



▲ピアノに向かう今井さん  
◀オーストラリア公演の様子

いまい  
あやね  
今井 彩音 さん

札幌・ジュニア・ジャズスクール クラブ SJF  
バンドリーダー

(稲穂中学校3年)

今井さんは、札幌市芸術文化財団が運営する「札幌・ジュニア・ジャズスクールクラブ SJF」のバンドリーダーで、ピアノを担当しています。今年8月には、同スクール初となるオーストラリアでの海外公演にも参加しました。

小さなころから音楽好きだった今井さん。3歳からピアノを習い始め、小学5年生の時、広報誌に掲載された同スクールのオーディションに応募し合格しました。

今井さんはジャズについて「バンドのみんながラフな気分、自分が感じたことを自由に表現し合えるのが楽しいです」と話します。

「聴いてくれる皆さんにもこの楽しさを感じ取ってほしい」と臨んだ海外公演では、予想以上の声援を受け、より軽快な演奏で応えていく「音楽のコミュニケーション」を感じることができたそうです。

「いつまでもジャズを楽しみ続けます」と今井さんは笑顔で話していました。

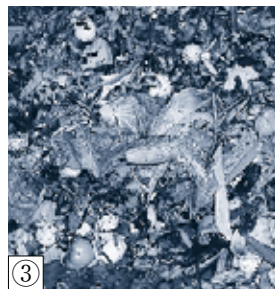
編集 手稲区役所総務企画課広聴係  
ホームページ「ていねいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>  
〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目  
☎ 681-2400内線224 FAX681-6639

# 生ごみで花を咲かせよう！

皆さんは市内の家庭から年間にどのくらいのごみが排出されているかご存じでしょうか？

総量で49万トン。そのうち、3割程度が生ごみとして捨てられており、その減量が急務となっています。ところが、この邪魔者と思われている生ごみも発酵させると上質な堆肥となり、ごみの減量となるだけでなく、有効な資源として家庭や公共施設で再利用できるようになります。

今月号では「生ごみリサイクルによる循環型地域形成推進モデル事業」として、8月から実施した家庭の生ごみ分別回収・堆肥化及び家庭でできるダンボール箱による生ごみ堆肥化講習会の内容を紹介します。



- ① 抗酸化バケツに溜めた生ごみを回収
- ② 生ごみを堆肥にするには丁寧な分別が必要です。丁寧に分別した1週間分の生ごみがバケツ一杯になりました
- ③ 回収した40世帯分の生ごみ。1日1世帯当たりで換算すると500ℓ程度になりました。ここから数カ月発酵させて堆肥にします
- ④ 堆肥化途中の生ごみ。発酵熱で中心部では60度を超えます
- ⑤ できた堆肥を植樹柵に入れていきます。来年、きれいな花が咲くといいですね



## 循環型社会を目指して

### 意識調査結果

参加世帯に意識調査を行いました。こちらでは結果の一部をご紹介します。

#### 生ごみの分別は97%が苦にならない

「手間はほとんどなく簡単にできた」「手間は多少あったが、慣れたら苦にならなかった」を合わせると97%になりました。

#### 腐敗や臭いは7割以上が我慢できる

「腐敗も臭いも気にならなかった」が4割、「臭いは少し気になったが我慢できる程度だった」が3割程度を占め、合わせると7割以上が我慢できるとなりました。

#### 86%が燃やせるごみの減量を実感

燃やせるごみは「1/3程度減った」「半分程度減った」などを合わせると、減量を実感した世帯は86%。

#### 9割以上が公共スペースでの生ごみ堆肥活用に肯定的

「生ごみを道路植樹柵などの公共用堆肥として再利用することは良いこと」と91%が回答。

この事業は、各世帯で生ごみを分別してもらい、その生ごみを回収・堆肥化。さらにこの堆肥を同町内会に還元し、道路の植樹柵で肥料として活用

手稲区では『区の個性あふれる提案事業』で、生ごみの分別や資源として再利用することについての意識調査などを行うことを目的に、環境に対する取り組みに意欲的な新発寒の新生町内会（松田初夫会長）をモデル地区とし、そのうちの40世帯と協働で「生ごみリサイクルによる循環型地域形成推進モデル事業」を行いました。

この取り組みの意識調査結果では、生ごみの分別作業などに抵抗感のある方は少なく多くの方がごみの減量を実感されていました。また、公共の場での生ごみ堆肥活用には大部分の方が肯定的でした。

手稲区ではこれらの取り組みのほか、ダンボール箱を利用した生ごみの堆肥化方法の講習会を開催し、普及・啓発活動も積極的に行いました。

次ページでは、区民センターで開催したダンボール箱を利用した生ごみの堆肥化講習会の内容をご紹介します。



誌上で再現

# ダンボール箱で堆肥をつくろう！！

手稲区では、「生ごみリサイクルによる循環型地域形成推進モデル事業」の一環として、循環（くるくる）ネットワーク北海道の中家さん、中村さんを講師に迎え、ダンボール箱による生ごみ堆肥化の講習会を9月28日に開催しました。ここではその講習会の内容をお伝えします。

## ① 準備するもの



みかん箱大のダンボール箱…2箱  
（縦30cm,横45cm,高さ30cm程度のもの）  
木片などの箱の底を浮かせるもの  
もみがらくん炭 10kg  
ピートモス 15kg  
シャベル、温度計（100℃用）など

## ② 箱を組み立てよう



ダンボールの上ふたを立てて、紙テープで四隅をとめましょう。補強のためにダンボールを下に敷くとよいでしょう。残りのダンボール箱でふたを作ります。置く場所は床や壁などから5cm以上離しましょう。

## ③ 基材を入れよう



もみがらくん炭とピートモスを2:3の割合でダンボール箱の半分くらいまで入れ、よく混ぜ合わせます。

## ④ 生ごみを入れよう

1日平均500g位の生ごみを入れられます。生ごみを入れた後はよくかき混ぜてください。始めてから1～2週間で温度が30℃台に上昇します。とうもろこしの芯やぶどうのつるなどは分解しにくいので、基材に入れない方がよいでしょう。



## ⑤ 堆肥として使おう

基材はおよそ3カ月間使用できます。使用後もたまたまかき混ぜることを続けてください（この段階ではまだ分解を続けています）。使用后、さらに3カ月程度経つと完熟し、堆肥として使用することができます。使用量は1㎡当たり1kg程度を目安としてください。



## 中家さん、中村さんからのワンポイント・アドバイス



▲中村さん

- ・生ごみを投入しなくても1日1回はかくはんしましょう。
- ・分解が順調に進めば、山の土のようなにおいがします。
- ・3カ月間使用しても体積はほとんど変わりません。
- ・水分は50%くらいが適当です。目安は、握ると固まってからポロポロ崩れる状態です。
- ・虫が発生した場合は油や糖類、きな粉などを入れ内部の温度を高くすると死滅します。 ▲中家さん
- ・冬は室内のあまり寒くない場所に置きましょう。室温が15度以上ないと分解が進みにくくなります。
- ・堆肥として使う場合は完熟させてから使用してください。完熟しないうちに使用すると植物の根が傷み、枯れてしまう場合があります。



## 生ごみ堆肥の公共活用を進めましょう

このように手稲区では、生ごみを堆肥化し、さらにその堆肥を家庭だけでなく公共施設で活用しようというエコスタイルの在り方を提案しています。

そこで、ダンボール箱による生ごみの堆肥化を始めたいという方には以下のお問い合わせ先でご購入いただけますのでぜひご利用ください（循環ネットワーク北海道でご購入いただく場合は事前に電話連絡が必要です）。

※もみがらくん炭やピートモスはホームセンターで購入することもできます。

### 今回取り上げた「ダンボール箱による生ごみ堆肥化」のお問い合わせ先

循環ネットワーク北海道 北) 北7条西1丁目1-11 パームハイツ札幌201 ☎709-5751  
月曜日～金曜日 午前10時～午後3時

リサイクルプラザ 西) 宮の沢1-1 ちえりあ1階 ☎671-4153  
月曜日休館（祝日の場合は翌日） 午前10時～午後6時





▲中の川桜づつみを歩こう会

富丘西宮の沢地区は手稲区の南東に位置し、豊かな自然環境と交通の利便性の良さを併せ持つ住宅地を形成しています。

地区内では町内会を中心に各種団体が連携し、地域課題の解決やコミュニケーションの醸成に向けた取り組みを活発に進めています。今回は、そのうち二つの取り組みをご紹介します。

**中の川桜づつみを歩こう会**

平成10年から毎年、体育の日に、地区住民のふれあい交流と健康増進のため、地区全体の町内会主催で、歩こう会を開催しています。



▲カラスに関する講演会

今年も10月、秋晴れの中、200人を超える参加者が、中の川に隣接する広場に集合し、ラジオ体操で体をほぐした後、川の堤防上の遊歩道を歩き、親睦を深めました。

**カラスと上手に付き合うための講演会**

自然環境に恵まれた地域ゆえに、抱えている課題もあります。その一つに、カラスにごみステーションを荒らされるなどのカラス被害があります。

普段何げなく目にするカラスですが、その生態・習性は意外と知られていません。そこで、まちづくりセンター

次号はお休み。  
1月号は前田まちセンから。



▲富丘西宮の沢まちづくりセンター ☎685-4745

1が町内会の協力のもと「カラスとはどのような鳥で、どのように対処したらよいか」を地域の方々に知ってもらうために、今年7月、鳥類の専門家を招き、講演会を開催しました。

講演会では、①巣は実害がなければ落とさない方が良く、巣を落とされ子育ての必要のなくなったカラスは暇になり、ゲーム感覚で悪さをすることが多い②ゴミ出しなどのルールを守ることで、人とカラスとの摩擦を少なくすることは十分可能、などの話に、参加者も真剣に耳を傾けていました。

## 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
11月21日(火)	地域福祉講習会 (防火教室)	新発寒地区センター	新発寒まちセン ☎684-5557
11月24日(金)	地域健康づくり世代間交流事業 (健康講話と試食会)	同上	同上
12月10日(日)	新発寒地区綱引き大会	新発寒小学校	同上
11月18日(土)	金山ふれあい餅つき大会	金山児童会館	稲穂金山地区福祉のまち推進センター
11月25日(土)	稲穂ふれあい餅つき大会	稲穂児童会館	☎699-3615
11月19日(日)	星置地区食育講座 「おいしい教室」	星置東小学校	星置まちセン ☎695-3222





11月11日から12月10日までの区内の情報です

人口 138,397人 (+57)  
世帯数 52,953世帯 (+80)  
( )内は前月比  
10月1日現在

### 子育て講座

テーマ 「乳幼児期の食育について」。

講師 保健センター栄養士。

対象 0歳から就学前までの乳幼児を育てている保護者。

※受講中は託児します。

日時 12月1日(金)午後2時～3時30分。

会場 区役所3階C会議室(前田1条11丁目)。

定員 先着20人。

受講料 無料。

申込 11月16日(木)午前9時から電話で受け付け。

(申込先・詳細) 健康・子ども課 子育て支援係

☎(681)2400内線551～555

### 手稲区民

#### ダンスの集い

日時 11月17日(金)午後1時30分

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。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 区民センター ☎(681)5121

### 子育て講座

#### 親子で楽しむ人形劇

内容 劇団野良犬による人形劇「千匹オオカミ」ほか。

日時 12月2日(土)午前10時～11時。

会場 手稲区保育・子育て支援センターちあふる・ていね(手稲本町3条2丁目)。

定員 親子先着50組。参加無料。

申込 11月13日(月)午前9時から電話または直接。

受付時間 日曜・祝日を除く午前9時～午後5時。

(申込先・詳細) ちあふる・ていね ☎(681)3162

### 「ていねっていいね」

#### 写真を募集

手稲の街・人・自然・暮らしなどを題材に「ていねっていいね」と感じたものを写真で表現してみませんか。過去に撮影した写真でも可。応募

写真はJR手稲駅自由通路「あいくる」でご紹介します。対象 区内在住か、お勤めの方。条件・その他 カラー、白黒、デジタル写真(いずれもプリントで提出、サイズ自由)。

応募写真は返却いたしません。応募者には特製「あいくる」キーホルダーを差し上げます。申込 申込用紙に必要事項を記入の上、12月15日(金)までに郵送(必着)か持参。

※申込用紙は区役所総務企画課(前田1条11丁目)、JR手稲駅自由通路あいくる掲示板

(手稲本町1条4丁目)で配布。(申込先・詳細) 総務企画課地域安全担当係 ☎(681)2400内線288

### 区民講座

◆初心者のパソコン講座～ワード初級と年賀状

日時 11月28日(火)～12月7日(木)の土日を除く全8回。

午前コース 午前10時～正午

午後コース 午後2時～4時

※各コースとも第7・8回は年賀状講座のため1時間延長。

会場 区民センター13階視聴

覚室(前田1条11丁目)。

対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中高生を除く)。

定員 各コース先着20人。

費用 受講料7千300円(教材費込み)。

申込 11月13日(月)の午前9時～午後7時に電話で。両コースの重複申し込み不可。

費用納入 11月20日(月)と21日(火)の午前9時～午後7時に、同センター窓口で納入。

※一度納入された受講料はお返しできません。(申込先・詳細) 区民センター ☎(681)5121

### 保健センターから

前田1条11丁目 ☎681-1211

#### ◆胃がん大腸がん検診のお知らせ◆

11月に集中的にがん検診を行います。まだ検診されていない方はどうぞこの機会に受診されるようおすすめします。11月以外は、毎月第4火曜日に実施しています。

実施日 11月27日(月)、28日(火)、29日(水)、30日(木)。

受付時間 午前8時45分～10時。

会場 保健センター1階(前田1-11)。

対象 40歳以上の方。

料金 ・胃がん検診のみ : 700円  
・大腸がん検診のみ : 600円  
・上記の両方 : 1,100円

申込 窓口または電話でお申し込みください(予約制)。

※大腸がん検診を受けられる方は申し込み後、受診票と大腸がん検診検体キットを保健センターに取りに来てください。

次の方は費用が免除となります

(1) ①70歳以上の方

②65歳以上の老人保健法医療受給者

確認書類 70歳以上であることが証明できるもの(健康保険証・運転免許証など)、65～69歳の方は老人保健法医療受給者証

※65～69歳の方で(道老)または(老)の老人医療受給者証の方は免除になりません。

(2) 40歳以上の方で、生活保護を受けている方

確認書類 生活保護受給証明書

(3) 40歳以上の方で、市民税非課税の世帯に属する方

確認書類 市民税課税証明書

◎なお、65歳以上の方に関しては、下記の方法で市民税非課税世帯に属することの確認ができます。

→介護保険料納入通知(介護保険料特別徴収通知書)の保険料段階が「第1段階」から「第3段階」まで。

## 第10回手稲ふれあいフェスティバル

区内の保健・福祉・医療の各団体が連携し、誰もが安心できる地域社会づくりに寄与することを目的とした手稲ふれあいフェスティバルを開催します。

	健康相談・展示会	講演会	施設見学会
日時	11月18日(土) 午前10時～午後4時	11月18日(土) 午前10時～	11月17日(金)、18日(土) 午前10時～午後4時
会場	J R手稲駅自由通路 「あいくる」 (手稲本町1条4丁目)	区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目)	区内福祉施設など
内容	血圧と体脂肪の測定、薬剤師による薬の相談、福祉機器展示などを行います。	岩川徹氏(秋田県鹿角市町長)「まちづくりは人づくりから～住民がともした福祉の火」	区内福祉施設などの見学会を行います。

施設見学会は申し込みが必要です。11月15日(水)までに電話で地域包括支援センターにお申し込みください。

申込先・詳細 地域包括支援センター ☎695-8000

詳細 社会福祉協議会 ☎681-2400内線365

### 健康講演会

#### ◆メタボリックシンドロームと生活習慣病

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と生活習慣病について学んでみませんか。  
講師 田中 繁道氏(手稲溪仁会病院循環器科医師)。  
日時 11月27日(月)午後2時～3時30分。  
会場 富丘西宮の沢会館(富丘2条2丁目)。  
対象 区内在住の方。

#### ◆中高年の膝痛の原因と筋力

膝の痛みとその原因・対策について学んでみませんか。  
講師 大野 和則氏(手稲溪仁会病院整形外科医師)。  
日時 11月24日(金)午後2時～3時。  
会場 前田会館(前田6条11丁目)。  
対象 区内在住の方。  
定員 先着80人。

## 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)
初心者卓球	15	12	水	12月6日～3月14日	午前10時45分～午後0時45分	8,400円(6,700円)
レベルアップ卓球(水曜コース)						
レベルアップ卓球(金曜コース)						
上級者卓球			金	12月1日～3月2日		
テニス初級	10	10	月	12月4日～3月26日	午前9時～10時30分	7,400円(6,000円)
テニス初級(ナイター)					午後6時30分～8時30分	8,900円(7,100円)
テニス初中級(水曜コース)			水	12月6日～3月14日	午前10時40分～午後0時30分	10,600円(8,500円)
テニス初中級(木曜コース)	木	12月7日～3月8日	午後0時40分～2時10分	8,900円(7,100円)		
テニス初中級(土曜コース)	土	12月2日～3月31日	午前9時～10時30分			
テニス初中級(ナイター)	12	12	木	12月7日～3月8日	午後6時50分～8時40分	
テニス中級(金曜コース)			金	12月1日～3月2日	午前10時40分～午後0時30分	10,600円(8,500円)
テニス中級(土曜コース)			土	12月2日～3月31日	午後0時30分	
テニス中上級			木	12月7日～3月8日	午後2時20分～4時10分	
ゴルフ基礎	26	8	土	1月13日～3月17日	午前9時～10時30分	7,200円(5,800円)
ゴルフ形成					午前10時50分～午後0時20分	
レディースバスケットボール	20	10	月	12月4日～3月26日	午前10時45分～午後0時45分	6,100円

対象 ①16歳以上。②16歳～59歳。

申込 11月14日(火)～20日(月)の午前10時～午後8時(20日(月)は午後5時まで)に電話または直接ご来館ください。

抽選 定員を超える場合は、11月22日(水)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(問い合わせは午後4時以降)。

※抽選後「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。

※定員に満たない場合は、中止することがありますのでご了承ください。

受講料納入 11月22日(水)～28日(火)に同体育館に来館し納入。

※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。

### 夜間休日納税相談

市税の納付や相談について、平日に時間の取れない方は、ぜひご利用ください。  
夜間相談日 11月27日(月)～12月1日(金)の午後8時まで。  
休日相談日 12月2日(土)、3日(日)午前9時～午後4時。  
場所 区役所2階④番窓口

### DV根絶に向けて

#### ◆DV(ドメスティックバイオレンス)講演会

地域から男女共同参画社会を推進している市民グループ「ジェンダーフリーでいね」と手稲区が主催します。  
演題 身近にあるDVについて。  
講師 梶井 祥子氏(北海道(前田1条11丁目)。

申込 当日直接会場にお越しください。参加無料。

詳細 納税課 ☎(681)2400内線265～271・275

武蔵女子短期大学助教授)。  
日時 11月22日(水)午後6時30分～8時30分。  
会場 区民センター2階第1・2会議室(前田1条11丁目)。  
対象 区内在住の方。  
定員 先着60人。  
費用 無料。

申込 当日直接会場にお越しください。

#### ◆DVパネル展

期間 11月12日(日)～25日(土)。  
会場 区役所1階ロビー。  
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(681)2400内線256

星置地区

センターから

◆第11回文化祭

催し物	日 時	会 場
作品展示	11月11日(出) 12日(日)	2階集会室
子ども映画会	11月11日(出)	体育室
ステージ発表・ お楽しみ抽選会	11月12日(日)	体育室
社交ダンスのタベ	11月12日(日)	体育室

◆お正月料理「中華のおせち  
でもてなし」

**内容** 蒸し鶏・甘酢さやうり・豚肉の紅茶煮中華風・鶏そば・四川風マリネほか。  
**日時** 12月19日(火)午前10時～正午。  
**対象** 区内在住の15歳以上の方(中高生を除く)。  
**定員** 先着14人。  
**費用** 受講料900円、教材費千500円(開講日納入)。  
**持ち物** エプロン・三角巾・

食品保存容器・筆記用具。  
申込 12月5日(火)午前9時～午後5時に電話でのみ受け付け。  
その他 応募が少ない場合、中止になることがあります。  
(申込先・詳細) 星置地区センター  
1(星置2条3丁目)  
☎(695)3220

曙図書館から

◆楽しいお話し会

11月11日(土)、18日(土)、25日(土)、12月2日(土)、9日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

11月18日(土)、12月2日(土)の午後3時5分から30分程度。  
※11月22日(水)は図書整理日のため休館、11月23日(祝)は、祝日のため午後5時で閉館になります。  
(詳細) 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

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5期納期が過ぎています。納め忘れのある方はお早め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 11月16日(木)、21

第16回ていね音楽祭

音楽が大好きな区民による手作りの音楽祭です。パワーアップした音楽祭にご期待ください!

**日時** 12月3日(日)正午～午後3時30分。  
**会場** エルム楽器 エルムホール(西宮の沢3条2丁目)。  
**入場料** 無料。  
※駐車場が手狭なため公共交通機関をご利用ください。

出演団体(当日変更になる場合があります)

団体名	演奏種別	団体名	演奏種別
新発寒すみれ会	大正琴	タンネコール	コーラス
コール・ドルチェ	コーラス	新婦人コーラス・トトロ	コーラス
手話サークル・キキ	手話コーラス	絲音-Shion	琴
トキ・サークル	ウクレレ	北海道工業大学サニーフールズ	ジャズオーケストラ
ぼっぼっぼ	オカリナ	手稲高校吹奏楽部	クラリネットアンサンブル
コーロ・ステラ	コーラス	美女&Ojisan	トランペット二重奏
たんぼぼコーラス	コーラス	ティンカーベル	ミュージックベル
札幌稲西高校吹奏楽部	吹奏楽	つばさ	ギター・インスト
コーラス・モデラート	コーラス	JIROKICHI	ギター・フォーク
市川・酒井ピアノデュオ	ピアノデュオ		

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400 内線256

手稲コミュニティセンターから

◆手打ちそば講習

**内容** めんの打ち方の基本技術を学び、おいしい手作りそば

日(火)、28日(火)、30日(木)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)。  
(詳細) 保険年金課収納係  
☎(681)2400 内線394・395

ばを楽しみます。  
**日時** 12月8日(金)午前10時～正午。  
**対象** 区内在住の18歳以上の方(学生を除く)。  
**定員** 先着16人。  
**費用** 千円(申し込み時納入)。  
**申込** 12月1日(金)午前10時から受け付け。電話不可。  
(申込先・詳細) 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目) ☎(681)2133

広告欄

飲酒運転は絶対にやめましょう。



## 手稲老人福祉センターから

### ◆介護予防祭り

11月19日(日)に左表のとおり開催します。当日は、どなたでもご参加いただけますので、たくさんの方のご来館をお待ちしています。

催し物	時間
健康測定、相談	午前9時～正午
高齢者主張大会	午前10時～正午
北海道大学落語研究会高座	午後1時～2時
映画鑑賞会	午後2時～3時30分
フリーマーケット	午前9時30分～午後3時30分
各種介護予防体験会	午前10時～午後3時
パンの販売会	午前10時～午後3時
愛称発表	正午

### ◆パソコン講座(初級)

**日時** 12月3月の第1～第4木曜日。午後1時～3時。  
**対象** 市内在住の60歳以上で通所可能な方。  
**定員** 6人。  
**費用** 千200円(月額)。  
**申込** 11月11日(土)～24日(金)の午前9時～午後4時に、年齢と住所を証明するものを持って直接。多数時は11月29日(水)午前10時から抽選。

### ◆歩いて知ろう! ていねのナマ福祉情報

車で区内を回る1日見学研修です。

**日時** 12月1日(金)午前9時30分～午後3時30分。

**場所** 手稲老人福祉センター 駐車場前(集合・解散)。

**参加費** 千円(昼食代含む)。

**定員** 先着20人。

**申込** 11月11日(土)～24日(金)の午前9時～午後4時に電話か直接窓口で。

**申込先・詳細** 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)  
 ☎(684)3131

### 新発寒地区センターから

講座名	全国お雑煮三題	手打ちそば教室
実施日	12月8日(金)	12月12日(火)
時間	午前10時～正午	午後6時～8時
定員	12人(多数時抽選)	
受講料	900円 (申込日納入)	900円 (申込日納入)
材料費	1,500円 (申込日納入)	1,000円 (申込日納入)
申込	11月28日(火)午前9時～9時15分に同センター窓口で直接。	

**申込先・詳細** 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)  
 ☎(684)5571

## ウォッチング ていね

### 健康フェア(9/30)

区民一人ひとりが健康の大切さについての理解を深め、それぞれに合った健康づくりに取り組むこと目的に手稲区が主催しました。



▲いすを使った軽体操で体をリフレッシュ

### 「さっぽろ ふるさとの森づくり」植樹祭(10/6)

山口緑地を市民の憩える豊かな森にすることを目的に実施されました。この日、同緑地内に広葉樹の苗約1万本が植えられました。



▲植樹の説明に参加者全員が注目します

## 広告欄