

回															
覧															

町内会員各位

稲積連合町内会
女性部長 塩井美千代

がん検診のご案内

みなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、例年実施しております無料送迎バス利用による『がん検診』を今年も下記の日程で実施することになりました。

検診ご希望の方は、下記の方法でお申込ください。尚、男性の方も受診可能です。

(2月5日 申込締切)

◆◆ お申込み方法 ◆◆

以下のうち、お申込みしやすい方法をどちらか1つお選び下さい

- 北海道対がん協会 予約専用電話 748-5522 へご連絡いただく
(平日8時30分～17時15分 第1第3土曜日8時30分～12時05分)
- 回覧用紙2枚目「FAX送付表」をコピーし、必要事項をご記入の上、北海道対がん協会 FAX 748-5526 へお送りいただく

記

◇検診日 **2025年2月28日(金)午前**
3月10日(月)午前

◇集合場所 ①セブンイレブン前田4条店 前(前田4-8) 7時40分出発
及び ②ツルハドラッグ手稲前田6条店 前(前田6-6) 7時45分出発
出発時間 ③稲積記念会館 前(前田5-5) 7時50分出発

※バスは時間になりましたら、出発させていただきます

※直接検診センターへ来所の方は、午前の受付は11時までです

◇検診会場 公益財団法人 『北海道対がん協会』札幌がん検診センター
札幌市東区北26条東14丁目1-15
地下鉄東豊線「元町駅」下車②出口より徒歩7分

すこやか倶楽部のご案内

R7年2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♪



新年も素敵なお正月飾りを
つむぎの杜ギャラリーに展示
することが出来ました！
ご協力いただいた沢山の皆様
ありがとうございます！

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で 685-3141 へご連絡下さい

日 時	会 場	内 容
3/4(火) 10:00~11:30	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	注目の栄養素、たんぱく質を知ろう！ ～食事に簡単プラスするコツ～ 講師：家庭医療クリニック 管理栄養士 國井澄恵様 定員：25名 (〆切：3/3)
3/10(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ゆる元体操 講師：ゆる元体操 初級指導者 佐々木 千文様 定員：30名 (〆切：3/7)
3/19(水) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	脳トレと筋トレ 定員：30名 (〆切：3/17)
3/24(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	フレイル予防の運動と食生活 ～筋肉と嚥下機能アップ♪～ 講師：公益社団法人 北海道栄養士会 栄養ケア・ステーション 定員：30名 (〆切：3/21)
3/27(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	忘れていませんか？ 口腔ケア ～しゃべって！歌って♪思い出そう～ 講師：歯科衛生士 星川 利枝様 定員：30名 (〆切：3/25)

ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

今月も3回あります！

- ・3月3日(月)
- ・3月14日(金)
- ・3月31日(月)

各日：10時～11時

画面でお会いしましょう♪

※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



⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

手稲駅周辺活用MAP
「あるくていねく」
を持って歩こう！



3/18(火)10～11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

健康川柳『鍋』

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、まだの方も次回のご応募をお待ちしております。
今回は『昼寝』（2/21×切）です。

トマト鍋リコピンたぷり元気でる

ストーブに受験の夜食ひとり鍋

鍋つき囲む笑顔に話し笑く

肉さかなゴロゴロ孫と囲む鍋

今の世は酸いも甘いも圍鍋に

日中の活動量を増やし、長時間の昼寝を避けよう！

昼寝の回数が多かったり、長時間の昼寝は、「睡眠の質低下や健康、認知機能低下リスク」が高まると言われています。太陽の光を浴びる、地域活動参加、運動の習慣化等により、日中の活動量を増やし、睡眠の質を高めましょう！

新年☆巳年のなぞなぞ&クイズ！



1. 蛇がいなくなるパンは何？

- ①メロンパン ②ジャムパン ③アンパン ④クリームパン

2. 期待外れと似た意味を持つことわざは？

- ①蛇の道は蛇 ②藪をつついて蛇を出す ③竜頭蛇尾 ④蛇に睨まれた蛙

3. 蛇がペロペロ舌を出すのはなぜか？

- ①相手を驚かすため ②臭いを感じるため ③体温調節のため

(答えは裏面に)

巳のように、脱皮を繰り返し大きくなりたいですね〜

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



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7年1月15日

第13号

札幌市立稲積中学校

発行

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

「非認知能力」のススメ

主幹教諭 齋藤 大

2025年となりました。今年もよろしくお願いします。2025年は巳年ですが、本来の干支でいうと乙巳（きのと・み）の年だそうです。その意味を紹介します。

「乙（きのと）」は新たなスタートや成長の段階を示していて、「巳（み）」は情熱やエネルギーを象徴し、状況を一変させる力を持ち、変化の年であることを示しています。

この2つの組み合わせである乙巳には、「努力を重ね、物事を安定させていく」「変化と成長」といった縁起のよさがあるようです。

参照：goodtime.biz/news/2025_kinotomi/

そんな年の初めにあたり、「非認知能力、こころの知能指数（EQ）」という言葉を紹介します。

EQを高めることによって、子供たちは持って生まれたIQをより豊かに発揮することができる。（中略）

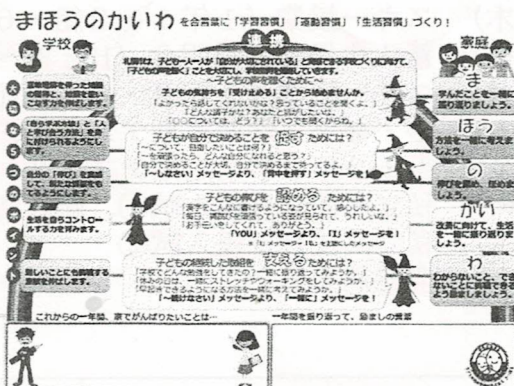
こころの知能指数とは、自分自身を動機づけ、挫折してもしぶとくがんばれる能力のことだ。衝動をコントロールし、快楽をがまんできる能力のことだ。自分の気分をうまく整え、感情の乱れに思考力を阻害されない能力のことだ。他人に共感でき、希望を維持できる能力のことだ。

参照：（ゴールマン 土屋京子（訳）『EQ こころの知能指数』講談社）

学校では教科はもちろん、学級活動や行事などを通して様々なことを「学習」しています。学校の教育活動は、認知能力だけではなく、「非認知能力」も高めることを考えられているなど、この本を読んで今までの取組の価値を再確認することができました。

また、札幌市から【さっぽろっ子「学び」のススメ「まほうのかいわ」】というリーフレットが毎年配付されています。学校と家庭が連携して「習慣づくり」を行うことを目指して作成されています。今一度確認していただけると幸いです。

2025年が子どもにとって「変化と成長」の1年となるよう、学校全体で子どもに寄り添い、伸びを認め、意欲を高める共感的・肯定的なメッセージを伝え、子どもの成長を促していきたいと思っています。今年もご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



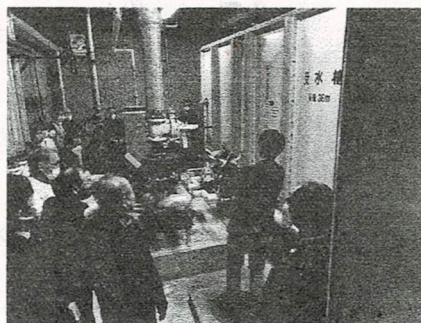
🏆 部活動報告・各種コンクール表彰

吹奏楽部 1月：第56回北海道アンサンブルコンテスト札幌地区予選 → 銀賞
第61回北海道管楽器個人コンテスト札幌地区予選 → 銀賞

避難所運営研修を行いました！



本校は、洪水災害、土砂災害、地震災害、大規模な火事等の災害が起こった時は、指定緊急避難所として開設されます。避難所開設時は、避難者の受付や案内、様々な部屋の設定や備蓄物資の搬送など、運営を行うために準備しなければならないことが多くあります。そこで、いざという時に備えるため、1月9日（木）に本校において避難所運営研修を実施しました。本校職員その他、区役所職員、町内会代表の方々が参加され、避難所運営の具体について学びました。本校に備わる施設・設備の操作や備蓄物資の確認の他、避難所運営ゲーム（HUG）を行い、実際に災害が発生した時に想定される動きについて、グループワークでシュミレーションを行い、意見を出し合い、運営体制を確認しました。



🎿 スキー学習（1,2年生）が始まります！

場 所：SAPPORO ティネハイランドゾーン（1・2年1～5組）
SAPPORO ティネオリンピアゾーン（6組）

日 程： 8：35 学校集合～8：45 学校出発
9：10頃 スキー場到着・準備移動
9：30 午前の授業開始～11：40 午前の授業終了
11：50頃～12：30頃 バス内で昼食および休憩
12：40 午後の授業開始～14：10 午後の授業終了・移動片づけ
14：30 スキー場出発～14：55頃 学校着解散※部活動再登校（16：40）

主な持ち物：スキー、ストック、スキーケース、スキー靴、スキーウェア、帽子、手袋、ゴーグル、ネックウォーマー、お弁当、飲み物（水、お茶、スポーツドリンク、ココア・紅茶など温かいもの）腕時計（あれば）、※レンタルスキー代金（レンタル予定者のみ）



🌸 2月の主な行事予定

- 4日（火） スキー授業（2年3・4組）
- 5日（水） 新入生中学校見学会（富丘小）
- 6日（木） スキー授業（1年1・2組・6組）
- 7日（金） 新入生保護者説明会（15：30～本校体育館）
- 10日（月） スキー授業（1年3・4・5組）1,2年テスト前諸活動停止（～13日まで）
- 13日（木） 1・2年3学期定期テスト①、私立高校A日程入試①
- 14日（金） 1・2年3学期定期テスト②、私立高校A日程入試②、ノー部活デー
- 18日（火） 私立高校B日程入試①、職員会議（完全下校）
- 19日（水） 私立高校B日程入試②
- 21日（金） 全協局委員会

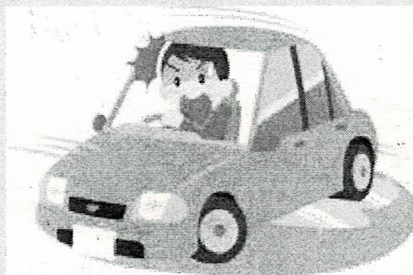


危ない!冬道の交通事故

・悪天候に注意!

吹雪による視界不良やホワイトアウトなどが発生した場合には、多重衝突など重大な交通事故に繋がる可能性があります。

悪天候の場合は不要不急な外出は控えましょう!



・『急』のつく運転操作は危険!

- 急発進
- 急ハンドル
- 急ブレーキ

これらは冬道における危険行為となるのでしないよう心掛けましょう。

森林公園

手稲警察署
☎686-0110
手稲山口交番
☎682-3713

令和 7 年度

北海道警察官



募集!!

- ・多様な内容のWEB及び対面説明会
 - ・合同企業説明会
 - ・公務員フェスタ
- 様々な活動を実施しますので、是非参加
よろしくお願いします。

北海道は私たちが守る

雪山には常に危険が潜んでいる

バックカントリー遭難対策

- 無理のない行動計画と登山計画書の提出
- 万全な冬山装備の準備
- 気象情報等の事前確認
- スキー場の注意事項の遵守
- 悪天候時は無理をしない

登山計画書



特殊詐欺に 気をつけて!

最近SNS等を使う

特殊詐欺

が全国的に多発しています。

メールや電話には気をつけ、怪しいと思ったら個人情報等は教えず、家族や警察等にご相談して下さい!

きて!みて!あそんで!たのしさいっぱい!

いなづみじどうかいかん 2月

札幌市手稲区前田4条4丁目2-13 ☎684-3072 ・FAX215-8694
【札幌市児童会館指定管理者】公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会 <http://g-kan.syaa.jp/>



わくわくクッキング

バレンタイン

すい
12日(水)

ごご 3:30~5:00

しょうがく ねんせい ていじん めい
☆小学1~6年生 定員20名☆

もうしこみ
申込: 2月3日(月) ごご 3:30~

さんかひ えん
参加費 300円

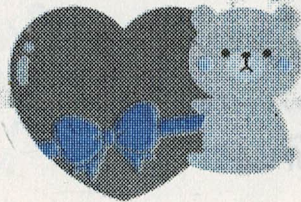
もうしこみ ほんにん かぞく かた
☆申込は、ご本人もしくはご家族の方が

いらしてください。

てんわ うけつけ おこな
☆お電話での受付は行っておりません。

もうしこみ どうじつ げつ
☆申し込み当日(2月3日(月)) ごご 3:30から

じてん ていじん こ ばあい ば ちゅうせん
の時点で定員を超えている場合、その場で抽選を
おこな さんかしゃ けってい
行い、参加者を決定いたします。



子育てサロン

4・18・25日(火)

5・12・19・26日(水)

6・13・20・27日(木)

午前 9:00~12:00

☆乳幼児親子の皆さん参加自由☆
乳幼児親子の皆さんの「遊び・交流」の
場所として、お気軽にご参加ください。
自由に遊具などを使っていただけます。

ふりーたいむ

4・18・25日(火)

7・14・21・28日(金)

☆中学生:午後 7:00 まで

☆高校生:午後 9:00 まで利用できます。

◇初めてふりーたいむを利用する人は、
利用証を作るので生徒手帳を持ってきてください。

◇体育室で遊びたい人は、
上靴を持ってきてください。



マスコットキャラクター
ロボくん



児童会館の情報が盛りだくさんの
ブログです! ぜひご覧ください!

いなづみでは、たのしいことがもりだくさん♪
おたよりをチェックしてね!

こども うんえいいんかい
子ども運営委員会

あいすくりーむ

すい
5日(水)

ごご 4:00~5:00

☆あいすくりーむメンバー☆

おこな ぎょうじ う あ
これから行う行事の打ち合わせをするよ!

わす さんか
忘れずに参加してね♪

おはなしでてこい

げつ
17日(月)

ごご 3:30~4:00

ようじ おとな さんかじゆう
☆幼児から大人 参加自由☆

ボランティアさんによる、

おかしがた よ じかん
昔語り・読みきかせの時間だよ!

こんげつ はなし なに
今月のお話は何かかな??



こうさくかい
うきうき工作会

こうさく
～むかしあそび工作～

すい
26日(水)

ごご 4:00～5:00

しょうがく ねんせい ていいん めい
☆小学1～6年生 定員30名☆

もうしこみ
申込: 2月17日(月) ごご 3:30～

もうしこみ ほんにん かぞく かた
☆申込は、ご本人もしくはご家族の方が
いらしてください。

てんわ うけつけ おこな
☆お電話での受付は行っておりません。

もう こ どうじつ げつ
☆申し込み当日(2月17日(月)) ごご 3:30 から)
じてん ていいん こ ばあい ば ちゅうせん
の時点で定員を超えている場合、その場で抽選を
おこな さんかしゃ けってい
行い、参加者を決定いたします。

はな
花クラブ

すい
19日(水)

ごご 3:00～4:00

はな
☆花クラブメンバー☆

さんか
参加するメンバーは、
そと かつどう ふくそう
外で活動できる服装できてね♪

どうがせいさく
動画制作クラブ

もく
13・20日(木)

ごご 3:30～4:30

どうがせいさく
☆動画制作クラブメンバー☆

クラブメンバーは
わす さんか
忘れずに参加してね!

こんげつ ほんいいんかい
今月のおすすめ本委員会

きん
7日(金)

ごご 4:00～5:00

ほんいいんかい
☆おすすめ本委員会メンバー☆

ほん さが
おすすめの本をメンバーで探して、
しょうかい
みんなに紹介しよう!



トーンチャイムクラブ

か
4・18・25日(火)

ごご 3:00～4:00

☆トーンチャイムクラブメンバー☆

クラブメンバーは
わす さんか
忘れずに参加してね!

ひやくにんいっしゅ
百人一首クラブ

きん すい
14日(金)・19日(水)

ごご 4:00～5:00

ひやくにんいっしゅ
☆百人一首クラブメンバー☆

クラブメンバーは
わす さんか
忘れずに参加してね!



すすめ！福まち活動

in 前田会館

～いきいきサロンを体験しよう～

「福祉のまち推進センター」(通称:福まち) は、住民が中心となり、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、見守り活動や住民同士の交流の場を設けています。

福まち活動の「いきいきサロン」で行っている
ボッチャを体験し、福まち活動を知ってみませんか？

日 時 令和7年2月27日(木)
14:00～15:30

場 所 前田会館1階 大広間
(手稲区前田6条11丁目2-1)



△ボッチャの様子

内 容 ①社協職員による講話「福まちってなんだろう？」(20分)
②いきいきサロンを体験しよう！「ボッチャ」(60分)

定 員 20名(先着順。定員になり次第締め切り)

参加費 無料

申 込 以下いずれかの方法でお申し込みください。
①電話(手稲区社会福祉協議会 011-681-2644)
※土日・祝日除く9:00～17:00まで
②右下のQRコードを読み取り、項目に沿って入力

申込期間 令和7年1月20日(月)～2月24日(月)

問合せ 手稲区社会福祉協議会 担当:米谷
(手稲区前田1条11丁目 手稲区民センター内)
TEL:011-681-2644 FAX:011-684-8560



△登録QRコード