



感謝の気持ちを大切に

バレエ教室主宰

ました きょうこ
真下 教子 さん

(富丘在住)

▲楽しさの中にも厳しさをもちながら指導する真下さん



▲市長から表彰を受けました (上)
あいさつする真下さん (下)

真下さんは、文化部門でバレエの指導者としての社会貢献の大きさから、平成18年度社会教育功労者の市長表彰を受けました。

現在も50人ほどの生徒さんを教える真下さんは、バレエの技術だけではなく、「人の目を見てあいさつする」「脱いだ靴はそろえる」などの礼儀の大切さについても、いつも意識して指導しているそうです。

また、指導のモットーは「感謝」と話す真下さん。「好きなことを続けていくには周囲の協力があるのだから、そのことをいつも意識して、他人に感謝できる人になってほしいですね」とその理由を話します。

いろいろな年代の生徒さんを指導している真下さんは「クラシックバレエをもっと幅広い年代の方に楽しんでもらえるように、底辺をさらに広げていきたいですね」と今後の目標について、生き生きと語っていただきました。

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 FAX 681-6639

地域と学校の交流紹介

わたしたちのふるさと手稲では、地域の方が共に支えあいながら、自主的・主体的にまちづくりを進めています。このような地域のまちづくり活動のひとつとして、「地域と学校の交流」も、しっかりと根付いてきています。今月号は、そのような地域と学校の交流をご紹介します。

とほほ...

今回取り上げた札幌稲西高等学校、札幌稲雲高等学校、北海道工業大学の取り組み紹介の文章は、それぞれ実際に活動している生徒さんや学生さんに作成していただきました。誌面から「若々しい力と真剣な意気込み」を感じていただけたと思います。

札幌稲西高等学校

札幌稲西高校は、昭和58年に、手稲区の北西部手稲山口地区に設立されました。校舎から見える雄大な手稲山は四季折々にその姿を変え、わたしたちの気持ちを和ませてくれます。

ボランテニア部は15年以上の歴史を持ち、いろいろな活動を通して地域との交流を深めています。特に毎年行われる「昼食交流会」と北海道星置養護学校の五光寮定期訪問は、長く続いている大切な活動です。昼食交流会は、毎年秋頃に、学校近隣の高齢者の皆さんに招待状を送り、来校していただいで一緒に昼食を

作ったり、レクリエーションなどで交流を深めたりする行事です。平成18年度は14回目の開催となり、17人の方に参加していただきました。

昼食会でのメニューはイカご飯や寄せ鍋などでした。毎年メニュー作りに苦労しますが、今回は星置まちづくりセンター所長の富田さんからアドバイスをいただきました。富田さんや高齢者の皆さんのご指導もあり、皆さんとおいしくいただきました。



▲味も格別です

レクリエーションでは、キーホルダー製作とクイズ大会を行いました。また、参加募集に応じてくれた吹奏楽部の演奏や、茶道部によるお点前などで、喜んでいただきました。最後に、6人の高齢者の方が舞踊を披露してください、心温まる会となりました。次回もさらによい昼食交流会にしたいと思います。



▲吹奏楽部による演奏

北海道星置養護学校の五光寮には、週に1度訪問しています。部員が3人と少なく、できることは限られますが、一緒に絵を描いたり、本を読んだりして、時間はあっという間に過ぎてしまいます。毎年12月には、クリスマス会にも招待されています。平成18年度は、手作りの靴下人形（口の部分を動かせます）を寮生の皆さんにプレゼントし、それを使って一緒に歌ったり、踊ったりしました。



▲楽しいクリスマス会にしましょうね

準備は大変でしたが、皆さんが目キラキラさせて真剣に見てくれたことや、一緒に踊ってくれたことがうれしく、達成感を味わえました。毎年冬には、卒業生に贈呈する、バラなどのコサージュ（花飾り）を製作しています。卒業式では、卒業生が胸にコサージュをつけている姿に感激しました。来年も気持ちを込めて作ろうと思います。



▲美しいコサージュの花束

ほかにも、子どもたちと一緒に遊ぶ「手稲わいわいひろば」や「健康フェア」（共に手稲区役所主催）、肢体が不自由な方の海水浴への付き添い等、地域と密着した活動に力を入れています。

このように、ボランテニア部では地域との出会いや交流を通し、人とのつながりを感じ、何をすれば人のためになるかを考えるようになりました。これからも地域の皆さんに支えられていることを忘れず、自分自身の成長のためにも活動を続けたいと思います。

札幌稲雲高等学校

札幌稲雲高校は、昭和59年に開校した、比較的新しい学校です。手稲区と石狩湾を一望できる手稲山のふもとに位置し、そこからの景色は函館の百万ドルの夜景に優るとも劣らないほどで、他の高校の人たちでは体験できない素晴らしい景色があります。

わたしたちの高校では、校外活動の一環として、さまざまなボランティア活動を行っており、その一つに生徒会執行部が自主的に企画する「手稲ロータス・あんじゅ訪問活動」があります。



▲運動部員で合唱もしました

これは学校近隣にある特別養護老人ホーム「手稲ロータス」

ス」と介護老人保健施設「手稲あんじゅ」を訪問し、交流を行う活動です。



▲少し緊張？

この取り組みは十数年前から毎年定期的に行われており、今では札幌稲雲高校の恒例行事となっています。平成18年度も、募集に応じてくれた有志生徒や部活動生徒と共に、11月4日に両施設を訪問しました。



▲吹奏楽を熱心に聴いてくれました

交流会の準備については、生徒会執行部が中心となり、先生や施設の職員の方と打ち合いました。そして、高齢者の皆さんに楽しんでもらえることを第一に考えた企画となりました。当日参加した有志生徒は24人、部活動生徒は吹奏楽団59人、女子テニス部12人で、「手稲ロータス」、続いて「手稲あんじゅ」を訪問しました。

当日は、女子テニス部のリーダーと歌による「上を向いて歩こう」「見上げてごらん夜の星を」の演奏、この春の全国大会への出場が決まっている吹奏楽団の「ふると」 「赤とんぼ」の演奏を聴いていただきました。



▲日頃の練習の成果を披露します

さらに、会場まで移動できない方のために、各部が部屋を訪れての演奏も行いました。

演奏の後には「楽しかった」「来年もぜひ来てほしい」などといった声を多くいただき、大変うれしく思いました。

札幌稲雲高校では、この活動のほかにも、毎年行われる「手稲わいわいひろば」（手稲区役所主催）に企画・運営ボランティアとして参加しています。また、障がいを持つ方たちの海水浴（ライオンズクラブ主催）の支援ボランティアや、ハンディキャップスキー大会の手伝いに参加する時には、毎回20〜50人もの協力者が集まります。

このように、わたしたち札幌稲雲高校の生徒は、地域の皆さんと一緒に活動させていただいています。実際の社会に触れ、また、多くの方に支えられ、見守っていただくことで、自分たち自身をも大きく成長させることができていると思えます。校訓である「真心―賢く、強く、優しく―」をさらに実践できるよう、これからもいろいろな活動に積極的に取り組んでいきたいと考えています。

広告欄

北海道工業大学

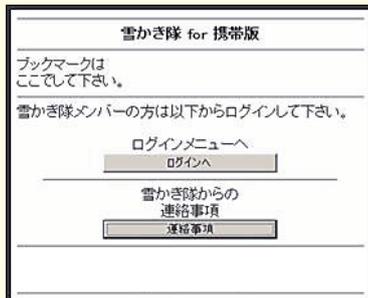
北海道工業大学は、人と環境に調和した技術開発を教育理念の中心として、創造性豊かで健全な心身を備えた人材を育成することで、産業の発展と地域社会の活性化に寄与することを使命として建学された大学です。

この北海道工業大学には、学生で構成するボランティア組織「雪かき隊」があります。

雪かき隊とは、キャンパス周辺の高齢者世帯の除雪を請け負うことを目的としたボランティア組織のことで、



▲一生懸命除雪します



▲携帯電話の画面

北海道工業大学には、学生が独自に企画したプロジェクトに対し、資金などの援助を行う「夢プロジェクト」という制度があります。雪かき隊は平成17年度にこの制度に応募し、計画が認められ結成に至りました。2年目となる平成18年度は、雪かき隊が選んだ大学近隣の5町内会に呼びかけ、3町内会の高齢者21世帯を対象としました。また、大学内で雪かき隊員を募ったところ、103人の学生が集まりました。

「雪かき隊」の特徴は、携帯電話を媒体として活動していることです。具体的には、携帯電話を利用して、各自の週間スケジュールをシステムに登録し、その後、除雪を依頼する電子メールを自動的に隊員に送信する仕組みとなっています。



▲テレビ取材も受けました

わたしたち学生は、ボランティア活動をしたいと思っても、なかなかできません。その理由は、日程が合わなかったり、活動場所が遠かったり、費用がかかったりすることなどです。本当は、多くの学生がボランティア活動をしたいのだと思います。

この雪かき隊が、ボランティアに興味のある学生に、気軽に、無理なく参加してもらえるきっかけになり、さらには学生のボランティア精神を涵養する活動になればよいな、と思っています。

対象となった高齢者世帯の方も、学生と話すことがうれしいとおっしゃってくれますが、わたしたちもお話することがうれしいのです。除雪ボランティアで何うと、1時間くらい話し込んでしまう世帯もあります。また、「リハビリも兼ねて雪かきしていたのよ」と、元気な姿を見せてくれる高齢の方から、わたしたちももっと頑張らなくちゃーと、逆に元気をもらうこともあります。

今年は雪が少なかったので、「もし降ったら、その時すぐに来てほしい」との要望をいただくことができました。今の雪かき隊の体制では、そのような要望に応えることは難しいのですが、次の冬へ向け新たな課題ができました。今後も雪かき隊を続けていきたいと思っています。



▲力を合わせて頑張ります

今月は、地域と学校の、ぬくもりあふれる交流をご紹介しました。これからも、地域の皆さんのさまざまな力を合わせたまちづくりへの取り組みを、積極的に取り上げていきます。

北海道工業大学

札幌稲雲高等学校

札幌稲西高等学校

活動を紹介していただいた皆さん(左から)



次期隊長の三浦康宏さん(3年生)、現隊長の五十嵐美奈さん(4年生)(共に社会基盤工学科所属)



雪かき隊の旗



顧問の白井茂樹先生、生徒会執行部員の蝦名拓也さん(3年生)



池本真澄さん、顧問の小栗聡子先生、部長の木原史恵さん、顧問の伊藤伸子先生、副部長の藤原真実さん(部員は全員2年生)

ていね お知らせ

4月11日から5月10日までの区内の情報です

人口 138,511人 (-28)
世帯数 53,303世帯(+63)
()内は前月比
3月1日現在



手稲区ウォーキング マップを配布します

楽しく歩きながら健康づくりを進めるために、「手稲区ウォーキングマップ」を作製しました。お薦め9コースと歩き方の基本などを紹介しています。

配布場所 保健センター(前田1条11丁目)、区役所1階
⑰番窓口(前田1条11丁目)、区内各まちづくりセンター。
【詳細】保健センター
☎(681)1211

星置地区 センターから

◆初心者向けパソコン講座

	ワード初級 A	ワード初級 B
月日	5月7日(月)～12日(土) [全6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 4,000円 教材費 1,000円	受講料 4,000円 教材費 1,000円
申込	4月24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してください。

【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

4月14日(土)、21日(土)、28日(土)、5月5日(祝)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

4月21日(土)、5月5日(祝)の

稲苑大学22期生募集

稲苑大学は65歳以上の方を対象とした大学です。講義や実習を通して、仲間との学生生活を楽しみませんか。

- 期間** 5月31日(木)～10月25日(木)の毎週木曜日
午後2時～4時30分。全20回。
- 場所** 区民センター(区民ホールまたは第1・2会議室)。
- 対象** 区内在住の満65歳以上の方(4月1日現在)で過去に受講経験がなく、毎回参加できる方。
- 受講料** 無料(見学会などには実費がかかります)。
- 定員** 60人。多数時抽選。
- 申込** 往復はがき(1人1枚厳守)に以下の事項を記入の上、郵送してください。**4月20日(金)必着。**
※往復はがきとして利用可能な用紙は区役所・各まちづくりセンターにもあります(50円切手を2枚張ってください)。

往信用

- あて先 〒006-8612 手稲区前田1条11丁目
手稲区地域振興課内「稲苑大学事務局」
- 通信欄 ①稲苑大学申し込み
②郵便番号・住所・電話番号
③氏名(ふりがな)・性別
④年齢・生年月日
⑤過去の抽選にはずれた方はその全ての年度

返信用

- あて先 ご自分の郵便番号・住所・氏名
通信欄 可否通知に使用しますので記入しないでください。
- ※公開抽選を4月26日(木)午後1時30分～2時に区役所3階C会議室(前田1条11丁目)で行います(入場自由)。

詳細

地域振興課地域活動担当 ☎681-2400内線255

午後3時5分から30分程度。
※4月11日(水)、5月9日(水)は施設点検日、4月25日(水)は図書整理日のため休館、5月3日(木)は祝日のため午後5時で閉館いたします。

【詳細】曙図書館(曙2条1丁目)
☎(685)4946

**第18回手稲区長杯争奪
野球選手権大会**

大会期間 5月下旬～8月下旬。

対象 区内にある同じ職場に勤務しているか、区内在住の方。



方同士で編成されたチーム。
参加料 1チーム1万8千円。
申込 5月6日(日)までに、参加料と規定のメンバー表(手稲区軟式野球連盟事務局で配布)を持参の上、同事務局(手稲本町2条3丁目新田スポーツ内)で申し込み。

【詳細】地域振興課地域活動担当
☎(681)2400内線256

手稲区民 ダンスの集い

日時 4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 300円。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場にお越しください。

【詳細】区民センター(前田1条11丁目) ☎(681)5121

『子育てサロン』に遊びに来ませんか？

親子が自由に集い交流できる場です。これからパパ・ママになる方や子どもと一緒に遊びたい地域の方々の参加も大歓迎です。参加の皆さんと楽しく交流してみませんか？

参加は無料。直接会場にお越しください（小中学校の長期休業期間は休みです）。

	会場	住所	電話	開始日
火	西宮の沢児童会館	西宮の沢 2-4	681-6940	4月17日
	前田しらかば児童会館	前田 8-15	694-2474	
	星置児童会館	星置 2-7	684-4610	
水	いなづみ児童会館	前田 4-4	684-3072	4月18日
	富丘児童会館	富丘 3-6	685-9393	
木	新発寒児童会館	新発寒 6-4	685-7343	4月19日
	手稲前田児童会館	前田 2-12	682-2070	
	あけぼの児童会館	曙 9-1	685-4821	
金	稲穂児童会館	稲穂 3-5	684-0901	4月20日
	金山児童会館	金山 3-2	695-0919	

※時間は、いずれの会場も午前10時30分から正午までです。

詳細

各児童会館または健康・子ども課子育て支援係 ☎681-2400(内線551~555)

国保かっつのお知らせ

◆忘れていませんか

平成18年度国民健康保険料の納期はすでに終了しています。納め忘れのある方は、お早めに納付してください。

また、4月は滞納整理特別強化月間です。訪問や電話による催告を強化しますので、ご協力ください。

夜間相談日 4月12日(木)、17日(火)、18日(水)、19日(木)、24日(火)、25日(水)、26日(木)の午後8時まで。
休日相談日 4月15日(日)午前9時～午後2時30分。
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

保険料の納入には、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

曙2条1丁目 ☎684-0088

手稲区体育館から

◆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 レディーステニスクラブ(初中級)	5	5	水	5月16日～3月12日	午前9時～10時30分	32,200円
			金	5月18日～3月7日		
② キッズエアロビック(年長クラス)	15	36	水	5月9日～3月12日	午後2時50分～3時40分	30,200円
③ キッズエアロビック(小学1～3年生クラス)	8				午後3時45分～4時35分	
④ キッズエアロビック(小学4～6年生クラス)	10				午後4時40分～5時30分	
⑤ ヨガ IN 星置中学校(月曜日コース)	10				18	
⑤ ヨガ IN 星置中学校(水曜日コース)		水	5月9日～9月12日			
⑥ トータルフィットネス IN 星置中学校	20	8	金	5月11日～9月14日	午後4時15分～5時15分	4,800円
⑦ キッズサッカー(ミニサッカー)			火	5月8日～6月26日		

対象 ①18歳～59歳 ②幼稚園年長(5・6歳) ③小学1年生～3年生 ④小学4年生～6年生 ⑤16歳以上 ⑥16歳以上または親子(子どもは小学3年生以上) ⑦小学1・2年生。

申込 4月10日(火)～16日(月)の午前10時～午後8時。電話または直接ご来館ください。

※定員を超える場合、4月18日(水)の午後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 4月18日(水)～24日(火)に直接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、小学生無料)が必要です(星置中学校で行われる講習会は除く)。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。

※定員に満たない場合は中止することがあります。

※「受講可能」の権利を他人(家族でも)に譲渡することはできません。

手稲コミュニティセンターから

◆自然食材の健康料理講座

内容 毎月1回、自然の食材を使ったおいしくて、健康に良い料理を学びます(全8回)。日時 第1回「黒豆の豆腐づ

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

くり、4月23日(月)午前10時～正午。
 対象 区内在住の18歳以上の方。
 定員 先着16人。
 費用 千300円(材料費込み・申し込み時納入)。
 申込 4月11日(水)午前9時30分から窓口で直接。
 その他 2回目以降のメニューや申し込み・費用等については1回目の申し込み時に窓

口で配布します。
 (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)21133



保健センターから

前田 1 条11丁目 ☎681-1211

◆地区健康相談のお知らせ◆

生活習慣病の予防と結核などの早期発見のため、ぜひ受診しましょう。なお、すこやか健診を受診する予定の方は、ご遠慮ください。

▼対象者・検査項目と料金

40歳以上の方【胸部X線・尿検査・血圧測定・血液検査など（無料）、心電図検査（医師が認めた方）1,200円、肝炎ウイルス検診（検査項目：B型・C型、対象者：40歳以上75歳以下の方で過去に肝機能異常を指摘されたことのある方、広範な外科的処置を受けたことのある方または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことのある方で定期的に肝機能検査を受けていない希望者）最大400円 ※過去に受診した方は対象外】

▼持ち物

住所・年齢を確認できるもの（運転免許証・健康保険証など）

▼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) 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) 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1～3段階」まで（平成18年度分から適用）。

▼日時・会場

実施日	受付時間	会場
5月10日(木)	午前9時～11時	曙第二会館（山口91-5）
	午後1時30分～3時	稲穂会館（稲穂3-5）

※当日は上履きを持参の上、直接会場にお越しください。

小学1年生親と子の お楽しみ会

内容 「大きな紙芝居」と「いろいろスタンプリナー」。

日時 5月12日(土)午前10時～正午（受け付け開始は午前9時45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 区内在住の小学1年生とそのご家族。

定員 先着200人。

費用 無料。



申込 4月11日(水)から27日(金)までに電話かファクスで、参加者の住所、氏名、電話番号、学校名をお知らせください。

(申込先・詳細) 手稲区親と子のつどい連絡会事務局（地域振興課内）

☎(681)2400 内線255
ファクス(681)2523

ポリオ(小児まひ)ワクチン 服用のお知らせ

詳細は、本誌28ページをご覧ください

▼対象 生後3カ月から90カ月(7歳6カ月)未満の子ども

▼日時・会場

実施日	受付時間	会場
5月7日(月)	午前9時30分	保健センター (前田1条11丁目)
5月14日(月)	～11時	
5月25日(金)	午後1時30分	
5月29日(火)	～3時	

▼料金 市内にお住まいで対象年齢内のお子さんは無料

▼受付 区民センター2階第1会議室（前田1-11）
※当日直接会場にお越しください

問い合わせ 保健センター ☎681-1211

広告欄



ウォッチング ていね



2007年手稲山雪の祭典 3/4

手稲の冬を代表するイベントの一つ「手稲山雪の祭典」。手稲山中腹のロッジていね前に設けられた特設広場をメイン会場に、ジャイアントスラローム大会や子ども雪合戦大会、樹林見学会などが行われ、手稲山の雄大な自然の中で大いに雪を楽しみました。



耐寒ラジオ体操



▲爽やかな青天に恵まれました

▲大きく体を伸ばしましょう

ジャイアントスラローム大会



▲ダイナミックな滑り！

▲僕らの滑り見てくれた？

樹林見学会



▲さあ出発！

▲この木を見てごらん

子ども雪合戦大会



▲さあ、攻撃開始！

▲やった、勝ったよ

わいわい広場



▲どう、きれいでしょ

▲お姉さんと楽しく遊びました

そり・チューブすべりコーナー



▲お母さん、放さないでね

▲うわー、すごく速い！