

みなみ通信

平成23年12月10日発行

厚別南二丁目町内会パトロール隊だゾ! ～ある町内会の防犯対策～

厚別南二丁目町内会・・・ど真ん中には共栄小学校。北は『びっくりドンキー』さん、南は『陽だまりロード』、東は『厚別南共栄公園』、西は『厚別南白樺公園』まで広がる、人口およそ3,300人の単位町内会。

この町内会では、安全安心をお届けするため、四半期に一度、役員の方々が町内会全域を巡る防犯パトロールを実施しています。



厚別南二丁目町内会の会長さんは、ご存知、^{ぜにがた}銭形・・・ではなく、元警察署長さん。



元署長さんの強力な(?)指導のもと、パトロール隊は夜間巡回をいたします。

巡回は、2グループに分かれ、違法駐車している車への貼り紙や、町内にある危険箇所の点検のほか、真っ暗～い学校の裏側も見て回ります。



恐くないの?



写真は、秋に行った夜間防犯パトロールの様子。

二丁目カラーの<黄色>がバッチリ決まっております。

厚別南二丁目町内会では、今後役員以外の方にも協力を仰いで、日常的な子どもたちの見守り活動なども実施していく予定です。



寒い冬。外に出るのがなにより億劫（おっくう）。。
こういうときは、家の中でコタツに入って、ネコのように背中を丸めて。。

というあなた！
そういう方のために、厚別南まちづくり会議では、
運動不足解消のための2つのイベントを準備いたしました。



ひとつめ

ウォーキング レッスン講座【中級編】

～凛（りん）とした後ろ姿を目指して♪～

1月16日に開催し、大変好評だった『ウォーキングレッスン講座』・・・
「正しい歩き方が身についた！」「身体の中からポッカポカになりました～」「とてもよい企画！」との声を受け、今度は3回シリーズで実施することになりました。

新年早々、正しい歩き方を身に付けませんか。

1月11日（水）、18日（水）、25日（水）【全3回】

いずれも 10:00～11:00

場所：厚別南会館2階集会室（住所：厚別南1丁目15-10）

講師は、
毎回、
大高
千咲子！



受講料：**1,500円（全3回分）** 定員：20名（先着順）

申込先：厚別南まちづくりセンター（厚別南会館と併設）
TEL891-1666 FAX895-0425

お申込み受付は
今すぐ！



ふたつめ

室内パークゴルフ大会

～冬こそパークゴルフ！～

今年度で3回目となる厚別南地区室内パークゴルフ大会。

厚別南地区の体育振興会が主管
しております（*_^*）

今回は、**1月28日（土）8:30～12:00**の開催となりました。

会場は、**厚別区体育館**の競技室。18ホールでの個人戦となります。

参加料は**500円！（ワンコイン）**

申込期間：
12月15日（木）～1月20日（金）

「厚別区体育館」で受付しております。

（住所：厚別中央2条5丁目1-20 Tel：892-0362）

参加料を添えてお申込みください。

受付は厚別区体育館！⇒



厚南大学 (あつなんだいがく) 3月開講予定講座

～3月は2つの講座を予定しております～♪



ひとつめ

エっ？もう3月の話？

骨盤底筋トレーニング講座
～オシッコなんて漏らさない～

大泉保健師による、
厚別南地区では初めての
講座

「あはは！」「ハクション！」という拍子に思わず尿がもれてしまったこと、一度は
ありませんか？ もしあるとしたら、それはあなたのせいではありません。

それは筋肉のせいです！

ぼうこうや直腸などの臓器を、下から支える『筋肉の力』が弱くなっているのです。

そう・・・この支える筋肉こそ「骨盤底筋(こつばんていきん)」と呼ばれるもの。。

女性は出産や更年期、加齢など様々な体内環境の変化によって、次第にこの筋肉
が弱くなり、そのため、オシッコが漏れるのです。

尿もれ予防とその対策

➡ それは下半身の筋肉とともに「**骨盤底筋**」を強くすること！

その筋肉はどこにあるの？ トレーニングなんてできるの？ 尿もれは仕方ないんじ
ゃないの？・・・

あきらめてはいけません。知っている知らないとは大違い！ 確実に効果が上
がります！ ハツラツとした生活を送るために、是非「骨盤底筋」の筋力アップを体
験してみませんか？

骨盤底筋

検索

Click!

来る3月7日(水)、厚別南地区では(たぶん)初めて、「骨盤底筋トレーニング
講座」を開催する予定です。お申込み方法等詳細は、次号でお知らせします。

ふたつめ

北海道行政書士会 札幌支部
の全面協力により実現！

THE・相続！
～知らないとソンをする遺言の重要性～
(遺言書キット付き)【全2回】



お申込み受付は今すぐ！

これまで、「みなみ通信」で何度か取り上げてきた「相続・遺言」(第4号・第5号)

今回は、実際の遺言書の文例を用い、実務上発生する具体的な問題を
噛み砕いて説明してもらいます。

しかもスクール形式ではなく、グループ形式で！

さらに、1グループごと1人
の行政書士さんがサポート
に入ります。

普段接する機会のない、行政書士さんとお近づきになれるチャンス！
行政書士さんに頼んだ場合の報酬も聞けちゃいますヨ～。
最後に、「遺言書キット」がもらえます。

2回目には、今話題の、『後
見制度』についても触れてい
たきます。

申込先：厚別南まちづくりセンター(厚別南会館と併設)
TEL891-1666 FAX895-0425

開講日：3月16日(金)、23日(金)【全2回】 各10:00~12:00

場所：厚別南会館2階集会室(住所：厚別南1丁目15-10)

受講料：500円(全2回分) 定員：40名(先着順)

講師(ホ-ト役含む)：北海道行政書士札幌支部理事・北海道成年後見支援センター理事

「デジカメ講座」終了！～厚南大学第1講目終了～♪

「普段から絵画を見て構図の勉強」「主役と脇役を決める」「フルオートは解除せよ！」「見る人に想像力を与えよ」「より接写するには100円レンズを使い！」「カメラは料理と同じ」「一番大事なのはたくさん撮って失敗すること」「被写体にのめりこめ！」「住んでるエリアは写真の道場」。

数々の名言を散りばめた、上原稔(うえはらみのる)先生のデジカメ講座【全3回】が終了しました。実際に近くの公園で撮影会をしたり、撮影したての写真をスクリーンに写して講評したり・・・『非常によかった』『part2も是非！』参加者の方からはたくさんの喜びの声を頂きました(*^_^*)



～編集・発行～

厚別南まちづくりセンター 厚別区厚別南1丁目15-10

電話 011-891-1666 FAX011-895-0425

厚別区役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページURL <http://www.city.sapporo.jp/>



さっぽろ市
03-Q02-11-1197
23-2-136