



災害と衛生環境の講座では、災害時に備える清潔情報を学びました

すこやか倶楽部のご案内

R6年2月号

各講座無料です♪

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 |
|-----------------------------|-----------------------------------|--|
| 3/4(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) | ボッチャ大会 定員：20名 (×切：2/28) |
| 3/11(月) ※10:00~ 11:30 | 稲積記念会館 (前田5条5丁目) | 待望のウクレレ音楽会♪ 講師：絹うた&ウッキーさん  定員：35名 (×切：3/8) |
| 3/21(木) ※10:00~ 11:30 | 前田会館 (前田6条11丁目) | 今からでも遅くない！ 相続と認知症対策 講座 講師：行政書士ほそだ宮の森事務所 細田健一氏 |
| 3/25(月) ※10:00~ 11:30 | 稲積記念会館 (前田5条5丁目) | 前田会館 定員：25名 (×切：3/19) 稲積記念会館 定員：25名 (×切：3/22) ※ いずれか1日の申し込みとなります |
| 3/28(木) 10:00~11:00 | 前田中央会館 (前田8条11丁目) | 必見！血流改善講座 講師：花王グループカスタマーマーケティング株式会社 社会コミュニケーション部門 了舟 美菜子様 定員：35名 (×切：3/25) |

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。

川柳コーナー「魚」



初投稿頂いた〇様、常連様
ありがとうございます♪
2月19日迄ご応募お待ちしております！



小鱼は 大きな群れで

立ち向かう

世界中 魚になれば

何処までも

魚でも 住みづらい海

温暖化

好物の『くさや』届いて

夫ニコニコ

ホテイ魚(ゴッコ)値段高すぎ

手が出ない

見掛けない 煮つけ食べたい

エゾメバル(ガヤ)

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や、脳トレ・口腔体操などを行います
- ・参加の際は、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 3月6日(水)

10:00~11:00

② 3月18日(月)

10:00~11:00

③ 3月27日(水)

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?

《ベルマーク》 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 をクリック
⇒トーク を押し コメント いただくと繋がります。
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)

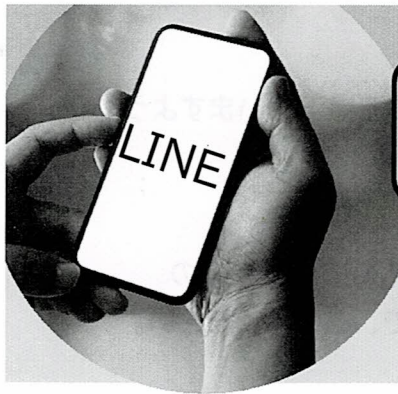


吉田



金山

011-685-3141



第2回

学生が優しくサポートします！

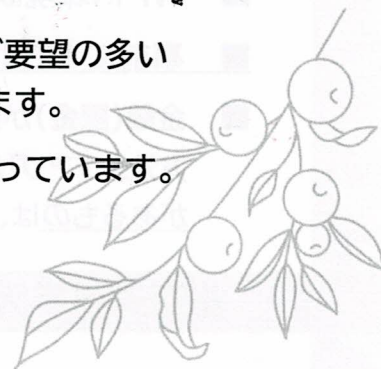


いきいき スマホ講座

皆様に 昨年 大盛況をいただいた『スマホ講座』を 今年も開催する事が 決定いたしました。

今回も 北海道科学大学 看護学科 の皆様のご協力のもと、ご要望の多い 『LINEの基本、スマホのいろいろ』講座を 開催いたします。

このスマホ講座を通し 地域住民の方と 交流を図りたいと思っています。 多数のご参加を お待ちしております。



日時 : 令和 **6** 年 **4** 月 **3** 日 (水)

9:00 ~ 10:30 (受付 **8:30**~です)

場所 : 北海道科学大学 **A棟 1階 A106**教室

手稲区前田7条15丁目

※裏面に地図・構内図あり

対象者 : 概ね **65**歳以上、ご自身の **スマートフォン** を 持参出来る方

定員 : 先着 **80** 名 (事前申込制、**3月19**日まで)

参加費 : **無料**

内容 :

- ① 講演 テーマ『社会参加・多世代交流の重要性』
講師 北海道科学大学 保健医療学部 看護学科 教授 大内潤子
- ② スマホ講座 テーマ『LINEの基本、スマホのいろいろ』
講師 介護予防センター中央・鉄北、まえだ
- ③ 学生による マンツーマンでの スマホ 個別相談

お申込み先 : 札幌市手稲区介護予防センターまえだ

011-685-3141

※介護予防センターは札幌市の委託機関です

共催 北海道科学大学 保健医療学部 看護学科 老年看護学 領域
介護予防センター中央・鉄北、介護予防センターまえだ



北海道科学大学
+Professional

当日のお願い

- マスクのご着用をお願いいたします。体調に不安のある方は、参加をご遠慮下さいますようお願いいたします。
- 大学内の見学や食堂のご利用、学生との写真撮影などは ご遠慮ください。
- 当日は、スタッフによる写真撮影を行います。撮影した写真などは、北海道科学大学のホームページや印刷物などに使用させていただくことがありますので、ご了承ください。

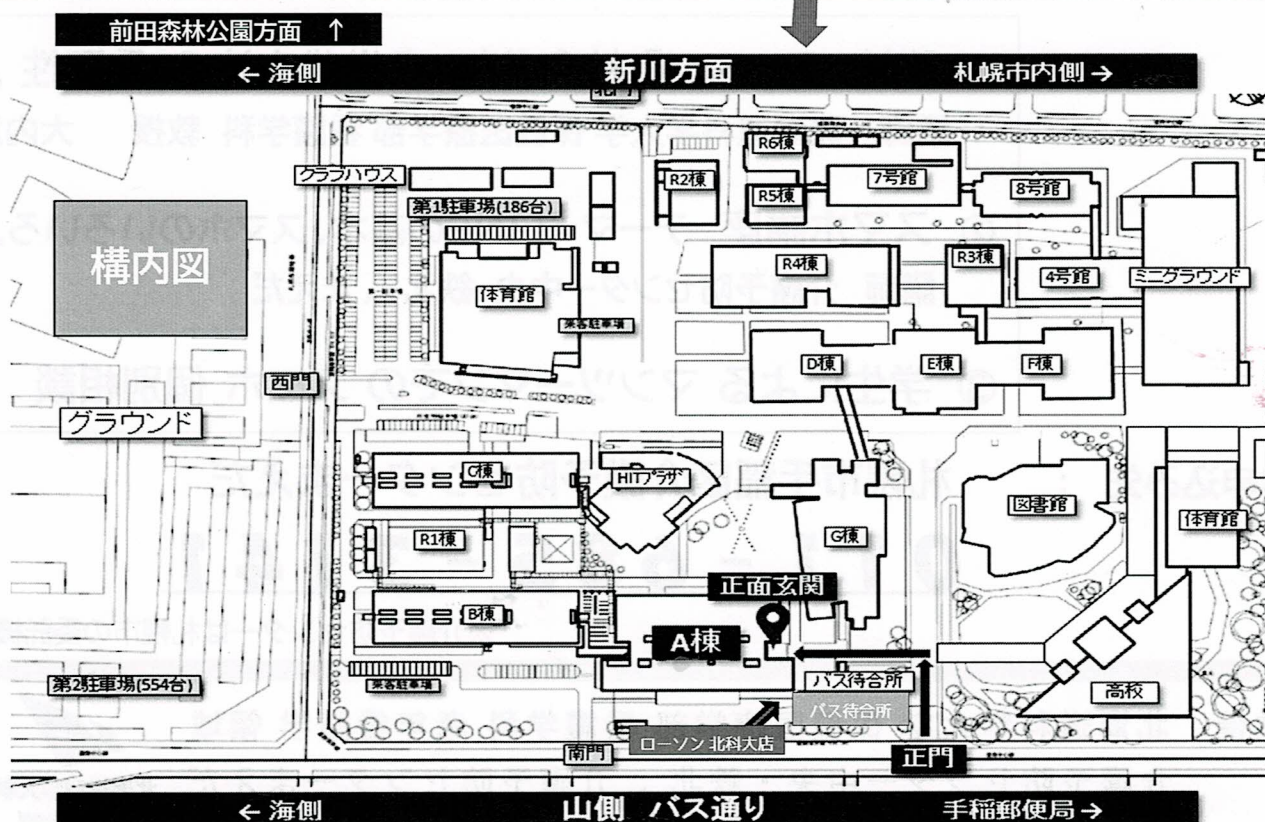
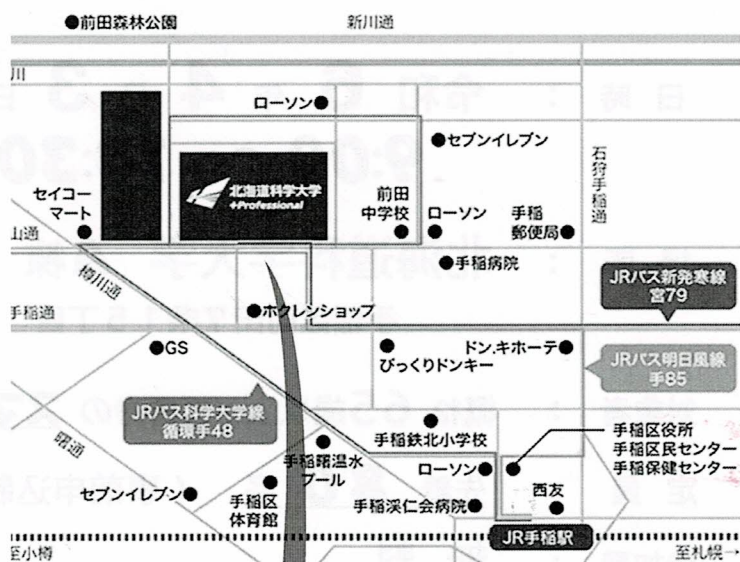
スマホ講座の留意点

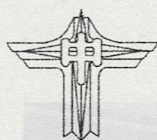
- Wi-Fi環境はありません。
- 事前に **LINEのアプリ** をスマホに入れてから会場へお越しください。
- 金銭(課金)が関わる内容『オンラインショッピング・電子マネー(PayやID等)の利用方法』『アプリをスマホに入れる インストール作業』等に関し **トラブルに発展する可能性**があるものは、お教え出来かねますので ご了承ください。

北海道科学大学 地図

※当日は大学 **A棟** 正面玄関に職員・学生が**8:30~8:55**まで待機し、**教室までご案内**いたします。

※お車でお越しの方は、**申込時**にお伝えください。その際に、所定の **駐車場所**をお知らせいたします。





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2月6日

第13号

札幌市立稲積中学校

発行

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

3学期が始まり約3週間が経過し、早いもので2月を迎えました。寒さの厳しい日が続き、インフルエンザの流行も心配されますが、健康に十分留意していただければと思います。3年生は、いよいよ受験期を迎えます。これまで自分の進路について熟考を重ねて、志望校への受験に向けて努力してきたことと思います。自分の力を本番で大いに発揮してほしいと願っています。

試験を目前に控えて ～試験前の過ごし方～

進路担当 永田 幹人

試験を目前に控えて、「どうやって日々すごそうか。」「自分はやるべきことはちゃんとできていただろうか。」「失敗したらどうしよう。」そんな不安な気持ちで落ち着かない人もいるかと思います。

試験が目前に迫ってきたときの過ごし方は、何よりも「体調管理」をしっかりと風邪など引かないようにすることが大切です。体調を崩したために実力が発揮できなかったという話はよく聞きます。また、試験前日や当日になって普段と違うリズムや食生活をするとう体調不良につながる恐れがあります。なので、試験直前（特に1週間前）は体調を整えることを意識するとよいかと思います。

○体調を整えるためにするとよいと思われること

- ・早寝早起き
- ・これまでやってきた勉強をざっと振り返る、苦手と得意の把握
- ・3食バランスの良い食事
- ・マスク手洗いの励行
- ・睡眠時間の確保

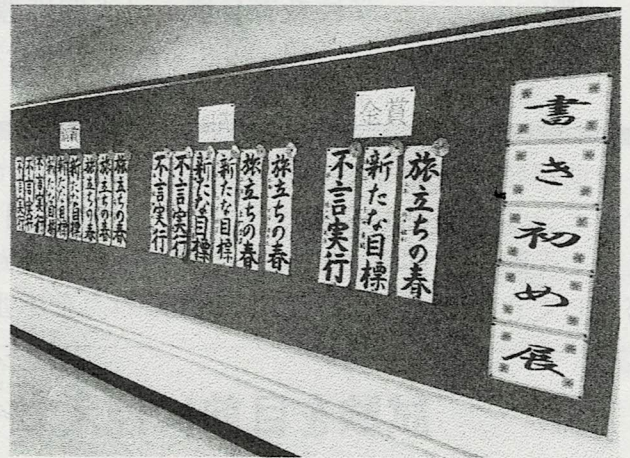
体調を整えるためと言って普段あまりやらないことを無理矢理やると、かえってストレスになったりします。試験直前はなるべく普段通りに過ごすことを心がけるとともに、普段から体調を整えることにつながるような生活をしていきましょう。なぜならば、普段通りが自分にとって一番ストレスのない状態だからです。そして当日、不安な気持ちや緊張もあるかと思いますが、それは周りの人も同じです。不安なことよりも志望校に合格したときのことをイメージして、ポジティブ思考で、今まで身につけてきたことをしっかりと発揮できるよう落ち着いて挑みましょう。



令和5年度校内書き初め展

- 1年「不言実行」(楷書)
- 2年「新たな目標」(行書)
- 3年「旅立ちの春」(行書)

金賞：各学年1点
銀賞：各学年2点
銅賞：各学年3点

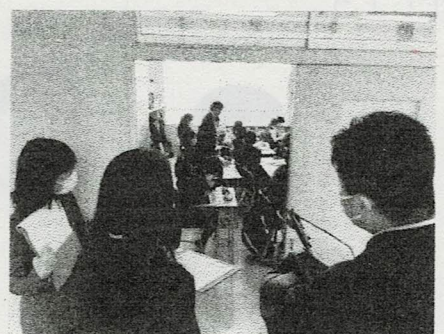
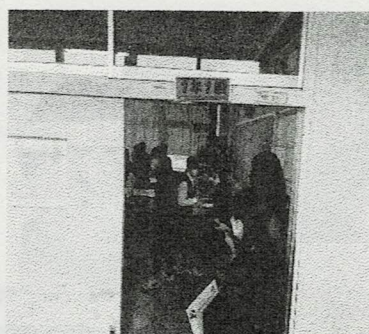
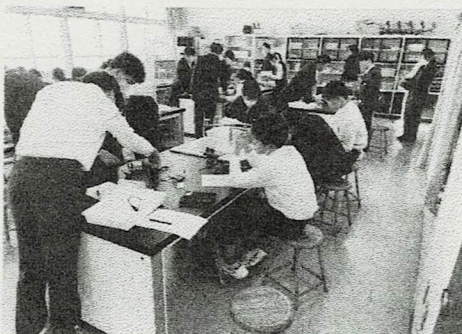


稲積中学校区小中一貫した教育授業見学会

1/19(金)に、稲積中学校のパートナー校である、稲積小学校・新発寒小学校の先生方が稲積中学校の授業見学に訪れました。稲積中学校と2小学校は、互いの連携を深めながら、児童・生徒の小中学校9年間を通した学びと育ちのつながりを意識し、バランスのとれた『知・徳・体』の育ちの充実を目指しています。

～小学校の先生方の声～

- ・学校全体の雰囲気が明るいと感じました。コミュニケーションを大切にした授業が多く、今まで持っていた中学校の授業のイメージとは変わってきているのが分かりました。
- ・子どもたちが主体的に学ぶ姿が見られて、春に子どもたちを送り出す6年生担任として嬉しく思いました。ありがとうございました。
- ・1年生の音楽を少し見させていただきました。声変わりした男子の声が素敵で、思わず一緒に歌ってしまいました。
- ・生徒さんが、小学校での担任と話している様子を見て、今後、より一層小中連携深めていくことが子どものためになるなと感じました。
- ・最後まで子どもが課題に向かって意欲的に活動していて素敵でした。どうすればきまりを見つけられるのかを話し合いながら解決していて素晴らしかったです。
- ・Chromebookを活用して話し合いを行ったり、教室内を自由に動き交流し合ったりする姿から、子どもたちが主体的に学ぶ姿が感じられました。小学校での学び方が、中学校の学習にも生かされ、小中の繋がりを感ぜられました。



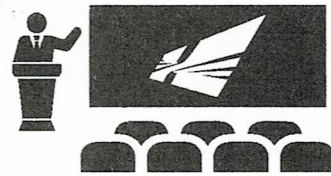
2024
3/19
[TUE]

HUS+H シアター vol.7 J:COM 札幌 presents

佐藤浩市さん x 樋口加南子さん 美瑛と名演を楽しもう！

北海道科学大学では、札幌国際短編映画祭 (NoMaps| FILM)、株式会社ジェイコム札幌と連携し、地域の方々が映画を気軽に楽しめるように特設映画館「HUS+H シアター」をキャンパス内に創ります。毎月1本ほど、劇場公開長編映画、世界のショートフィルム、ドキュメンタリー映画などをセレクトし、みなさまに手稲の街で映画をご覧いただけるように無料上映いたします。

vol.7 の今回は、日本アカデミー賞で最優秀主演男優賞を受賞されたこともある名優 佐藤浩市さん、ソフトバンク CM の白戸家の母親役を演じていた樋口可南子さん主演、北海道美瑛の丘を舞台に、妻の深い愛情により、夫やそこに住む人たちが未来へと踏み出していく感動の物語。



だより

北海道科学大学

2024年

2月号

『愛を積む人』

(アスミックエース製作配給) 2015年公開



配給：アスミック・エース、松竹
(C) 2015「愛を積むひと」製作委員会

亡き妻から届いた手紙。それが、彼を新たな人生へと導いていく…。第二の人生を大自然に包まれた美しい土地で過ごそうと、北海道に移り住むことにした夫婦。妻は夫に家を囲む石堀作りを頼んだが、途中でこの世を去ってしまう。悲しみにくれる夫のもとに、ある日、亡くなったはずの妻から手紙が届く。それをきっかけに、次々と手紙が見つかり…。

日時：3月19日(火) 16:30～18:30
会場：北海道科学大学 100周年記念会館「HUS+H」(図書館) 1階 ソフィアホール
定員：先着50名

入場無料×事前申込不要

高校生&保護者対象

オープンキャンパス開催!

2024
3/23
[SAT]

11:00～16:10(受付 10:30～)

事前申込制となります。
申込開始は2月23日頃を予定しています。

オープンキャンパス最新情報は
右のQRコードからご確認ください。



※上記は2024年2月時点の情報です。内容が変更となる場合がありますので、必ず最新情報を本学ホームページ等でご確認ください。


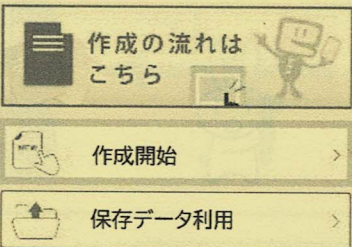

令和5年分の確定申告を予定されている方へ

マイナンバーカードを利用した 自宅からのスマホ申告がオススメです！

確定申告会場は非常に混雑します。

確定申告会場への入場には「入場整理券」（国税庁LINE公式アカウントで事前発行もしくは会場当日配付）が必要となり、配付状況に応じて後日の来場をお願いする場合があります。

簡単！自宅からスマホで確定申告！

| Step1 作成開始 | Step2 申告書作成 | Step3 送信・完了 |
|---|--|--|
|  作成コーナー マイナンバーカードとスマートフォンを用意して確定申告書等作成コーナーへアクセス！ |  作成の流れはこちら 作成開始 保存データ利用 画面の案内に沿って入力すると自動計算で申告書が作成できます！ e-Tax(マイナンバーカード方式)による作成・提出がオススメです！ |  作成した申告書は、そのまま送信するだけで、自宅から簡単に申告手続きが完了します！ |

e-Taxのメリット！


| | | |
|---|--|--|
| 確定申告期間 24時間利用可能 ※ メンテナンス期間を除きます | 早期還付 (3週間程度で還付) ※ 書面提出の場合は1か月～1か月半程度で還付 | 翌年もっと簡単に！ 翌年申告の際は、スマホに保存した申告書データを利用して簡単作成！ |
|---|--|--|

納税も自宅から！キャッシュレス納付！

納税は、金融機関や税務署に行く必要がない、キャッシュレス納付が大変便利です。

| | | |
|---------|------------|--------------|
| 振替納税 | クレジットカード納付 | インターネットバンキング |
| ダイレクト納付 | スマホアプリ納付 | |

国税の納付手続はこちらから



国税庁ホームページでは、上記の詳しい内容のほか
確定申告に関する様々な情報を紹介しております。

詳しくはこちらから



札幌西税務署

マイナンバーカード × マイナポータルと連携 確定申告書に自動入力



マイナポータル連携の詳細はこちら

ご利用のメリット！

マイナンバーカードを利用して、マイナポータル経由で、申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力できます（マイナポータル連携）。控除証明書等の集計や1件ずつ入力する手間が大変便利です♪

Before



書面の控除証明書等を・・・

- ✓ 収集して管理・保管
- ✓ 1件ずつ確認して入力
- ✓ 書面で提出

After



全部データで完結するから・・・

- ✓ 書面の管理・保管が不要
- ✓ 申告書に自動入力
- ✓ e-Taxでデータ送信



令和6年1月以降の対象はこちら！

収入関係

- NEW** 給与所得の源泉徴収票※
- 公的年金等の源泉徴収票
- 株式の特定口座

控除関係

- 医療費・ふるさと納税
- 生命保険・地震保険
- 社会保険(国民年金保険料、国民年金基金掛金)
- NEW** iDeCo **NEW** 小規模企業共済掛金
- 住宅ローン控除関係



※「給与所得の源泉徴収票」の情報が自動入力の対象になるためには、お勤め先（給与等の支払者）が税務署にe-Taxで給与所得の源泉徴収票を提出していることが必要です（「年間の給与等の支払金額が500万円を超えるもの」などの提出要件があります。）。

『札幌西税務署』

【住 所】〒063-0824 札幌市西区笈寒4条1丁目7番1号
【電話番号】011-666-5111（代表）

※音声案内に従い、下記番号を選択してください。

国税に関する一般的なご相談（制度や法令等の解釈・適用についてのご相談や手続案内など）⇒「1」
税務署からの照会やお尋ね、納付に関するご相談など、税務署の職員にご用の方⇒「2」

提出先のご確認を！

