



みなみ通信



平成24年1月10日発行



防犯パトロール隊に参加しませんか？

～厚別南地区の不審者対策～

13歳未満の子どもへの声かけ等事案は、全市でおよそ365件(11月末現在)。

道警HPより

そんな子どもを狙った不審者は、厚別南地区でも発生しております。

そこで、厚別南町内会連合会(厚別南地区の全町内会で構成)では、地域をあげて不審者対策に乗り出すことといたしました!



名付けて、

厚南(あつなん)防犯パトロール隊の結成

(ネーミングはともかく)これは、地域の方々にも防犯の協力をお願いするもの。とはいえ、特に難しいお願いをするものではなく、不審者情報が入った際に、「腕章」をつけて、登下校時間帯に家の周りを散歩していただくものです。



不審者情報については、警察等からまちセンに入った不審者情報を、皆さま方のFAXにお流しいたします。



ご協力いただける方は、下記までお電話ください。

厚別南まちづくりセンター

お名前とご住所、FAX番号をお聞
きします(*^_^*)(電話番号も!)

電話891-1666 FAX895-0425

腕章は登録後に配布!

「南町連女性部」の活動紹介！



～正式には「厚別南町内会連合会女性部」といいます。～

南町連女性部・・・厚別南地区にある各单位町内会の女性部長・副部長で構成される淑女の集まり。。。

定例会は年8回。区全体での女性部の行事に参加しながら、親睦を深めております。

今年度活動内容

- 7月6日 札幌市女性大会【伊那かっぺい氏講演】に参加 厚別南地区から20名参加
- 7月29日・30日 厚別区民まつり 「厚別音頭おどり」35名出場

※ピアガーデンコーナーには4名協力

踊りの練習は、南町連女性部だけの練習のほか、区全体で行う練習もあります。練習には厚別区長も参加！



- 9月16日 南町連女性部視察研修会【札幌ドーム⇒ノーザンホースパーク⇒インディアン水車⇒ビール工場見学】・・・施設見学を通して、各町内会行事の参考になることを期待するとともに、さらなる親睦を深めることを目的として行っております。

研修日は毎年連続して「晴れ！」☺
今回訪問したインディアン水車では、実際に捕獲されたサケをたくさん見ることができました。
ちなみに、2年前に訪れた伊達市では、訪問先の観光物産館で偶然TV取材中のNHKからインタビューを受けるなど、吉兆が重なる視察研修です。



- 10月7日 厚別区民友愛セール・・・区民の皆さまからいただいた提供品を販売。各町連女性部で値札を付け、販売いたします。
→売上金は「まちづくり」や「社会福祉」に活用！
- 11月28日 南町連女性部料理講習会・・・食生活改善推進員協議会による料理講習会。管理栄養士の講話もあります。
- 2月26日 厚別南地区演芸大会・・・女性部から実行委員として参加
- 2月29日 「女性のつどい」への参加・・・区連合女性部連絡会議主催
- 年度末 「一円玉募金」集計・・・この1年間に集まった1円玉を集計して厚別南地区社会福祉協議会に寄付。

皆さまのご協力をお願い致します！！
各町内会女性部、厚別南まちづくりセンター内南町連女性部まで(*^_^*)

シティアベニュー町内会ってどこ？

～地下鉄大谷地駅の少し南にあるマンションの町内会です～

ち
よ
っ
と
活
動
紹
介

クリスマス会 12/17 (土)

三世代が集まったのモチつき大会【参加者80名】。準備したモチ米はナント20キロ。でも、アツと言う間になくなっちゃいました。「こねる」のは60～70代のベテラン勢、モチをつくのは、お父さんと子どもたち。できあがったモチにアンコを包んで大はしやぎ！みんな大満足でした！



ふれ愛サロン 12/14 (水)

～毎月第2水曜日に実施しております～
今回は、昼食会の開催。
お腹を満たした後は、アコーディオンの生伴奏で、懐かしのメロディを熱唱。
準備から後片付けまで、快く引き受けてくれるボランティアの方の協力により続いております。



厚南大学（あつなんだいがく）3月開講予定講座

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（たぶん）初めての講座

尿もれの予防と対策！それは骨盤の底に広がる骨盤底筋（こつばんていきん）を強くすることだと前月号でお話ししました。

でも効果はそれだけではありません。



骨盤底筋は下半身の筋肉と深い関係があるため、骨盤底筋のゆるみを改善することは、同時に「太もも」「おなか」「ヒップ」などの筋肉を強くすることにつながります。その結果・・・「強い足腰とハート型のヒップ」も同時にゲット！

骨盤底筋

検索

また、これらの運動は「骨粗鬆症（こつそしょうしょう）予防」にも効果があるので、継続すれば、筋骨（きんこつ）とともに強化することができます！

なお、今回の講座では「骨密度（こつみつど）測定器」も準備いたしますので、ご自身の骨の状態も測れます。

これからのライフスタイルをますます充実させ、「加齢に負けない活動的な生活」を送るため、ぜひ当講座にご参加ください！

お申込み受付は今すぐ！

開講日：3月7日（水） 各10：00～11：30

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 定 員：20名（先着順）

講 師：大泉保健師（介護予防センター大谷地）

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！

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】



遺言書って、どう書くの？
いつ頃書いておけばいいの？
遺言書が無いと本人が死亡した後、どんな問題が起きるの？
生命保険や銀行預金の引き下ろし手続きって、どうなるの？
認知症になった後でも遺言書って作れるの？

「遺言書なしで相続が発生した場合に起こる面倒な事例」と「それを回避する方法」を、
行政書士さんが紹介してくれます！

最後に、遺言書が簡単に作成できる「遺言書キット」がもらえます。

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(講師役含む)：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

「古文書講座」終了！～厚南大学第3講目終了～♪

「奉存候(ぞんじたてまつりそうろう)」「一筆致啓上候(いっぴつけいじょういたしそ
うろう)」「乍恐以口上書奉願上候(おそれながらこうじょうがきをもってねがいあげた
てまつりそうろう)」・・・

江戸時代に戻ったかのような錯覚を覚えながら学んだ「古文書講座」がついに終了。。

講師の三浦先生からは、「くずし字には慣れが必要。」

「一定の型を覚えれば楽。」と何度も励まされ、
最初は不安そうだった受講生の皆さんも、
後半は相当程度読めるレベルに達しておりました。



～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-Q02-11-1198
23-2-137