | 水 | 6年修学旅行1日目                                                |
| 4  | 木 | 6年修学旅行2日目                                                |
| 5  | 金 | 6年振替休業日<br>教育実習終了 TV朝会                                   |
| 8  | 月 | 全校朝会 委員会                                                 |
| 9  | 火 | 避難訓練(不審者対応)<br>スクールカウンセラー来校(午後)                          |
| 10 | 水 | こぶしっ子遊び                                                  |
| 11 | 木 | ALT来校                                                    |
| 12 | 金 | なかよしペア遠足                                                 |
| 15 | 月 | 敬老の日                                                     |
| 16 | 火 | スクールカウンセラー来校(午前)                                         |
| 17 | 水 | ALT来校                                                    |
| 18 | 木 | ALT来校                                                    |
| 19 | 金 | なかよしペア遠足予備日(給食あり)                                        |
| 22 | 月 | スクールカウンセラー来校(午後)<br>クラブ ALT来校                            |
| 23 | 火 | 秋分の日                                                     |
| 25 | 木 | 6年KITARA ファーストコンサート(給食なし)<br>4年メグミルク出前授業                 |
| 26 | 金 | ALT来校                                                    |
| 28 | 日 | 5年滝野宿泊学習1日目<br>(滝野青少年山の家)                                |
| 29 | 月 | 5年滝野宿泊学習2日目<br>(ハローミュージアム 芸術の森野外美術館コース)<br>学校諸費引落日②(全学年) |
| 30 | 火 | 5年振替休業日<br>スクールカウンセラー来校(午前)                              |

藻岩北小学校

# 登下校見守りボランティア

日頃より、藻岩北小学校PTA活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます！

例年、保護者の皆さまにご協力を頂いている『一家庭一活動』は、今年度は『ボランティア制』として試験的に実施させて頂くこととなりました。

活動内容と致しましては、保護者の皆様から多くの賛同を頂いていた『登校見守り』を、『こぶし戦隊みまもるんじゃ〜ズ』と称し、各コース毎に隊員を募集致します。

皆さまのご協力を心よりお待ちしております!!



こぶし戦隊★

みまもるんじゃ〜ズ

## 主な活動期間

- ◎新1年生が個々に下校を開始する時期
- ◎長期休み明けなど
- ※子ども達の注意が散漫になりやすい時期を中心に活動します。

## 校区内の、どこで？

- ◎交通量の多い交差点近く
- ◎見通しの悪い通りなど



—藻岩北小学校PTA事務局—

もいわ地区センター

# 文化フェスタ2025

もなみんなが  
来るよ！  
(12:30ごろ)

## 9/27 (土)

### 10:00~15:00(予定)

10:30~

## ★ ステージ発表 ★

詩吟、民謡踊り  
気功、フラダンス  
子どもチアダンス

10:00~15:00

## ★ 展示&amp;フリーマーケット ★

書道、手芸、あみもの  
押し花、パッチワーク  
アート作品、雑貨、古本市など

10:00~

## ★ 販売&amp;軽食 ★

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

13:30~

## ★ お楽しみ抽選会 ★

嬉しい賞品が当たるかも!?

\*抽選券配布は10:00から  
先着200名様

\*1万円札、5千円札の利用はお控えください。

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。



\*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。

# ステージプログラム

～開会のことば～

10:30～ フリリもいわフラサークル(フラダンス)

10:50～ 川沿吟懂会(詩吟)

11:10～ 寿の会 (日本舞踊)

11:30～ もいわ気功(気功)

11:50～ 森花会(日本舞踊)

12:10～ 民踊笑楽(民謡踊り)

--- お昼休み ---

13:00～ LINO DANCE TEAM(子どもチアダンス)

13:30～ お楽しみ抽選会

\* 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

すこやかアートクラブ

おうちミシンでハンドメイド

## 販売

南区産とれたて野菜

この実会さんのパン

焼き鳥、フランクフルト

いなり寿司、豚汁

飲み物

## 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

あみものサークル

札幌友の会

せせらぎ会手芸サークル

赤十字奉仕団

古本市

社会福祉法人藻岩この実会は、  
お菓子工房NOIX(ノワ)として  
パンやお菓子の製造・販売を行っています。

# もいわ 地区センター 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フェスタ2025」開催のおしらせ～

9月27日(土)10:00～開催が決定しました！

日頃地区センターで活動されているサークルさんのステージ発表や作品の展示をはじめ

南区産の野菜販売やフリーマーケット、軽食も用意しています！

詳しいことは、専用のポスター・チラシを回覧板等でご確認ください



## 講座・催しもののご案内 9/11(木)8時45分より受付

### ◎朗読のひととき～耳で癒され発声で気分スッキリ！～

前半は朗読を聴き、後半は発声方法から朗読、音読に挑戦してみましょう(太宰治、小泉八雲の作品など)

|   |            |             |
|---|------------|-------------|
| 日 | 9月23日(火・祝) | 13:30～15:00 |
| 対 | 高校生以上の方    |             |
| 定 | 30名        |             |
| ¥ | 500円       |             |
| × | 9月21日(日)   |             |



### ◎「ストレスに負けない！」快眠講座

ストレスと睡眠の関係と、自分でできるハンドマッサージを学びます。(おみやげ付き)

|   |                 |             |
|---|-----------------|-------------|
| 日 | 9月29日(月)        | 10:00～11:00 |
| 対 | 地域にお住まいの18才以上の方 |             |
| 定 | 10名             |             |
| ¥ | 無料              |             |
| 持 | タオル、飲み物         |             |
| × | 9月25日(木)        |             |



### ◎札幌市出前講座「札幌市内の埋蔵文化財」

発掘された土偶や土器の写真を見ながらわかりやすく解説します。

|   |          |             |
|---|----------|-------------|
| 日 | 10月2日(木) | 10:30～12:00 |
| 対 | 18才以上の方  |             |
| 定 | 30名      |             |
| ¥ | 無料       |             |
| × | 9月30日(火) |             |



### ◎スポーツの日にZUMBAでリフレッシュ！

ラテン、サルサの音楽にあわせてフィットネスダンスを踊ります。

|   |                 |             |
|---|-----------------|-------------|
| 日 | 10月13日(月・祝)     | 11:00～12:00 |
| 対 | 18才以上の方         |             |
| 定 | 20名             |             |
| ¥ | 1,000円          |             |
| 持 | 運動靴、汗拭き用タオル、飲み物 |             |
| × | 10月12日(日)       |             |



### ◎もいわ寄席 落語と漫才のつと

真打 林家とんでん平が藻岩にやってくる！！

笑いで健康に！落笑会メンバーによる笑いの

ひとときをお届けします！

出演：林家とんでん平・笑くば家みるきい・甘味家ぷ～さん



|   |                         |  |
|---|-------------------------|--|
| 日 | 10月18日(土)               |  |
|   | 13:30開場 14:00～15:30(予定) |  |
| 定 | 50名                     |  |
| ¥ | 500円(中学生以上)             |  |
| × | 10月11日(土)               |  |

|   |         |
|---|---------|
| 日 | 日時      |
| 対 | 対象      |
| 定 | 定員      |
| ¥ | 参加費     |
| 持 | 持ちもの    |
| × | 申込締め切り日 |

申込フォーム



### 《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。
- ②参加費はお申し込み後、おおね1週間以内に納金ください。  
納入された参加費は原則としてお返しできません。
- 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参加をお控えください。
- 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月1日防災の日 防災特集
- ◎ 芸術の秋といえば・・・
- ◎ のんびり時間に写真集
- ◎ 夏の疲れにサヨウナラ～
- ◎ (児)おじいちゃんとおばあちゃん
- ◎ (児)にほんむかしばなし

芸術の秋



## 電子図書館を使ってみよう!!

ご自身のパソコンやスマートフォン、タブレットなどで電子書籍を読むことができます。

貸出は3点まで、7日間借りられます

◎ 重たい本を持ち運ばなくていい!

⇒いつでもどこでも読めます。

◎ 文字を拡大して読むこともできます。

⇒タテ・ヨコ自由自在!

◎ 返却忘れがない!

⇒貸出期間終了時に自動的に返却されます。

◎ 自分で読まなくてもいい!

⇒音声コンテンツ(「耳で聴く」本)もあります。

音声が再生されます。

今なら R8.2.28 までの期間限定で、まんが科学アンパンマン、ティーンズ向け小説が読み放題!!

札幌市電子図書館はこちら ⇒



札幌市の図書館のトップページにもバナーがあります。

\*ご利用にはパスワードが必要です。

パスワードをお持ちでない方は、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。

## 「わたしが見つけたもいわの一冊」(図書/中川)

図書室に「大人の絵本」コーナーがあるのをご存じですか? その中の一冊、『ブルーノ』をご紹介します。

前から後ろからも読むことができる絵本で、村人のタルカスと王様の視点の両方から描かれています。同じ出来事でも立場が違う人の目から見ると違って見える…。どちらも決して悪いとはいえない、何とも言えないきもちになる絵本です。

ぜひ手に取ってみてください。



## ☆古本市開催します!!☆

9/27(土)の地区センター文化フェスタで古本市を開催します。

ご家庭に眠っている本のご寄贈をお願いします。

<受け付けているもの>

- ・本(単行本、文庫)
- ・雑誌
- ・コミック



\*状態のいいものをお願いします。

\*お一人5冊までとさせていただきます。

9月24日(水)まで

## ことばあそびって面白い!

ことばあそびの絵本を集めたコーナーを作りました。

早口言葉や、思わずクスッと笑ってしまうとんちが効いたことばあそびの絵本がいっぱい! 大人の方もぜひどうぞ♪ 日本語の面白さを味わえます。

同じところに知育絵本のコーナーもあります。ひらがなやかず、かがくの絵本などがあります。

## 9月のぶーぶ(乳幼児対象)

9/11(木) 11:00-11:30 キッズスペースにて

「くだものさん」 tupera tupera/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 | 2  | 3  | 4  | 5     | 6  |
| 7  | 休室 | 9  | 10 | 11 | 12    | 13 |
| 14 | 休室 | 16 | 17 | 18 | 19    | 20 |
| 21 | 休室 | 休室 | 24 | 25 | 図書整理日 | 27 |
| 28 | 休室 | 30 |    |    |       |    |

# 男の 期間限定の健康教室

## を開催します！

### 65歳以上の男性の皆様！

「最近つまずくことが多くなった」「体力に不安がある」「出かけるのが面倒になってきた」「運動をしたいが、最近暑くてできない」「近くに運動する場所がない」「どこかの教室に参加したいが、男性が少ない」等と思ったことはありませんか。

今回は男性の皆様を対象に期間限定健康教室を行います！（筋トレ 等）  
男の筋トレやってみませんか？

女性の方も大歓迎！ご参加をお待ちしております。一緒に運動しませんか？

実施日： 9/3・9/10・9/17・10/1・10/8・10/15・  
10/29・11/5・11/12（毎回水曜日 全9回）

時 間：10:00～11:30 対象：おおむね65歳以上の方  
場 所：藻岩北会館（川沿2条2丁目）

内 容：①9/3・11/5に体力測定を実施  
※運動の効果を確認します

②男の筋トレ

等

持ち物：汗拭きタオル・飲み物・筆記用具

主催／南区介護予防センターもいわ

会場準備・後片付け等、  
お手伝い頂ける方  
同時募集！（性別年齢  
問いません！）

《問い合わせ先》 ☎578-4525

札幌市南区介護予防センターもいわ 小野

町内会の皆さま

# 第14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7年11月9日(日)

午前9時30分開会式

※受付9時 11時30分閉会予定

※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、お知合いの皆様とご一緒  
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7年11月2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



第30回

# 南区きのこ展

きのこが語る、森のことば。

南区の自然と向き合う2日間

令和7年9月13日(土)・14日(日)9:00~16:00

場所:コープさっぽろソシア店・屋外一階駐車場



南区近郊で採集された“野生きのこ”を「食・毒」に分けて展示  
気になるきのこはその場で鑑定・相談コーナーあり  
きのこ好きも、初めての人も、みんな大歓迎!

主催:札幌キノコの会

後援:札幌市

協賛:コープさっぽろソシア店



2025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(月)～9月14日(日)

●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(火)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】落選された方に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(木)9:00より先着順にて受付いたします(電話のみ)。  
9月18日(木)13時以降は、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(火)～9月27日(土) 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」「コンビニ決済」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＞

納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

納入期間：9月19日(金)～9月27日(土) 9:00～20:00

### ●その他

- 各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。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ください。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、連絡がなくお支払いの確認ができない場合は、受講の意思確認のため施設からご連絡させていただきます。
- 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8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。

### 【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申込み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。

南区体育館 011-571-5171

〒005-0804 札幌市南区川治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110台(無料)

地下鉄真駒内駅からじょうつバス  
・南95「川治4条3丁目」下車徒歩3分  
・南96「川治5条2丁目」下車徒歩5分



## ★フィットネス系

(対象高校生以上)

◆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           | 菊地 愛美   | 月  | 9:30～11:00                                                              | 6回  | 30名 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  | 10/20～12/22 |
|     |                   |         |    | 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！                      |     |     |         |         |         |             |
| 31  | ナイトヨガ             | 伊藤 加奈子  | 火  | 19:30～20:50                                                             | 12回 | 30名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 10/7～12/23  |
|     |                   |         |    | 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。                                            |     |     |         |         |         |             |
| 32  | やさしいヨガ(火)         | 和田 真里   | 火  | 10:30～11:45                                                             | 11回 | 30名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  | 10/7～12/23  |
|     |                   |         |    | 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。ヨガを始めた方はコチラ！       |     |     |         |         |         |             |
| 33  | たのしいヨガ(火)         |         |    | 12:00～13:15                                                             | 11回 | 30名 | 12,100円 | 8,800円  | 7,150円  |             |
|     |                   |         |    | 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。                                            |     |     |         |         |         |             |
| 34  | ピラティスプラス          | chiharu | 火  | 11:15～12:25                                                             | 12回 | 18名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 10/7～12/23  |
|     |                   |         |    | ストレッチボ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！         |     |     |         |         |         |             |
| 35  | 体質改善<br>ストレッチ     |         | 水  | 10:30～11:50                                                             | 13回 | 30名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 10/1～12/24  |
|     |                   |         |    | 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。          |     |     |         |         |         |             |
| 36  | 姿勢改善ヨガ            |         | 木  | 10:45～12:15                                                             | 13回 | 30名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 10/2～12/25  |
|     |                   |         |    | 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ボールで整え、ヨガのポーズへと導きます。                   |     |     |         |         |         |             |
| 37  | やさしいヨガ(金)         | 佳代      | 金  | 13:15～14:30                                                             | 13回 | 30名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 10/3～12/26  |
|     |                   |         |    | 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。ヨガを始めた方はコチラ！       |     |     |         |         |         |             |
| 38  | 背骨<br>コンディショニング   | 片岡 志保   | 月  | 13:30～14:30                                                             | 6回  | 30名 | 6,600円  | 4,800円  | 3,900円  | 10/20～12/22 |
|     |                   |         |    | 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。                                   |     |     |         |         |         |             |
| 39  | りらくす<br>スロートレーニング | 佐藤 佳緒里  | 木  | 9:10～10:10                                                              | 13回 | 30名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 10/2～12/25  |
|     |                   |         |    | 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。          |     |     |         |         |         |             |
| 40  | やさしい<br>健康体操      |         |    | 10:20～11:20                                                             | 13回 | 35名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |             |
|     |                   |         |    | 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。                                       |     |     |         |         |         |             |
| 41  | ◆ウォーキング<br>健康体操   | 佐藤 満美子  | 木  | 11:30～13:00                                                             | 13回 | 35名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 10/2～12/25  |
|     |                   |         |    | 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。                        |     |     |         |         |         |             |
| 42  | ◆初めての<br>フラダンス    |         |    | 10:00～11:00                                                             | 13回 | 18名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |             |
|     |                   |         |    | フラの基本的ステップや手の動き、意味を身につけて、楽しく踊りましょう！                                     |     |     |         |         |         |             |
| 43  | 健美操               | 菊池 リサ   | 火  | 9:45～11:00                                                              | 12回 | 18名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 10/7～12/23  |
|     |                   |         |    | 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。                               |     |     |         |         |         |             |
| 44  | リズム<br>ウォーキング     | 岡村 啓子   | 金  | 11:00～12:15                                                             | 13回 | 18名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 10/3～12/26  |
|     |                   |         |    | 動きながら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！ |     |     |         |         |         |             |
| 45  | ピラティス(水)          | 定居 昭希   | 水  | 13:00～14:15                                                             | 12回 | 18名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 10/1～12/24  |
|     |                   |         |    | 50歳からの賢い身体の使い方、健康をもたらす呼吸姿勢、リズムを整えます。                                    |     |     |         |         |         |             |
| 46  | ◆バレエ<br>ストレッチ     | 川端 晶子   | 水  | 19:15～20:45                                                             | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 10/1～12/24  |
|     |                   |         |    | 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。                             |     |     |         |         |         |             |
| 47  | ◆バレエ<br>エクササイズ    |         | 木  | 11:25～12:55                                                             | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 10/2～12/25  |
|     |                   |         |    | 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、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。       |     |     |         |         |         |             |
| 48  | ◆やさしい<br>クラシックバレエ |         | 金  | 19:15～20:45                                                             | 12回 | 15名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 10/3～12/26  |
|     |                   |         |    | バー・センターレッスンの基礎を中心に、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。                          |     |     |         |         |         |             |
| 49  | ナイトピラティス<br>(火)   | 原野 すみれ  | 火  | 19:35～20:35                                                             | 12回 | 18名 | 13,200円 | 9,600円  | 7,800円  | 10/7～12/23  |
|     |                   |         |    | 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。                        |     |     |         |         |         |             |
| 50  | ナイトピラティス<br>(木)   |         | 木  | 19:35～20:35                                                             | 13回 | 18名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 10/2～12/25  |
|     |                   |         |    | 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。                        |     |     |         |         |         |             |
| 51  | ZUMBA             | 高田 志保   | 木  | 13:10～14:10                                                             | 13回 | 18名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  | 10/2～12/25  |
|     |                   |         |    | 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！                                   |     |     |         |         |         |             |
| 52  | 骨盤<br>リセットスリム     |         |    | 14:25～15:25                                                             | 13回 | 18名 | 14,300円 | 10,400円 | 8,450円  |             |
|     |                   |         |    | 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！                   |     |     |         |         |         |             |

★球技系  
(対象高校生以上)

※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<br>（初心者・初級）     | 札幌卓球連盟                            | 火                                                       | 9:00～10:45                                              | 10回 | 15名 | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  | 10/7～12/16  |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 基本打法のフォア打ち、ショート、ツッツキ打法の習得を目指します。                        |     |     |         |         |         |             |  |
| 2   | 卓球<br>（初中級）A       |                                   |                                                         | 9:00～10:45                                              | 10回 | 15名 | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  |             |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 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<br>（初中級）B       |                                   |                                                         | 11:00～12:45                                             | 10回 | 15名 | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  |             |  |
|     |                    |                                   | 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。                            |                                                         |     |     |         |         |         |             |  |
| 4   | 卓球<br>（中級）         |                                   |                                                         | 11:00～12:45                                             | 10回 | 15名 | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  |             |  |
|     |                    |                                   | 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。<br>ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。 |                                                         |     |     |         |         |         |             |  |
| 5   | 卓球<br>（初中級）        | 札幌地区<br>バドミントン<br>協会              | 水                                                       | 11:00～12:45                                             | 10回 | 15名 | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  | 10/1～12/17  |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 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。                            |     |     |         |         |         |             |  |
| 6   | 卓球<br>（中級）         |                                   |                                                         | 9:00～10:45                                              | 10回 | 30名 | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  |             |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 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。<br>ルールを理解し、楽しくゲーム練習を行います。 |     |     |         |         |         |             |  |
| 7   | 卓球<br>（中上級）        |                                   |                                                         | 11:00～12:45                                             | 10回 | 15名 | 11,000円 | 10,000円 | 8,500円  |             |  |
|     |                    | 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<br>（初心者・初級） | 札幌地区<br>バドミントン<br>協会              | 水                                                       | 9:20～10:50                                              | 11回 | 20名 | 10,450円 | 9,900円  | 8,250円  | 10/1～12/17  |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 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<br>（中級）     |                                   |                                                         | 11:00～12:30                                             | 11回 | 15名 | 10,450円 | 9,900円  | 8,250円  |             |  |
|     |                    | 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<br>（基礎）        | 内田 エミ                             | 水                                                       | 9:25～10:55                                              | 12回 | 12名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 | 10/1～12/24  |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 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<br>（初級）        |                                   |                                                         | 11:00～12:30                                             | 12回 | 12名 | 13,800円 | 12,600円 | 10,800円 |             |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 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<br>（初中級）A      | 金                                 |                                                         | 9:25～10:55                                              | 13回 | 12名 | 14,950円 | 13,650円 | 11,700円 | 10/3～12/26  |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 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<br>（初中級）B      |                                   |                                                         | 11:00～12:30                                             | 13回 | 10名 | 14,950円 | 13,650円 | 11,700円 |             |  |
|     |                    | 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<br>（初級）        | 細田 セツ子                            | 土                                                       | 17:30～19:00                                             | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円  | 10/4～12/27  |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 初心者の方から、ある程度打ち合いができる方対象。<br>楽しくゲーム練習を行います。              |     |     |         |         |         |             |  |
| 15  | テニス<br>（初中級）       |                                   |                                                         | 19:15～20:45                                             | 11回 | 12名 | 12,650円 | 11,550円 | 9,900円  |             |  |
|     |                    | 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<br>（中級）        | 羽倉 孝造                             | 月                                                       | 19:05～20:50                                             | 6回  | 12名 | 8,400円  | 7,800円  | 6,600円  | 10/20～12/22 |  |
|     |                    | ダブルスでの平行陣の習得を目指します。               |                                                         |                                                         |     |     |         |         |         |             |  |
| 17  | テニス<br>（中級）        | 宮 厚子                              | 木                                                       | 13:00～14:45                                             | 12回 | 12名 | 16,800円 | 15,600円 | 13,200円 | 10/2～12/25  |  |
|     |                    | ダブルスでの戦術やテクニック習得を目指します。           |                                                         |                                                         |     |     |         |         |         |             |  |
| 18  | テニス<br>（中上級）       | 山口 美紀                             | 金                                                       | 9:20～10:50                                              | 10回 | 10名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円  | 10/3～12/19  |  |
|     |                    |                                   |                                                         | 平行陣でのコートカバーリングを覚えます。                                    |     |     |         |         |         |             |  |
| 19  | テニス<br>（上級）        |                                   |                                                         | 11:00～12:30                                             | 10回 | 10名 | 11,500円 | 10,500円 | 9,000円  |             |  |
|     |                    | 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<br>水柿 基子                   | 金                                                       | 13:30～15:30                                             | 10回 | 20名 | 14,000円 | 13,000円 | 11,000円 | 10/3～12/19  |  |
|     |                    | 技術力向上を目指しながらソフトテニスを楽しみます。         |                                                         |                                                         |     |     |         |         |         |             |  |

テニスの各レベル対象・内容について

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| 基礎  | 初めての方。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。                    |
| 初級  | 基礎レベルを習得している方。各ショットの基本をマスターします。※土曜日教室除く                   |
| 初中級 | 初級レベルを習得しており、ボレー対ボレー、ボレー対ストロークを10往復以上できる方。雁行陣の動きを正確にできる方。 |
| 中級  | 初中級レベルを習得しており、各ショットが安定し、試合の基本的な方法を理解できる方。                 |
| 中上級 | 中級レベルを習得している方。ゲーム形式の練習を中心に行います。                           |
| 上級  | 中上級レベルを習得しており、サーブ・レシーブからのラリーが安定されている方。                    |

| 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 | 25回 | 18名 | 小1~小3  | 21,250円 | 16,250円 | 10/7~3/31  |  |
| 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<br>バドミントン協会  | 水  | 16:05 ~ 17:50 | 46回 | 30名 | 小1~中3  | 50,600円 | 39,100円 | 10/3~3/25  |  |
| 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            | 水  | 16:05 ~ 17:50 | 20回 | 15名 | 小1~小3  | 22,000円 | 17,000円 | 10/1~3/11  |  |
| 74                                                               | ジュニアバスケットボール(高学年)        |                   | 金  | 16:10 ~ 17:55 |     | 18名 | 小4~小6  |         |         | 10/3~3/13  |  |
| 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  | 15,200円 | 12,000円 | 10/1~3/11  |  |
| 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)          | エルム体操クラブ<br>村上 那月 | 火  | 14:45 ~ 15:45 | 25回 | 24名 | 4歳~就学前 | 23,750円 | 18,750円 | 10/7~3/31  |  |
| 77                                                               | ジュニア体操・トランポリン(火)         |                   |    | 16:00 ~ 17:15 |     | 36名 | 小1~小6  | 28,750円 | 22,500円 |            |  |
| 78                                                               | キッズ体操・トランポリン(木)          |                   | 木  | 14:45 ~ 15:45 | 22回 | 16名 | 4歳~就学前 | 20,900円 | 16,500円 | 10/2~3/26  |  |
| 79                                                               | ジュニア体操・トランポリン(木)         |                   |    | 16:00 ~ 17:15 |     | 24名 | 小1~小6  | 25,300円 | 19,800円 |            |  |
| 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ながらバランス能力や体幹の向上を目指します。            |                          |                   |    |               |     |     |        |         |         |            |  |
| 80                                                               | K-POP & J-POP<br>(基本クラス) | KYOKO             | 水  | 16:10 ~ 17:10 | 21回 | 30名 | 小1~中3  | 19,950円 | 15,750円 | 10/1~3/25  |  |
| K-POPやJ-POPの音楽に合わせてダンスを楽しみます。オリジナルダンスです！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                  | KYOKO             | 水  | 17:20 ~ 18:20 | 21回 | 30名 | 小1~中3  | 19,950円 | 15,750円 |            |  |
| 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<br>(初中級クラス) | KYOKO             | 水  | 18:30 ~ 19:30 | 21回 | 30名 | 小3~中3  | 19,950円 | 15,750円 |            |  |
| ワンランク上のダンスを学ばならコテラ！曲に合わせて様々な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  | 16,100円 | 12,600円 | 10/20~3/30 |  |
| 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 | 20回 |     |        | 23,000円 | 18,000円 | 10/2~3/26  |  |
| 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て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  | 19,000円 | 15,000円 | 10/17~3/13 |  |
| 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                    | 富田 桃加             | 金  | 17:00 ~ 18:00 | 20回 | 30名 | 5歳~中3  | 19,000円 | 15,000円 |            |  |
| 元気いっぱいになるチアダンスを基礎から学べ、笑顔あふれる楽しい教室です。                             |                          |                   |    |               |     |     |        |         |         |            |  |
| 88                                                               | 少年少女バレーボール               | 札幌バレーボール協会        | 木  | 16:30 ~ 18:00 | 25回 | 15名 | 小3~小6  | 23,750円 | 18,750円 | 10/2~3/26  |  |
| 初めてでも大丈夫！レシーブ、トス、アタックなどの基本から学べます！                                |                          |                   |    |               |     |     |        |         |         |            |  |

73・74番ジュニアバスケットボールにつきまして、現在指導員の調整に努めているため、定員数に変更が生じることがあります。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1年度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。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



**エスポラーダ北海道フットサルスクール 南区体育館校**

**エスポラーダ北海道選手を目指そう！体験無料！**

【日時】火曜日 16:15~17:45

【対象】小学2年生~6年生(定員15名)

【申込・料金】下記よりお問い合わせください。TEL: 011-676-4729

【お問い合わせ】エスポラーダ北海道 担当: 吉田 Mail: school@espolada.com




**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7年10月開講教室」の対象教室へ「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、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。

自分に合った教室が分からない...という方に！

お友達と参加もOK！

**フィットネス体験がどれでも500円！**

※体験はフィットネス教室のみになります。

※1教室につき1回に限ります。



**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



お友達登録  
お待ちしております

**WEB申込み**  
は  
コチラ↓



**プライバシーポリシーの**  
確認は  
コチラ↓



**教室情報の**  
確認は  
コチラ↓



**傷害見舞金給付制度の**  
確認は  
コチラ↓



～自分や家族のために将来に備えよう～

# 後見制度セミナー

2025年 **09**月**19**日 **金**

10:00～11:30 (開場9:45)

会場：藻岩北会館 1階 101・102

参加  
無料

「もしもの時を考えよう～成年後見制度編～」

講師：司法書士 後藤 公江  
(ごとう司法書士事務所)

※参加には事前に申し込みが必要になります。

下記に9月16日まで、お電話にてお申込みください。

- ・感染予防のため、咳エチケットへのご協力をお願いします。
- ・発熱のある場合は、参加をお控えいただきますようお願いいたします。

## お申込み・お問合せ

札幌市南区第2地域包括支援センター

〒005-0814 札幌市南区川沿14条2丁目1-36

[TEL]011-572-6110

## 会場

〒005-0802

札幌市南区川沿2条2丁目5-50

藻岩北会館

※駐車スペースがございます。  
車での来場が可能です。

# 令和7年 国勢調査のお知らせ

令和7年10月1日に国勢調査を実施します。  
日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とした、  
最も重要な統計調査です。



## 9月中旬から

## 調査員が市内すべての世帯を

## 訪問し、調査書類を配布します！

不在が続いた場合は、郵便受けに調査書類を投函します。

## インターネット回答にご協力を！

スマートフォンやパソコンから、24時間いつでも回答できます。

※ 回答いただいた情報は厳重に保護されます。

国勢調査は「統計法」で厳格な秘密保護が定められています。統計以外の目的に使用することはありません。

※ 国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください。

調査員は、「国勢調査員証」を身に付けています。不審に思われた場合には、お住いの区役所までお問い合わせください。

### お問い合わせ先

お住いの区の国勢調査実施本部（区役所地域振興課）

|     |              |     |              |
|-----|--------------|-----|--------------|
| 中央区 | 011-205-3221 | 豊平区 | 011-822-2419 |
| 北区  | 011-788-5073 | 清田区 | 011-398-3623 |
| 東区  | 011-741-2432 | 南区  | 011-582-4723 |
| 白石区 | 011-826-5757 | 西区  | 011-641-6926 |
| 厚別区 | 011-895-2442 | 手稲区 | 011-681-2512 |

国勢調査2025

検索

<https://www.kokusei2025.go.jp/>



札幌市にお住まいの方の相談に、札幌市生活就労支援センター ステップが応えます。

SAPP  
RO

相談  
無料

# その困いごと まず相談してみませんか

相談事例を  
紹介

- ・ 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、今後のことが心配



※その他、どこに相談したらよいのかわからず困っている等

\*スペシャルメニュー\*

『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】 10/21(火) 10:00～16:00 (要予約)

ステップが各区で  
出張相談会を開催！  
詳しくは裏面で！

ステップの様々な情報をお届けします♪

LINE

LINE公式アカウントはじめました

LINE@ID:@step-sapporo



対 象

札幌市にお住まいの方で、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

秘密  
厳守

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

札幌市生活就労支援センター ステップ

検索



Web予約はこちらから

※離職などで家賃の支払いにお困りの方は、一定期間、家賃相当額（上限あり）を支給する「住居確保給付金」の相談も受付中

札幌市生活就労支援センター

ステップ

STEP FORWARD ~ 一步一步前へ進もう

〒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)



# 【令和7年度 10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。

|     |            |                                             |               |
|-----|------------|---------------------------------------------|---------------|
| 中央区 | 10月 9日(木)  | 中央区役所(5F)<br>中央区南3条西11丁目                    | 10:00 ~ 15:00 |
|     | 10月 17日(金) | 札幌総合行政相談所<br>(丸井今井札幌本店 一条館9階)<br>中央区南1条西2丁目 | 10:30 ~ 16:00 |
|     | 10月 23日(木) | ハローワーク札幌<br>中央区南10条西14丁目                    | 10:00 ~ 12:00 |

予約なし・先着順

|    |                      |                              |               |
|----|----------------------|------------------------------|---------------|
| 東区 | 10月 10日(金)           | あいワーク東(東区役所1F)<br>東区北11条東7丁目 | 10:00 ~ 15:00 |
|    | 10月 14日(火)<br>28日(火) | ハローワーク札幌北<br>東区北16条東4丁目      | 10:00 ~ 12:00 |

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

|     |           |                                  |               |
|-----|-----------|----------------------------------|---------------|
| 厚別区 | 10月 7日(火) | 厚別区民センター(2F会議室A)<br>厚別区厚別中央1条5丁目 | 10:00 ~ 15:00 |
|-----|-----------|----------------------------------|---------------|

|     |            |             |               |
|-----|------------|-------------|---------------|
| 豊平区 | 10月 10日(金) | ハローワーク札幌東   | 10:00 ~ 12:00 |
|     | 24日(金)     | 豊平区月寒東1条3丁目 |               |

|     |            |                               |               |
|-----|------------|-------------------------------|---------------|
| 白石区 | 10月 16日(木) | 白石区民センター(5F集会室A)<br>白石区南郷通1丁目 | 10:00 ~ 15:00 |
|-----|------------|-------------------------------|---------------|

|    |            |                           |               |
|----|------------|---------------------------|---------------|
| 南区 | 10月 21日(火) | 南区役所(2F会議室)<br>南区真駒内幸町2丁目 | 10:00 ~ 15:00 |
|----|------------|---------------------------|---------------|

## ■いきいきウェルネスフェア2025 ※予約不要

|     |            |                          |                         |
|-----|------------|--------------------------|-------------------------|
| 白石区 | 10月 17日(金) | アクセスサッポロ<br>白石区流通センター4丁目 | 相談受付時間<br>10:00 ~ 15:30 |
|     | 18日(土)     |                          |                         |
|     | 19日(日)     |                          |                         |

## ■北海道管区行政評価局主催 一日合同行政相談所

※ご相談は無料、予約不要で参加機関が直接、ご相談をお受けします。

|     |            |                                |               |
|-----|------------|--------------------------------|---------------|
| 中央区 | 10月 22日(水) | 札幌駅前通地下歩行空間・チカホ<br>北3条交差点広場(西) | 11:00 ~ 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。

# 秋の交通安全運動の実施

## 運動重点

- 1 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- 2 ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- 3 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールを理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進
- 4 バイクの交通事故防止
- 5 スピードダウンと全席シートベルト着用の徹底



## 秋の全国交通安全運動

《運動期間》9月21日(日)～30日(火)



# 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  
吉田 一登

## 暴力団追放「三ない運動 +1」の推進



暴力団を「利用しない」



暴力団を「恐れない」



暴力団に「金を出さない」



暴力団と「交際しない」

北海道警察 ・ 北海道暴力追放センター

## 夏休み非行化防止防犯パトロールの実施

夏休み期間中、青少年委員会の方々と共に南沢一帯をパトロールしました。  
ご協力ありがとうございました。



## ヒグマとの事故を防ぐために

- ヒグマの出没情報等を確認する
- 単独行動を避け複数で行動する
- 熊撃退スプレーや熊鈴を携帯する
- フンや足跡を見つけたら引き返す
- ゴミの処理に注意する
- 遭遇した時は、落ち着いて行動する。

南警察署ホームページもご覧ください



50th  
SAPPORO  
MARATHON

# 札幌マラソン

10月5日(日) 8:35<sup>㍿</sup>~11:20<sup>㍿</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・コース沿線での小型無人機(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<br>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 ~<br>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・アール北海道バス等留置所 TEL 011-631-4111
- じゃうてつ川沿営業所 TEL 011-572-3131
- じゃうてつ藻岩営業所 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

- 札幌市交通事業課バス電車事業所 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5日(日)のみ 8:30~11:30

TEL (080) 8629 - 6095・(080) 8629 - 6096

#### ● 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5日(日)のみ 8:30~11:30 TEL 080 - 1888 - 9778

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。

札幌マラソン

検索

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



飲酒運転をしない、させない、許さない  
そして見送らない!!  
飲酒運転根絶