



▲真剣な表情で民話を朗読する万字さん

民話を語り続けて25年
日本人の心を伝えます

まんじ やすこ
万字 康子さん
(前田在住)



▲聴衆を前に民話を語る様子

万字さんは、民話の朗読ボランティアをしています。きっかけは、25年前、テレビで放映された民話語りを偶然見たこと。以来、幼稚園、病院などで、子どもからお年寄りまでたくさんの人々に民話を語り続けています。

万字さんが民話語りで一番努力することは、民話を暗記することだそうです。そして、覚えた民話を言葉の強弱・イントネーションに気を付けながら生き生きと語ります。また、「民話を声に出して語ること、本来日本人が持っている美しい心や自然あふれる情景などを、聴いている皆さんに、より鮮明に感じてもらえれば」と話します。

「私は子育てをしている時も、民話語りを続けてきました。何事も『自分はこれをやりたい』と思えば、物事は必ず続きますよ」と笑顔で話してくれました。

編集 手稲区役所総務企画課広聴係

ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目

☎ 681-2400内線224 FAX681-6639



ウォーキングで健康づくり

明るく元気に過ごすためには一人一人が身体と心の健康づくりに取り組むことが大切です。そこで今回は手軽で安全にできるウォーキングを紹介します。

ウォーキングの勧め

ウォーキングは、身体の筋肉の約7割を使う全身運動で、右にその特徴と効果をまとめました。日ごろから運動をしていない人も簡単に始められ、さまざまな健康効果をもたらします。下図のようなポイントを意識して、あなたもウォーキングを始めてみませんか。

目線を10～20メートル前方に向ける。

速度は、息が少しはずみ、軽く汗をかく程度。



肩の力を抜き上体の姿勢はリラックスさせ、背筋を伸ばす。

脇をしめ、腕は軽く曲げて前後にリズムカルに振る。

歩幅をやや大きく。かかとからしっかり着地。

ウォーキングの特徴

- 手軽にできる
- 自分のペースでできる
- 事故やけがの危険が少ない
- 長時間無理なく続けられる

その効果

- 肺や心臓の働きを良くする
- 血液の流れを良くする
- 肥満を防ぐ
- 足腰の筋肉や骨を強くする
- 自律神経のバランスを整える
- 気分転換やストレス解消になる

これだけは注意してね!

- 体調に合わせ無理をしない
- 水分補給はこまめに!
- 準備運動と終わってからの整理運動(クールダウン)をしっかり!
- 交通ルールを守り、道路横断に注意
- 現在治療中の人は医師等に相談してから

1日1万歩を目標に

健康のためには「1日1万歩が理想」と言われています。その理由は1日の摂取カロリーから消費カロリーを引いた、1日当たりの余分なエネルギーが約300キロカロリーあり、これを消費するためにウォーキングでは1万歩必要だからです。この余分なエネルギーが蓄積されていくと「肥満」につながります。

ご存じですか? 札幌市の現状

では、私たちは日ごろ何歩くらい歩いているのでしょうか。平成12年に札幌市が実施した調査によると、15歳以上の1日当たりの平均歩数は男性が7,654歩、女性は7,238歩です。さらに70歳以上の方に限定すると男性は6,091歩、女性は5,092歩です。最初は、今までの生活に1,000歩(約10分)加えて、徐々に1万歩に近づけていきたいですね。



手稲中央



稲穂金山



新発寒



前田



手稲一万歩あるく会



星置

手稲区では、連合町内会や福祉のまち推進センターと健康づくりリーダーが中心となって、身近な地域で自然を生かしたウォーキングを行っています。今年度はすでに終了した地域もありますが、回覧板などでお知らせしていますので今後参加してみたい方はぜひ参加してください。きっと手稲区の豊かな自然とウォーキングの楽しさを再認識することでしょう。また、自主活動グループによるウォーキングも行われており、定期的に仲間と歩くにはこちらもお勧めです。

さらに、「区民の健康づくりのきっかけとなれば」という思いから今年度は健康づくりリーダー、食生活改善推進員、健康づくりに関する自主活動グループ、運動指導員などが協力して、「手稲区ウォーキングマップ」を作製しています。コースを決めて実際に歩き、歩数や時間、トイレの場所などを確認し、平成19年3月ごろの発行を目指しています。

※健康づくりリーダーとは、保健センターが行っている研修を受講し、町内会組織等の中で、地域に合った健康づくり活動を推進している住民の方たちです。

ウォーキングマップ作製中です!



◀手稲区健康づくりネットワーク会議の様子。ウォーキングマップについて熱心に話し合っています

秋のオススメコース

自然が豊かな手稲区で秋にお勧めのコースがこちら。コースには緑道や新川沿い、前田森林公園など手稲区の見どころがたくさん盛り込まれています。歩くにつれ、変わる景色を眺めながらリフレッシュしてみませんか。コースは長めに設定していますので、歩き慣れていない方は、自分なりに短くウォーキングにチャレンジしてみてください。



前田森林公園のカナール(運河)から紅葉した手稲山を眺めよう!

無理をしないで楽しみながら続けよう!!



地域みんなで気軽にスポーツを楽しむ

～第1回稲穂金山スポーツレクリエーション大会～

稲穂金山地区では、今年7月17日、初めての「スポーツレクリエーション大会」を開催しました。

この大会は、普段あまりスポーツに縁がない人にも気軽に参加してもらい、地域の人々と親睦を図りながら、日常的に運動に親しむきっかけになるようにと、稲穂金山体育振興会が中心になって企画したものです。

同会では、地元の連合町内会や各種スポーツ団体の協力を得てこの大会の実行委員会を組織し、手作りのプログラムを練り上げました。

「さまざまな年齢層の人が無理のない範囲で参加できる大会にしよう」と配慮した結果、ミニテニス、ストラックアウトなどのスポーツ要素を取り入れたレクリエーション競技のほか、3B体操、血圧や体脂肪率などの健康チェック、握力や垂直跳びなどの体力測定のコナーを用意。

誰もが気楽に会場に立ち寄って、好きなコナーに自由に参加できるようにしました。

大会当日、会場となった稲穂小学校には、子どもからお年寄りまで予想を上回るたくさんの方が参加しました。

さんの人々が訪れ、それぞれが思い思いの種目で汗を流しました。

参加者からは「親子で良い運動になった」「地域の親睦のためにも続けてほしい」といった感想が多く聞かれ、好評のうちに第1回大会を終えることができました。

地域で活動する団体が知恵を絞り、手探りで始めたこのスポーツレクリエーション大会。今後は、より地域の皆さんに浸透し、充実した大会へと成長していくことが期待されています。



▲スリッパやうちわを使って行う「スパピンポン」に挑戦



▲初めてでも楽しめる「3B体操」



▲稲穂金山まちづくりセンター ☎684-4020

次回は富丘西宮の沢まちセンから。

まちづくりセンター情報

まちづくりセンターから、イベントなどの情報をお届けします。参加ご希望の方はお問い合わせください。

実施日	行事名	会 場	問い合わせ先
10月27日(金)	手稲中央地区福祉のまち推進センター10周年記念行事	手稲中央会館	手稲中央地区福祉のまち推進センター ☎695-2420
11月7日(火)	秋のふれあいお食事会	新発寒地区センター	新発寒地区福祉のまち推進センター ☎694-2151
11月5日(日)	金山レクリエーション大会	手稲西小学校体育館・金山会館	稲穂金山まちセン ☎684-4020

ていね お知らせ

10月11日から11月10日までの区内の情報です

人口 138,340人 (+96)
世帯数 52,873世帯 (+121)
()内は前月比
9月1日現在

健康講話

◆メタボリックシンドローム

生活習慣病からご自身やご家族を守るためにメタボリックシンドロームについて学んでみませんか？
講師 澤井 閑郎氏（澤井内科循環器クリニック院長）。

日時 10月12日(木)午後2時～3時30分。

場所 金山会館（金山2条2丁目）。

対象 区内在住の方。

定員 先着70人。参加無料。

申込 当日、直接会場にお越しください。

申込先・詳細 保健センター

☎(681)1211

両親教室

はじめてご両親になれる

方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験などを行います。

新しい家族を迎える準備として、ご夫婦で参加してみませんか。

日時 10月13日(金)午後6時30分～8時30分。

会場 保健センター1階ロビー（前田1条11丁目）。

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着35組。受講無料。

持ち物 母子健康手帳・テキスト（わが家に赤ちゃんがやってくる）。

申込 10月12日(木)までに電話でお申し込みください。

申込先・詳細 保健センター

☎(681)1211

子育てボランティア講習会受講者募集

子育て家庭の現状や、子育ての基本的知識と実技、ボランティア活動の基礎などを学びます（全3回）。

対象 地域で子育て家庭を支える活動に関心のある方。

日時・会場 11月10日(金)、14日(火)は午後1時30分～3時30分。保健センター1階およびよ広場（前田1条11丁目）。

11月16日(木)は午前10時～正午。手稲前田児童会館（前田2条12丁目）。

定員 先着20人。受講無料。

申込 10月23日(月)午前9時か

大人のための「歯みがき教室」 ～歯周病をしっかりと予防～

歯を磨くと血が出たり、口臭が気になっていませんか。歯周病予防のために、効果的な歯みがき方法をマスターしましょう。歯ブラシ圧測定、唾液による歯周病チェックも行います。

体験・実習
もたくさん♪

日時 10月26日(木)午後1時30分～3時（受け付け1時から）。

会場 保健センター2階講堂（前田1条11丁目）。

対象 区内在住の方。

定員 20人。

費用 無料。

申込 10月11日(水)から電話でお申し込みください。

詳細 手稲保健センター ☎681-1211

一日合同行政相談を 開催します

☎(681)2400内線551～555
生活にかかわりの深い社会保険・年金・税金・福祉・道路・交通安全・河川・登記・雇用・労災保険などの苦情、要望、介護・看護、行政上の各種手続き、相談などの民事上の問題について、無料で相談をお受けします。

事前の予約は不要です。お気軽にお越しください。

参加機関 札幌西税務署、札

国保からのお知らせ

◆忘れていませんか

平成18年度国民健康保険料の第4期納期限が過ぎています。

納め忘れのある方はお早め

ポリオ(小児まひ)ワクチン 服用のお知らせ

▼対象 生後3カ月～90カ月(7歳6カ月)未満のお子さん

▼日時・会場

実施日	受付時間	会場
10月2日(月)	午前9時30分～11時	受付：区民センター 2階第1会議室 (前田1条11丁目) 会場：保健センター (前田1条11丁目)
10月12日(木)		
10月16日(月)		
10月27日(金)	午後1時30分～3時	

▼料金 市内にお住まいで対象年齢内のおさんは無料。

▼その他 昭和50年～52年に生まれた方には、希望により有料で追加接種します。お子さんと一緒に受けられることをお勧めします。

※当日直接会場へお越しください

問い合わせ 手稲保健センター ☎681-1211

に納付してください。また、事情があつて保険料の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。

◆夜間相談日

相談日・時間 10月19日(木)、24日(火)、26日(木)、31日(火)の午後8時まで。

場所 区役所2階②番窓口（前田1条11丁目）。

◆口座振替のご利用を

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。

お申し込みは、預金口座のある金融機関、郵便局または区役所保険年金課へ。

詳細 保険年金課収納係

☎(681)2400内線394・395

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

◆スポーツ講習会受講者募集◆

対象・講習会名	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料 (65歳以上)
① キッズサッカー (ミニサッカー)	20	8	火	12月5日 ～2月6日	午後4時15分 ～5時15分	4,800円
② ジュニアヒップホップ	12	12	木	12月7日 ～3月8日	午後4時15分 ～5時25分	7,300円
③ さわやかキック & ボクササイズ	30	15	火	12月5日 ～3月27日	午前9時 ～10時20分	7,700円 (6,200円)
太極拳12式				11月28日 ～3月20日	午後1時 ～2時30分	
太極拳24式					午後2時40分 ～4時10分	
ほのぼの3B 健康体操			水	11月29日 ～3月28日	午前10時50分 ～午後0時10分	
④ レディース パワーヨガ入門	10	10	木	12月7日 ～2月22日	午後7時 ～8時30分	6,400円 (5,100円)
レディース ローラーピラティス	18	15	金	12月1日 ～3月23日	午前11時 ～午後0時20分	9,600円 (7,700円)
レディース トータルフィットネスA				11月22日 ～3月28日	午前9時30分 ～10時50分	
⑤ レディース トータルフィットネスB			水		午前11時 ～午後0時20分	9,600円

対象 ①小学1・2年生。②小学4年生～中学生。③16歳以上。

④16歳以上の女性。⑤16～59歳の女性。

申込 10月17日(火)～23日(月)の午前10時～午後8時

(23日(月)は午後5時まで)。電話または、直接ご来館ください。

※定員を超える場合は、10月25日(水)午後3時から同体育館1階多目的室で抽選を行います(電話での問い合わせは午後4時以降)。

受講料納入 10月26日(木)から11月1日(水)まで同体育館で納入。

※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。高校生は生徒証を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。

※「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

平成18年度手稲区 小学生バドミントン大会

種目 ①小学3・4年生の部、
②小学5・6年生の部。①、
②とも男女別ダブルス、シン
グルス。

日時 10月22日(日)午前9時～
午後3時。

会場 手稲区体育館(曙2条
1丁目)。

対象 区内の小学校に通う小
学3年生～6年生。
定員 合計150人。
参加料 無料。
申込 区役所3階地域振興課
(前田1条11丁目)や手稲区

手稲区女性のついで

◆カイロと健康
講師 高橋 和雄氏(クマカ
イロ中央院長)。

※電話申し込み不可。
申込先・詳細 地域振興課地域
活動担当
☎(681)2400内線256
ファクス(681)2523

体育館、区内の各小学校で配
布する申込書に必要事項を記
入の上、10月12日(木)までに郵
送、直接持参またはファクス
で提出してください。要保護
者印。

手稲区民ダンスの集い

日時 10月20日(金)午後1時30
分～3時30分。
会場 区民センター2階区民
ホール(前田1条11丁目)。
対象 区内在住の方。
参加料 200円。

日時 10月16日(月)午前10時～
正午。
会場 区民センター2階区民
ホール(前田1条11丁目)。
参加料 300円(事前にお問い合わせ
合わせください)。
詳細 地域振興課地域活動担
当 ☎(681)2400内線255

地震防災セミナー

を開催します

平成13年度から調査を開始
16年度に終了した「石狩平野
北部地下構造調査」の結果を
もとに地震防災についてのセ
ミナーを開催します。

日時 10月19日(木)午後6時30
分～8時。
会場 区民センター2階区民
ホール(前田1条11丁目)。
申込 当日、直接会場にお越
しください。

手稲コミュニティ センターから

◆囲碁大会

Aクラス(2段以上)、Bク
ラス(初段以下)別に行います。
日時 10月21日(土)午前9時～
午後3時。

対象 区内在住の18歳以上の
方(学生・生徒を除く)。
定員 A・B合計先着40人。
参加料 400円(申し込み時に
お支払いください)。

申込 10月13日(金)午後1時か
ら受け付け。電話不可。

◆女性バドミントン大会

Aランク(3年以上)、Bラ
ンク(3年未満)別にダブル
ス(ペアは抽選)で行います。
日時 11月12日(日)午前9時30
分～午後3時。

対象 区内在住の18歳以上の
方(学生・生徒を除く)。
定員 各ランク先着20人。
参加料 500円(申し込み時に
お支払いください)。

申込 11月1日(水)午後1時か
ら受け付け。電話不可。

◆トリプルパソコン講座

	デジカメの パソコン処理	エクセル初級	インターネット 初級
月日	11月13日(月)～17日(金) 全5回		
時間	午前10時～正午	午後1時30分 ～3時30分	午後6時30分 ～8時30分
対象	区内在住の18歳以上の方(学生・生徒を除く)		
定員	各先着20人		
費用	受講料5,000円(デジ カメリース代等を含む)	受講料 4,500円 (テキスト代含む)	受講料 4,500円 (テキスト代含む)
申込	11月2日(木)午前10時から同センター窓口で受け付け(電話不可)。 ◎費用は申し込み時に納入。※講座の複数申し込み可。		

申込先・詳細 手稲コミュニティ
センター1(手稲本町3条1
丁目) ☎(681)2133

星置地区センターから

◆初心者パソコン講座

	ワードで作る年賀状A	ワードで作る年賀状B
月日	11月14日(火)～16日(木) [全3回]	
時間	午前10時～正午	午後2時～4時
対象	区内在住の15歳以上の方(中高生は除く)	
定員	18人	18人
費用	受講料 2,200円 教材費 1,000円	受講料 2,200円 教材費 1,000円
申込	10月31日(火)午前9時～9時15分に同センター窓口で受け付け。電話不可。多数時抽選。費用は開講日に納入。	

曙図書館から

◆秋の図書館フェスティバル

内容 人形劇・手遊び。
日時 11月4日(土)午後2時～3時。

場所 同図書館2階。

◆楽しいお話し会

10月21日(土)、28日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

10月21日(土)午後3時5分から30分程度。

※10月25日(水)、11月8日(水)は休館日となります。

詳細 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

手稲老人福祉センターから

◆文化祭作品展示会

内容 講座受講生やサークルの皆さんの書道、ペン習字、

「小学生の夢」アイデア作品展示会のお知らせ

区内の小学4年生が、自分たちの住むまちの10年後を想像して描いた未来図を描きました。その中でも、特にまちづくりの夢とアイデアにあふれた作品を展示します。

どの作品もアイデアに富んだ夢のある作品ばかりですので、ぜひお越しください。一人でも多くの方にご覧いただきたいと願っています。

展示期間 10月15日(日)まで

展示場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」

詳細 地域振興課地域活動担当

☎681-2400内線255

区民センター文化祭

平成18年度区民センター文化祭を以下のとおり開催します。皆さまお誘いあわせの上お越しください。

詳細 区民センター(前田1条11丁目) ☎681-5121

催し物	日程	会場
区民センター文化祭パネル展	11月6日(月)～11日(土)	JR手稲駅: あいくる広場
あいくる作品展示	11月6日(月)～13日(月)	あいくるショーウィンドー
お茶席 (有料200円: お菓子付き)	11月9日(木) 午前11時～午後3時	区民センター3階すずらん
作品展示 (ちぎり絵、書道、絵画、編み物、生け花ほか)	11月9日(木)・10日(金) 午前9時～午後5時 11月11日(土) 午前9時～午後4時30分	区民センター 1階: 区民ギャラリー 区民ロビー 2階: 第1・2会議室 区民ギャラリー
ダンスフェスタ (フリータイム)	11月10日(金) 午後1時～4時	区民センター 2階区民ホール
演芸発表 (日舞・民謡・詩吟、剣詩舞、フラダンスほか)	11月11日(土) 午前10時～午後4時 (終了予定)	

生け花等の作品を展示します。どなたでもご覧いただけます。
日時 10月23日(月)～27日(金)の午前9時30分～午後4時30分。
会場 同センター2階教養講座室。

◆愛称募集

手稲老人福祉センターを、広く知っていただき、愛着を持っていただくために愛称を募集します。皆さんからのアイデアをお待ちしています。奮ってご応募ください。

対象 区内在住の方。
応募方法 はがきに名前、住所、年齢、電話番号、愛称を記入の上、11月1日(水)(必着)までにご応募ください(直接持参可)。
発表 11月19日(日)に同センターで開催される介護予防祭りにて発表します。採用された方には粗品を進呈します。
(申込先: 詳細) 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)。
☎(684)3131

広告欄

新発寒地区

センターから

◆パソコン講座

	エクセル初級	ワード初級	パソコンで作る年賀状
月日	10月23日(月)～28日(土) [全6回]		10月30日(月)～11月1日(水) [全3回]
時間	午後6時30分～8時30分	午後1時30分～3時30分	午後1時30分～3時30分
対象	区内在住の15歳以上の方(中高生は除く)		
定員	18人	18人	18人
費用	受講料 4,000円 教材費 1,000円	受講料 4,000円 教材費 1,000円	受講料 2,200円 教材費 1,000円
申込	10月13日(金)午前9時～9時15分に同センター窓口で受け付け。電話不可。多数時抽選。		

◆木下恵介の世界

講師 檜部一視氏。

日時 11月1日(水)午前10時～正午。

定員 先着30人。参加無料。

申込 10月16日(月)から電話、ファクス、同センター窓口で受け付け。

◆裁判員制度とは

もし裁判員に選ばれたら

日時 11月11日(土)午前10時～正午。

定員 先着30人。

申込 10月16日(月)から電話、

ファクス、同センター窓口で受け付け。

◆スポーツ大会

	ミニバレー	バレーボール
月日	10月27日(金)	11月18日(土)
時間	午前9時～午後4時	午前9時～午後4時
対象	区内在住の15歳以上の方(中高生は除く)	
定員	12チーム(1チーム4人)	54人(9人制6チーム)
費用	1人 300円	1人 300円
申込日	10月11日(水)	10月30日(月)
申込	申し込み日の午前9時～9時15分に同センター窓口で受け付け。電話不可。多数時抽選。※バレーボールは個人参加可。	

申込先・詳細 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)
ファクス (684) 5571
(684) 5573

健康レクリエーション教室

レクリエーションの専門家を招き、無理なく、楽しく遊びながら心身のリフレッシュを目指します。

日時 10月17日(火)午前10時～正午。
場所 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)。
対象 区内在住の18歳以上の方(学生を除く)。
定員 先着40人。参加無料。
申込 10月13日(金)までに電話で申し込み。

申込先・詳細
手稲コミュニティセンター ☎681-2133
介護予防センター(中央・鉄北) ☎682-1294

☆ウオッチング ていね☆

●スポーツ・レクリエーション祭2006(8/27)

4回目の今年は、約1,000人が参加し、気軽に参加するスポーツやレクリエーションで汗を流しました。



▲新体操に挑戦!

▲スイカ種飛ばし

●手稲区防災訓練(9/1)

防災の日になみ、大規模な地震災害を想定した防災訓練を、地域・行政が一体になって行いました。



▲ドクターヘリの説明

▲バケツリレー

広告欄