



町内会便り

令和7年 1月10日

第 5 号

手稲パークタウン町内会



ホームページ
【QRコード】

令和7新年会実施報告



【新年の懇親とクイズ大会の様子】

◎明けましておめでとう御座います。

・今年も町内の安心・安全に配慮し清潔な町内を保てるよう役員一同努力します。

◎1月6日(日)13時から稲積会館にて町内会の新年会を実施いたしました。

・会長挨拶のあと熟年クラブの阿部会長より乾杯の音頭でスタートしました
子供たちも参加した三択クイズや絵解きクイズをグループでおこないました。
最後はビンゴゲームで豪華な景品を皆様ゲットして、おおいに新年を祝いました。

手稲区新年交礼会が行われました



【秋元札幌市長の祝辞】

◎手稲区連合町内会連絡協議会主催の新年交礼会が1月7日(火)15時よりベルコシティホール手稲前田にて行われました

◎手稲区内の町内会関係者や民生児童委員老人クラブ、各種団体などが参加しました

◎秋元市長の祝辞と高久区長の祝杯により交礼会が始まり、国会議員・道義・市議の参加もありました。

◎手稲地区の様々な立場の方々同士の懇親を深める場となりました。

【町内会からのお願い】

①町内会では資源回収を月1回行ってますが、缶類(アルミ、鉄)をゴミとして出さずに毎月20日9時迄玄関前に出すように協力をお願いします

②ゴミステーションが溢れています 特にプラスチック類は8~9割空気です 出来るだけ空気を抜いて出して下さい

すこやか倶楽部のご案内



12/6 科学大学の学生さんと作成した「あるくていねく」MAPを活用し、駅近辺をウォーキング♪

階段の昇り降りでも足腰を鍛えました♪



R7年1月号

前田・稲積地区の65歳以上の皆様お待ちしております♪

札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防などの介護予防講座を各会館で開催中です！初めての方もお気軽に介護予防センターまえだ 685-3141 へご連絡下さい

日時	会場	内容
2/4(火) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	歌っていいね、音楽会♪ 演者：すこやかサポーターの皆様 定員：25名 (×切：2/3)
2/10(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	チェアヨガ 講師：ヨガインストラクター 伊藤 加奈子様 持ち物：運動靴、タオル 定員：30名 (×切：2/7)
2/20(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	ボッチャ大会 定員：30名 (×切：2/18)
2/27(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	手作りでモルック体験♪ 定員：30名 (×切：2/25)

ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

今月はなんと3回！

家の中でもっと体を動かそう！

10時~11時

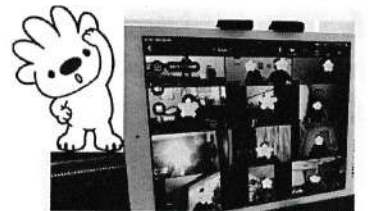
・2月5日(水)

画面でお会いしましょう♪

・2月14日(金)

・2月26日(水)

※ZOOMの使用方法については、お尋ねください。



※初回のみ 申込必要

ベルマーク回収 協力をお願い

ベルマークを集めております！

是非、当センターまでご連絡ください、宜しくお願い致します！

手稲駅周辺活用MAP

「あるくていねく」

を持って歩こう！



2/19(水)10時~11時

申込不要、歩きたい方はぜひ！

集合：手稲駅 あいくる前 9時55分



稲積中だより

学校教育目標 「人間性豊かな生徒の育成」

たくましい心身 豊かな心 高い知性 健全な社会性

令和6年12月25日

第12号

札幌市立稲積中学校

発行

<http://www.inazumi-j.sapporo-c.ed.jp>

冬休みを有意義に過ごしましょう

生活・支援部 明石昌与

明日から20日間の冬休みが始まります。学校行事や学習・部活動など、充実した2学期を乗り越えた心身を休ませながら、集大成の3学期へ向けて充電してほしいと思います。

年末年始等、ご家族で過ごす時間が増えることと思いますので、ぜひこの機会にお子様と触れ合う時間を大切にいただければと存じます。

冬休みを有意義な時間にするため、学期末懇談の際に配布しました「冬休みを迎えるにあたって」を含め、以下の点にも留意して生活してほしいと思います。

◆安全なインターネット利用のためにルールを考えよう◆

ネット・ゲーム依存

夜遅くまで動画サイトを見ていたり、ゲームを長時間することで、朝起きることが難しくなったり、寝不足でイライラしたりといった症状が出てきます。

ルール

- 使用する時間を決める
(インターネットは2時間まで、ゲームは2時間まで等)
- 使用する時間帯を決める (21時までには使用をやめる等)
- 使用する場所を決める (ゲームはリビング等大人がいる時に使う等)



SNS依存・トラブル

友だちとのつながりを気にして、四六時中スマホを見ていることがあります。他にも、見知らぬ人とのやり取りから事件に巻き込まれることもあります。

ルール

- 使用する時間を決める
(21時までには使用をやめる。食事中はしない等)
- 登校の内容を考える
(傷つけるような内容は発信しない、他者の画像や動画は許可を得てから撮影する、1対多数の状況にならないようにする等)
- やり取りする相手を決める (家族のみ、知らない人とは話をしない、知らない人に会わない等)

SNSへの投稿

不適切な画像をアップロードして炎上することや、個人情報載せてしまい悪用されることがあります。一度インターネット上にアップロードされた画像や投稿は消すことができなくなることがあります。投稿してもいいものか立ち止まって考えるようにしましょう。

ルール

- 投稿の内容を考える (個人情報は投稿しない、冗談のつもりでも他者に迷惑をかけない等)

課金トラブル

保護者の気づかないうちに高額な課金をしてしまうことがあります。ペアレンタルコントロールも活用しながら、お金の使い方を考えましょう。

ルール

- 課金の制限 (課金はしない、お小遣いの範囲内で使う、保護者に確認を取る等)



◆冬の交通安全のポイント◆

- 道路わきの雪山に登らない
道路わきで遊ばずに、また、雪山の陰から飛び出さないよう注意しましょう！
- 時間に余裕をもって行動する
冬道では転倒する可能性も高くなります。焦らず左右をよく見て道路を渡りましょう！
- 夜光反射材や、目立つ色の服を着用する
冬期間は暗くなるのが早いので、明るい色の服装、雪の中でも目立つ色の服装を選びましょう！
- 自転車走行は危険！
冬道は凍結や積雪によりハンドルが取られやすいため、自転車を利用しないようにしましょう！



健康川柳『目標』

今回も多数のご応募感謝致します。
これまで応募いただいた方も、まだの方も次回の応募をお待ちしております。
今回は『鍋』（1/17メ切）です。

夢はプロ そしてメジャーへ オオタニへ

元旦の 決意はいずこ 霧の中

目標は 週に3度の ウォーキング

成長に 連れて目標 変えていい

元旦に 目標達成 神頼み

身の丈にあった目標 今日も頑張る

念頭に 体力維持を 頑張るよ

月旅行 夢を叶える 宝くじ

新しい年が、皆様にとって楽しい1年でありますように、また、目標が達成されますように、また、心より願っております！



あなたのお口は健康ですか？ 美味しく食べられていますか？

食べる・飲み込む力(摂食・嚥下機能)が低下すると、栄養状態や全身の運動機能の低下を招いてしまいます。毎日を楽しみ、いきいきと暮らしていくためにも、ていねいなブラッシングやうがい、定期健診、姿勢、粘膜のマッサージの他、以下の口腔体操も効果的です。

★健康なお口とは？

- ①唾液が出てお口の中が潤っている
- ②清潔が保持されている
- ③痛みがない
- ④ネバネバしない
- ⑤食事や会話が気持ちよくできる 等

～お食事前に口腔体操をしましょう！～

- ①ゆっくりと、肩の上げ下げ
- ②首を前後左右に倒し、回す
- ③頬、口、首を内から外側へマッサージ
- ④頬を膨らます ⑤口を大きく開ける
- ⑥舌を前後左右に動かす
- ⑦「パ」「タ」「カ」「ラ」を繰り返す



介護予防センターまえだでは、以下の業務も実施しています。

- ◎高齢者の身近な相談窓口として、電話、来所、訪問にて相談をお受けし、地域の介護予防活動の紹介、介護保険の説明などを行っています。
- ◎介護予防活動が自主的に継続されるよう、地域の運動自主グループ、サロン、老人クラブ、町内会等の支援を行っています。お気軽にご相談ください。

LINEで
繋がろう！



LINEアプリ QRコード を読み取り ⇒ 友達登録
⇒ 画面左上 グレーの星マーク をクリック、
⇒ トーク を押し コメント を送ると繋がります。
申込・連絡がLINEで出来て便利です♪



参加申込・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ

手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



011-685-3141

吉田 金山

🏆 部活動報告・各種コンクール表彰

- 野球部** 8月：第8回ワタナベカップ→第3位、全日本少年春季野球大会→1回戦敗退、
9月：中体連新人戦→全市ベスト16、9月：トンボチャレンジカップ2次リーグ進出
- サッカー部** 7月：オバラスポーツ杯→西・手稲区ベスト4、8月：ワタナベカップU-14リ
ーグ→第4位 9月：中体連新人戦→準々決勝敗退 全市ベスト8
- 陸上部** 8月：中体連新人戦→中体連新人戦走高跳（男子）第5位
- 男子バスケットボール部** 10月：中体連新人戦（全市一斉）→2回戦敗退、11月：1年生大会
→予選3位
- 女子バスケットボール部** 10月：中体連新人戦（全市一斉）→1回戦敗退
- 男子バレーボール部** 10月：中体連新人戦→予選ブロック4位、11月：ワタナベ杯西・手稲区
新人戦大会→予選ブロック5位
- 女子バレーボール部** 8月：Safilvaカップ手稲区予選会→予選1位、全市大会ブロック3位、
10月：中体連新人戦→予選3位、11月：ビギナーズカップ→ブロック予
選2位
- 男子ソフトテニス部** 8月：中体連新人戦（個人）→初戦敗退、9月：中体連新人戦（団体）
→全市ベスト16
- 女子ソフトテニス部** 8月：中体連新人戦（個人）→全市ベスト64、9月：中体連新人戦（団
体）→1回戦敗退
- 吹奏楽部** 8月：第69回北海道吹奏楽コンクール札幌地区予選 →銀賞
- 美術部** 7月：人にやさしい福祉のまちづくりポスターコンクール → 優秀賞 2学年生徒
- 各種コンクール**

- | | | |
|-------------------|------|--------|
| ・親子で見つけた！私の手稲 | 銀賞 | 1 学年生徒 |
| | 佳作 | 2 学年生徒 |
| | | 3 学年生徒 |
| ・心の輪を広げる体験作文コンクール | 審査員賞 | 1 学年生徒 |



◆冬季休校日の実施ついて◆

札幌市教育委員会では、昨今、全国的な課題となっている教職員の長時間勤務等への対応策として、『冬
季休校日』の取組を実施しております。

これに伴い、本校は「冬季休校日」を1月6日(月)～7日(火)の2日間とさせていただきますので、ご理解
とご協力をお願いいたします。なお、冬季休校日の取組につきまして、ご不明な点がございましたら 札幌市
教育委員会 教職員課労務係(211-3853)までお問い合わせください。

【冬季休業期間中(12/26～1/14)の電話対応ができる時間帯】

- ・平日：8:00～17:00
- ・年末年始(12/29～1/3)、冬季休校日(1/6～7)、土日祝日は終日通話できません。

🗓️ 1月の主な行事予定

- 6日(月) 学校徴収金口座再振替日
- 15日(水) 3学期始業式 3年生定期テスト(理科) ノー部活デー(完全下校)
- 16日(木) 3年生定期テスト(国英社数) スキー授業(2年1・2組)
- 21日(火) スキー授業(2年3・4組)
- 22日(水) 全協局委員会
- 23日(木) スキー授業(1年1・2組)
- 28日(火) スキー授業(1年3・4・5組)
- 29日(水) 職員会議(完全下校)
- 30日(木) スキー授業(2年1・2組、6組)

1・2年生スキー学習

スキー学習についての詳細は、保健体育科
から配付されたプリントにてご確認ください。

◆学校徴収金口座振替日のお知らせ◆

12月の口座振替日は12月26日(木)、再振替日は1月6日(月)となります。

※今年度最後の引き落としとなります。引き落とし不能の場合は現金で納入していただきます。

現金持参による事故防止のためにも、口座振替での納入をお願いいたします。