

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7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 **2024年3月1日(金)午前**  
**3月12日(火)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

R6年1月号

各講座  
無料です

12月25日クリスマス音楽会  
稲積記念会館 参加者 28名

札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防等  
前田・稲積地区 65歳以上の方を対象に介護予防講座を開催中です！初めての方も  
お気軽に 介護予防センターまえだ 685-3141 へお申込み下さい。

日時	会場	内容
2/5(月) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 地域交流スペース (前田2条10丁目)	ケンステップ  定員：25名 (×切：2/2)
2/15(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	ご当地体操 定員：35名 (×切：2/14)
2/21(水) 10:00~11:00 ※いつもと曜日が変更になります。ご注意ください！	前田中央会館 (前田8条11丁目)	楽しい筋トレと脳トレ 定員：35名 (×切：2/20)
2/26(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	健康測定会 ～脳年齢や血管年齢測定を行います～ 講師：手稲区保健支援係保健師 山崎 あかね様 定員：30名 (×切：2/22)

## 『ヒートショックにご用心！』

急激な温度変化により、血圧が変動し起こる健康被害のことで、湿疹や不整脈、心筋梗塞、脳卒中を引き起こすことがあります。特に暖かい部屋から寒い脱衣所、浴室に移動することで急激な温度差が生じ、血圧が急上昇しやすくなります。浴室やトイレでヒートショックが起こりやすく、早朝の雪かきなどは温度差に加え、血圧が上昇しやすく、リスクが高くなります。入浴や雪かきの前は、家族や周りの方に声をかけるなどの工夫も必要ですね。



## 『ヒートショックの予防には』

- ①脱衣所に暖房器具を設置し、浴室内を暖めておく ②お風呂の温度は38～40度に ③入浴前の飲酒は控え水分補給を ④湯船につかる前必ずかけ湯を ⑤トイレに暖房器具を設置 ⑥トイレでいきみすぎない ⑦雪かき前にストレッチや軽い運動を (情報提供 手稲溪仁会病院 リハビリレーション部 渡部 亮介)

# 川柳コーナー「ふるさと」

今回もご応募ありがとうございます。ごさいました。  
次回のテーマは「魚」です。  
2月22日迄ご応募お待ちしております。♪

古里に 帰るはうれし

友の顔

手稲山 古里の山

おもいだす

夏だけは 少し賑やか

観光地

帰るたび ふるさと少し

年老いて

お正月 帰る家なく

故郷に

ふるさとき 守ってくれてる

友がいる

## オンライン体操 「スマイルフィットネス」

- ・セラバンドを使った体操の他、脳トレや口腔体操等を行います
- ・参加される際は、初回のみ開催日の2～3日前までにお申込み下さい



日時: ① 2月8日(木)

10:00～11:00

② 2月19日(月)

10:00～11:00

③ 2月29日(木)

10:00～11:00



自宅からご参加されている様子

運動不足の  
解消に!  
自宅で一緒に  
体操しませんか?

今年も「ベルマーク」を集める『小さなことからSDGs企画』を引き続き、最寄の講座、センターで受付しております。☆ご協力宜しくお願い致します! ☆

LINEで  
繋がろう!

LINEアプリQRコードでこちらを読み取り ⇒  
友達登録 ⇒画面左上グレーの星マーククリック  
⇒トークを押しコメント頂くと繋がります。

申込・連絡などが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6年1月15日

第12号

札幌市立稲積中学校

発行

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

## 一人一人が「学ぶ力」を発揮して成長する

教務担当 齋藤 大

2024年となりました。今年もよろしくお祈りします。2024年は辰年ですが、本来の干支でいうと甲辰（きのえ・たつ）の年だそうです。辰年であること以外にも込められた意味があるそうなので、その意味を紹介します。

「甲（きのえ）」は、まっすぐに堂々とそそり立つ大木を表している他、数では第1位、優勢であることを表しています。

「辰（たつ）」は十二支の中では唯一の架空の生き物、龍（竜）を意味します。「龍が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられてきました。

この2つの組み合わせである甲辰（きのえ・たつ）には、「成功という芽が成長していき、姿を整えていく」といった縁起のよさを表しているといえそうです。

（参照：<https://raksul.com/magazine/column/new-year-card-zodiac-2024/>）

次に「甲辰」の意味する成長に関わって、「OECD ラーニング・コンパス（学びの羅針盤）2030」の中で言われている「AARサイクル」について紹介します。

AARとは 見通し（Anticipation）・行動（Action）・振り返り（Reflection）のことです。計画を立てること、経験、そして振り返りを行うことで学習者は理解を深め、視野を広げていきます。学習者自身がこのサイクルを継続的に反復することによって、よりよい成長に向かって意図的に、自らの思考を改善し、責任をもった行動ができるようになることが期待されます。

ポイントは「学習者自身がこのサイクルを自分でまわす、まわせるようになる」ことです。札幌市ではこのような力を「学ぶ力（自ら課題を見付け、自ら学び、自ら問題を解決する資質・能力）」と呼んでいます。そのために教職員全員で、今後も「AARサイクル」で学び続け、「学ぶ力」を発揮して、よりよい教育活動ができるように努めていきたいと思っています。

今日から3学期が始まります。3学期は「まとめ・振り返り」の学期と言われます。この1年間でやってきた取組をぜひとも自分のために振り返ってほしいと思います。できたことに自信をもちながら、次に向けた「見通し」をもつ、そんな3学期にしていきたいものですね。そして、この3学期の取組が、次の成長につながっていくことと信じています。

**さっぽろっ子「学び」のススメ**

子どもは、どの子どももよき可能性をもっています。大人は子どもを他者と比較するのではなく、その子自身の成長を促していくことが大切です。学校で、家庭で、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ましょう。

学校も、家庭も、**まほうのかわい**で習慣づくり

**ま** 学んだことを一緒に振り返りましょう。

**ほ** 方法と一緒に教えましょう。

**の** 伸びを認め、ほめましょう。

**か** 改善に向けて、生活を一緒に振り返りましょう。

**わ** わからないこと、できないことに挑戦をしましょう。

SAPPORO 札幌市教育委員会

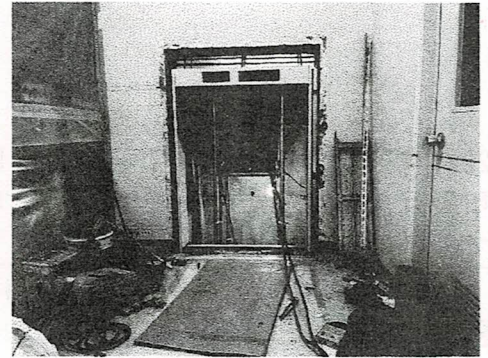
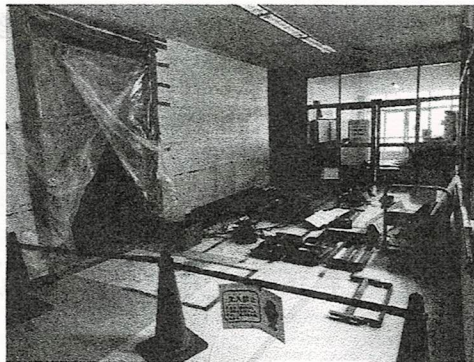
## 部活動報告・各種コンクール表彰

吹奏楽部 1月：第55回北海道アンサンブルコンテスト札幌地区予選→銀賞  
第60回北海道管楽器個人コンテスト札幌地区予選→銀賞

## 小荷物専用昇降機(給食用ダムウエーター)改修工事について

本校では、冬休みに入ってから小荷物専用機昇降機(以下、給食用ダムウエーター)の改修工事が行われております。完成予定日が1月22日(月)のため、明日からの5日間は給食用ダムウエーターが使用できません。そこで、この5日間は、北階段より手作業で給食を運ぶことが想定されます。状況によっては、生徒の皆さんの力が必要な場合も考えられますので、その時はご協力よろしくお願いたします。

改修工事の様子 →



## スキー学習(1,2年生)明日からスタートです!

場 所：SAPPORO ティネハイランドゾーン ※札幌市手稲区金山172/Tel.683-3721

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、スキーウエア、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)

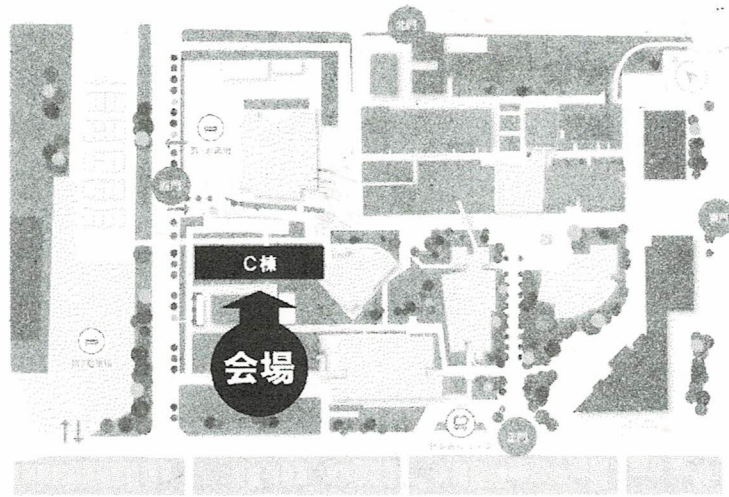
## 2月の主な行事予定

- 1日(木) スキー授業(2年3組・2年4組)
- 6日(火) スキー授業(1年1組・1年2組・5組)
- 8日(木) スキー授業(1年3組・1年4組・5組)
- 9日(金) 新入生保護者説明会
- 11日(日) 1,2年テスト前諸活動停止(~14日まで)
- 14日(水) 1・2年第4回定期テスト①
- 15日(木) 1・2年第4回定期テスト② 私立高校A日程入試①
- 16日(金) 私立高校A日程入試②
- 20日(火) 私立高校B日程入試① 職員会議(完全下校)
- 21日(水) 私立高校B日程入試② 職員会議(完全下校)
- 22日(木) 全協局委員会



# 【元気サポート】公開講座開催のお知らせ

1. 開催日時 2024年3月12日(火) 9時30分~12時30分  
(受付: 9時00分から9時30分)
2. 場所 北海道科学大学 C棟5階



3. 内容 ① 講義: 「意外と知らないおくすりの知識」  
講師: 薬学部 薬学科 大滝 康一 准教授  
時間: 1回目 10時00分~10時30分  
2回目 11時00分~11時30分  
※どちらかのお時間でご参加ください。
- ② 実技: 自分の身体機能をチェックしよう!  
(問診・血圧測定、身体計測、口の働きチェック、  
運動機能測定、おくすり相談、健康相談等)

## 4. 申込み

参加者 65歳以上の方

定員 40名

申込方法 お電話(011-676-8664)またはメール(chiiki@hus.ac.jp)、  
にてお申込みください。

※メールの場合 ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢 を記載の上お送りください。

締め切り 2024年2月9日(金)まで

☆動きやすい服装でご参加ください。

☆おくすり手帳、上履き(運動靴)をご持参ください。

※こちらのご案内は初めてご参加される方が対象になります。以前よりご参加いただいている方には、別途大学よりお知らせしておりますのでご確認ください。



# ほくとくん防犯メール！

## 詐欺の電話が多数「警察相談専用ダイヤル#9110」に 相談してください！

当署管内で、投資名目の特殊詐欺被害が発生しました。

犯人は、SNSにある株式投資名目の広告を見て連絡してきた被害者に架空の株式に投資するように勧めて、お金をだまし取りました。

SNS等で投資名目での高額の振り込みを依頼された場合は、詐欺の可能性が高いため、すぐに振り込まず警察相談ダイヤル「#9110」に相談してください。

また北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」を利用して、自分の身を守りましょう！

【配信～中央警察署】

当署管内で、投資名目の特殊詐欺被害が発生しました。

犯人は、SNSにある株式投資名目の広告を見て連絡してきた被害者にSNS上のグループに登録させた上、FX取引所の口座開設を勧めて、その口座から別の口座に送金するように指示してお金をだまし取ってきます。

SNS等で投資名目での高額の振り込みを依頼された場合は、詐欺の可能性が高いため、すぐに振り込まずにはまず警察相談ダイヤル「#9110」に相談してください。

【配信～中央警察署】

昨日から本日にかけて、消防を名乗る者から札幌市内の一般住宅に「石川県で地震が発生している。北海道で起きたら物資を無料で支援できる。」などと言い、家族構成を聞き出す不審電話がありました。特殊詐欺や強盗、窃盗の予兆電話の可能性があります。不審な電話があったら、すぐに電話を切り、警察相談電話#9110に電話してください。（配信：北海道警察本部生活安全企画課）

現在、警察庁及び警視庁をかたり『あなたの子供が犯罪を犯しました。賠償金100万円、至急下記口座にお振込み下さい。』と書かれたメールを受信したという相談が多数寄せられています。

このようなメールは詐欺です！

絶対にお金を振り込むことなく「警察相談専用ダイヤル#9110」に相談してください！

【配信：北海道警察本部生活安全企画課】

2024年1月29日

北海道警察本部生活安全企画課