



手稲区区制20周年記念モザイク画制作チーム

▲手稲山のモザイク画  
(幅9m高さ2.7m)



リーダーの  
伊藤 千恵さん



宮吉 晃大さん



對馬 久美さん



渡部 謙介さん



▲打ち合わせ中  
「こんな感じかな？」

学生には自由な発想で制作させました。苦勞したようですが、自慢できる作品に仕上がりました。



▲北海道工業大学  
くどう まさゆき  
工藤 雅之准教授



上野 宏武さん



柳瀬 裕貴さん



森 智美さん



志久 舞さん

手稲区区制20周年記念事業であるペットボトルのふたを利用して作られた「手稲山のモザイク画」は、北海道工業大学工学部情報デザイン学科工藤ゼミの4年生が手稲区に対する思いを込めて制作しました。

「初めはどうなるのだろうか？本当に私たちにできるのか？という不安で一杯でした」と話すリーダーの伊藤さん。「構図やデザインでは、山の遠近感が上手に表現できずに悩みました。作成中は日々、作ってはやり直しの連続でした」とメンバーがそれぞれ、作成時の苦勞を語ります。

「完成式の直前まで大丈夫だろうかと、不安でいたたまれなかった。幕が引かれて歓声が上がったときには、ホッとするとともに、想像以上の出来栄えに自分たちも感動しました」と、その時の模様を熱く語ります。「このモザイク画はメンバーがデザインし、市民の皆さんがキャップを貼り付け、みんなが協力して作りました。今後1年間、北海道工業大学で飾られていますので、ぜひ皆さんにも見て欲しい」と話してくれました。

謹んで新春のお慶びを申し上げます

昨年は手稲区区制20周年を皆さまとお祝いすることができました。

今年も「ていねっていいね」と実感でき、「明日へはばたく手稲」の未来を皆さまとともに築いていきたいと思ひます。

皆さまのご多幸とご健康を心からお祈り申し上げます。

平成22年元旦

手稲区長

のほら ひとし  
野原 仁

保健センターでは区民ひとりひとりの健康を守り、地域ぐるみで健康づくりを進めていくためにさまざまな活動を行っています。今回はその中で、妊娠から出産、そして子育てに関することをご紹介します。

4

## 10か月健診（第1・3水曜）

おすわりやはいはいが上手になり、伝い歩きも始める時期です。歯が生えてきたり、離乳食も進んで、日々の成長を感じますね！育児や離乳食の相談はもちろん、歯の生え方や磨き方などについてもご相談ください。



10か月健診では、絵本の読み聞かせも行っていきます。

5

## 1歳6か月健診（第1・3金曜）

独り歩きができ、少しずつ言葉が出てくるようになります。でも、なんだか言葉が遅い気がする、かんしゃくやこだわりが強い気がする…など、気になることがあればご相談ください。

6

## 3歳児健診（第1・3火曜）

お話をしたり、お友達と遊んだり、自分のできるが増え、3年前と比べてお子さんは心も体も大きく成長していることでしょう。保健センターで行う最後の健診です。

3歳以降も、保健センターではお子さんの成長と子育てのお手伝いをします。お電話などでお気軽にご連絡ください。



### 子育て情報室きてみてルーム

対象：子育て中の親子

区民センター1階の「きてみてルーム」では、子育てに関する情報の提供や相談、本の貸し出しなどを行っています。親子で遊べる地域の子育てサロンの情報もありますよ！

また、子育てに関する相談をしたいけれど、なかなか外出ができないというご家庭へ、保育士が訪問することもできます。

詳細 健康・子ども課子育て支援係  
☎681-2400（内線551）

### 妊産婦・女性の健康相談

対象：妊産婦・女性

妊娠や出産に関すること、産後のお母さんの体調、授乳や母乳育児についてご心配はありませんか？ 全般的な女性の体に関することの相談にも応じています。

また、妊産婦の歯科健診も行っています。お気軽に保健センターにお電話ください。



### 育児相談・家庭訪問

対象：子育て中の親子

お子さんの発育や、お母さんの体調、育児相談、離乳食、お口や歯のことなど、相談したいことがありましたら、保健センターまでお電話ください。必要に応じて保健師の家庭訪問も行っています。



パパママ  
と  
お子さんの

# 保健センター一活

1



妊娠おめでとうございます。妊娠が分かったら、保健センターで母子手帳と妊婦健診の受診票の交付を受けてください。母子手帳は赤ちゃんとお母さんの健康を記録する大切なものなので、必ず取りに来てくださいね。



▲母子手帳

そろそろ離乳食を始める時期ですね。どんなふうに進めればいいの？どのくらい食べればいいの？など、お食事で心配なことがあれば、栄養士がご相談に乗ります！



2

## 新生児訪問

マタニティ教室で妊娠中の過ごし方や、出産に当たっての心構え、育児方法を学びましょう！お父さんも一緒に参加できる両親教室もあります。



▲人形でお風呂に入れる練習！

出産おめでとうございます。いよいよお子さんとの生活のスタートですね！母子手帳に付いている出産連絡票（黄色いはがき）は出しましたか？助産師などがお宅に訪問いたします。

3

## 4か月健診（第1・3木曜）

保健センターで初めての健診です。体重はどうか？首は据わったかな？など、お子さんの成長を確認しましょう！BCGの予防接種も一緒に行います。



## すくすくクラブ

対象：1、2か月から1歳の第1子とその保護者



▲離乳食実習



▲歯磨き実習

保健センターで行っている育児教室です。お子さんの月齢に合わせて、遊び方や離乳食、歯について一緒に学びましょう！産後のボディケアのお話や、交流会もしています。同じ月齢のお母さんたちと知り合える機会にもなりますよ。

## すこやか相談室

対象：0歳から就学前のお子さんとその保護者



▲身体計測

「どれくらい大きくなったかな？」「子どものことで相談したいことがある」など、思うことはありませんか？保健センターでは、第2金曜日の午前中に身体計測と育児相談を行っています。

# ていね お知らせ

1月1日から2月10日までの区内の情報です

人口 139,450人 (+31)  
世帯数 56,388世帯 (+58)  
( )内は前月比  
12月1日現在

## 新発寒地区 センターから

### ◆図書室お楽しみ企画

内容 読み聞かせ、映画「泣いた赤鬼」、豆まき。

日時 1月30日(土)午前10時30分～11時30分。

場所 同センター体育室。

対象 幼児(保護者同伴)、小学生。

申込 当日、直接会場へお越しください。



### ◆エンジョイクッキング

内容 ①中華料理三品、②和菓子作り。

講師 松田啓子氏(料理研究家)。

日時 ①2月3日(水)午前10時～正午、②3月3日(水)午前10時～正午。

場所 同センター実習室。

対象 区内在住の15歳以上の方(学生を除く)。

※希望者には託児を行います。定員 先着各16人。

費用 ①千600円、②千300円。

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。②は上記のほか持ち帰り容器。

申込 1月20日(水)午前9時から電話か窓口で申し込み。

(申込先・詳細) 新発寒地区センター1(新発寒5条4丁目)

☎(684)5571

## 曙図書館から

### ◆楽しいお話し

1月9日(土)、16日(土)、23日(土)、2月6日(土)の午後2時30分～3時。

### ◆子ども映画会

1月16日(土)、2月6日(土)の午後3時5分から30分程度。

※年始は1月1日(祝)～3日(日)まで休館し、4日(月)から開館します。

## 所得税の還付申告について

平成21年分所得税の還付申告(給与所得者・年金受給者)の受け付けが始まります。

- 期間 2月8日(月)～19日(金) 土・日・祝日を除く。
- 時間 午前9時30分～正午、午後1時～4時
- 会場 区民センター(前田1条11丁目)

※昨年、税務署等の会場でパソコンを利用して申告された方で、「お知らせはがき」が届いている方はそのはがきも持参してください。  
※混雑状況により、午前中に受け付けされた方でも、午後からの相談になる場合があります。

### 《詳細》

札幌西税務署(西区発寒4条1丁目) ☎666-5111  
所得税の確定申告と住民税の申告を含めた詳細については、**広報さっぽろ2月号**の区民のページに掲載します。

## 星置地区センターから

### ◆冬休み子ども映画会

内容 「プーさんとちみつ、スノーマン」ほか。

日時 1月14日(木)午前10時～11時10分。

場所 同センター1階体育室。

1月13日(水)と、2月10日(水)は施設点検日、1月27日(水)は図書整理日のため休館になります。

(詳細) 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

## ちあふる・ていねから

手稲区保育・子育て支援センター  
手稲本町3条2丁目 ☎681-3162

### ◆子育て講座◆

区分	講座名	日時	定員
①	でぐち ナース出口の 健康アドバイス	2月16日(火) 午後1時30分～2時	先着10人
②	ていねっこふれあい ステージ2010	2月24日(水) 午前10時～11時	先着50組

場所 ①同センター。  
②手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)  
対象 ①就学前のお子さんを持つ保護者。  
②就学前のお子さんとその保護者。  
費用 無料。  
申込 1月15日(金)から電話か窓口で申し込み(日曜・祝日除く)。  
受付時間 午前9時～午後5時。

申込 当日、直接会場へお越しください。

内容 とびだすカード作り。

日時 1月30日(土)午後2時～4時。

場所 同センター2階研修室。

対象 小学1、2年生。

定員 先着12人。

費用 無料。  
申込 1月19日(火)午前9時から電話か同センター図書室で申し込み。

日時 2月8日(月)午前10時～午後1時。

場所 同センター2階研修室。

対象 区内在住の15歳以上の方。

定員 先着16人。

費用 600円(材料費込み)。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル。  
申込 1月28日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み。

(申込先・詳細) 星置地区センター(星置2条3丁目) ☎(685)3220

## 平成22年手稲区成人式のご案内

- ▼日時 1月11日(祝)午後1時30分から30分程度(開場:午後1時)
  - ▼会場 手稲区体育館(曙2条1丁目)※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
  - ▼対象 平成元年(1989年)4月2日から平成2年(1990年)4月1日までに生まれた方
- ◎案内状の届いていない方、紛失された方は、直接会場で受け付けをしてください。  
※式典の様子は、手話通訳されます。

## 第7回 ~10歳の夢/20歳の夢

10歳のあなたからのタイムカプセル~あなたの《未来》をお届けします!

- ▼日時 1月11日(祝)午後2時~3時(成人式終了後)
- ▼会場 手稲区体育館成人式会場
- ▼対象 今年の新成人で小学4年生(平成11年度)の時に、  
**小学生の夢「10年後のわたしたちのまち、こうだといいなあ~」**  
の絵を学校を通じて提出された方。



▲昨年度、絵を返却したときの模様

◎成人式当日都合の悪い方は、下記にてお返しします。

- ▼期間 1月12日(火)~3月31日(水) ※土・日・祝日を除く。
- ▼時間 午前8時45分~午後5時15分
- ▼場所 区役所3階地域振興課(前田1条11丁目)

【詳細】 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400 内線255

### 保健センターから

◆「冬も健康づくり」配布中  
内容 手稲区健康づくりネット  
トワークで作成した冊子です。  
冬は運動不足になりがち。楽  
しみながらできる冬の健康づ  
くりが掲載されています。  
配布場所 同センター、区役  
所1階⑰番窓口(前田1条11  
丁目)。



### 子育て支援係から

◆手稲わいわいひろば  
乳幼児から大人まで、たく  
さんの人とふれあい楽しく遊  
びましょう!(稲積公園冬祭  
り実行委員会主催の「稲積公  
園冬祭り」の中で開催します)。  
内容 そり遊び、雪ままごと、  
人間ばんば、的あてなど。  
日時 2月14日(日)午前10時~  
11時30分まで。  
場所 手稲稲積公園(前田1  
条11丁目)

◆子育て講座「ママたちのお  
しゃべりタイム」  
自由におしゃべりしながら  
リフレッシュしましょう。  
日時 2月16日(火)、18日(木)の  
全2回。いずれも午後2時~  
3時30分。  
場所 区役所C会議室(前田  
1条11丁目)。  
対象 0歳から就学前までの  
乳幼児を育てている保護者。  
※希望者には託児を行います。  
定員 先着10人。  
申込 1月26日(火)午前9時か  
ら電話で申し込み。  
申込先・詳細 健康・子ども課  
子育て支援係  
☎(681)2400 内線551



雪ままごとの様子

条5丁目)。荒天時は中止。  
※会場周辺には駐車場はあり  
ませんので、公共交通機関を  
ご利用ください。  
対象 区内または近隣にお住  
まいの方(就学前のお子さん  
は保護者同伴)。  
費用 無料。  
申込 当日、直接会場へお越  
しくください。  
※暖かい服装でご参加くださ  
い。

### 区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い  
日時 1月15日(金)午後1時30  
分~3時30分。  
場所 同センター2階区民ホ  
ール。  
費用 300円。  
持ち物 ダンスシューズ、ヒ  
ールキャップ。  
申込 当日、直接会場へお越  
しくください。

### ◆羊毛フェルトで手作り

内容 羊毛を使って、自分の  
好きな色・形のマットを作り  
ます。鍋つかみとしても使え  
ます。  
日時 1月18日(月)午後1時30  
分~3時30分。  
場所 同センター2階第4会  
議室。  
対象 区内在住か、お勤めの  
方。  
※希望者には託児を行います。  
定員 先着16人。  
費用 千400円(材料費込み)。  
持ち物 バスタオル、はさみ、  
ペットボトル(500ミリリット  
ルサイズ)。  
申込 1月6日(水)午前9時か  
ら電話か窓口で申し込み。  
申込先・詳細 区民センター  
(前田1条11丁目)  
☎(681)5121

### 第18回手稲区長杯

### バドミントン大会

**種目** 一般男女ダブルス戦  
(男女ともA・B・C・Dの4クラス)。  
**日時** 2月14日(日)午前9時～午後5時。  
**場所** 手稲区体育館(曙2条1丁目)。  
**対象** 区内在住か、お勤めの方。  
**定員** 各組先着15組まで。  
**費用** 千500円。

## 手稲区体育館から

◆スポーツ講習会受講者募集◆ 曙2条1丁目 ☎684-0088

講習名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料 (65歳以上)
ヒーリング アンチエイジング・ヨガ	20	8	木	1月14日 ～3月18日	午後1時 ～2時30分	4,080円 (3,280円)

**対象** 16歳以上。  
**申込** 1月4日(月)から電話か窓口で申し込み(午前10時～午後8時)。  
**受講料納入** 同体育館に来館し納入。途中受講の場合には回数により受講料が変わります。  
※2月11日(祝)と3月11日(木)は講習がお休みにになります。  
※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。高校生は生徒手帳を、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」の権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

**申込** 区役所3階地域振興課で配布する申込書に記入し、費用を添えて2月4日(木)までに申し込み。  
**詳細** 地域振興課地域活動担当  
☎(81)2400内線255

### 手稲老人福祉

### センターから

◆新春カルタ大会  
**日時** 1月9日(土)午前10時～午後3時(午後1時から小学生との交流タイム)。

**場所** 同センター1階大広間。  
**対象** 60歳以上の方。  
**費用** 無料。  
**申込** 1月4日(月)～8日(金)までに電話か窓口で申し込み。

### ◆介護予防サポーター養成講座

**日時** 2月13日(土)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、3月7日(日)、14日(日)、21日(祝)の全7回、午前10時～正午(2月13日(土)のみ午後1時～3時)。  
**場所** 同センター教養講座室。  
**対象** まちづくりや介護予防に関心のある方。

**定員** 先着20人。  
**費用** 3千500円(教材費込み)。  
**申込** 1月18日(月)～2月10日(水)に電話か窓口、ファクスで申し込み。

**申込先・詳細** 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)  
☎(81)3131  
ファクス(81)3618

### 手稲コミュニティ

### センターから

### ◆新春「琴の調べ」ロビーコンサート

**日時** 1月15日(金)午後1時30分～2時10分。  
**場所** 同センター1階ロビー。  
**費用** 無料。  
**申込** 当日、直接会場へお越しください。

### ◆第24回卓球大会

**種目** ABCクラス別混合ダブルス戦(ペアは抽選)。  
**日時** 1月24日(日)午前9時～午後3時。

**場所** 同センターホール。  
**対象** 区内在住の30歳以上の方(学生を除く)。

**定員** 先着60人(男女各30人)。  
**費用** 500円。  
**申込** 1月18日(月)午後1時から、費用を添えて窓口で申し込み。

### ◆手稲コミュニティセンターのロゴマークを作りました

手稲山麓にあるセンターのキャラクター「コミセン君」のもとに、地域のコミュニティの輪を広げようという意味を表しています。



**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)  
☎(81)2133

### 北方領土写真パネル展

**内容** 2月7日(日)の「北方領土の日」を中心とした1カ月は「北方領土の日特別啓発期」

間」です。パネル展開催期間中は署名コーナーを設けます。  
**日時** 2月5日(金)～11日(祝)、5日(金)は正午から、11日(祝)は午後4時まで。

**場所** JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)

**詳細** 総務局総務課  
☎(21)2162

### 国保からのお知らせ

### ◆忘れていませんか

平成21年度国民健康保険料の第7期納付期限が過ぎていきます。お忘れの方はお早めに納付してください。

また、病気や失業などで保険料の納付が困難な方はご相談ください。

**夜間相談日** 1月26日(火)、28日(木)の午後8時まで。

**休日相談日** 1月31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  
☎(81)2400内線394・395



手稲区は今年ではたち  
**手稲区区制  
 20周年記念事業**  
 20th Anniversary

はぐくんでいこう  
 “ていね”らしさ

たのしく広げよう  
 “ていね”の輪

ちいさな思いやり  
 未来の“ていね”へ

☆第19回ていね音楽祭開催(11月29日)☆

手稲区区制20周年記念事業「第19回ていね音楽祭」が手稲区民センター(前田1条11丁目)で開催されました。この音楽祭は、平成3年から毎年実施されている、区民の手作りによる音楽祭です。今年も手稲区区制20周年記念事業実行委員会が協力し、記念事業の一つとして実施。合唱やギター演奏のほか、オペラ公演等で活躍されている「札幌室内歌劇場」をゲストに迎えました。

会場にいた約400人の観客からは寒さを吹き飛ばすほどの熱い拍手が寄せられ、合計23組が奏でる美しいメロディーを楽しんでいました。



▲おじさんバンド  
 「ザ・ブラックベンチャーズ」



▲初参加の「札幌高等養護学校」  
 とても素晴らしい合唱でした



▲アカペラグループの「ケンタウロス」



▲ゲストの「札幌室内歌劇場」はアンコールも含めて8曲を披露



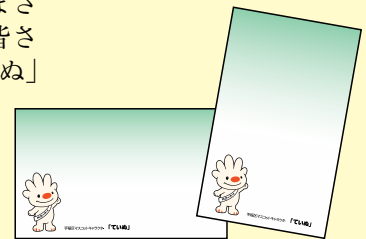
▲最後は「北海道工業大学 サニー  
 フィールズ ジャズ オーケストラ」

詳細 手稲区区制20周年記念事業実行委員会事務局：地域振興課地域活動担当 ☎ 681-2400 (内線256)

☆マスコットキャラクター『ていぬ』のPR大使募集☆

手稲区のマスコットキャラクターとして決定した「ていぬ」。今後は手稲区のさまざまな場面で活動する予定です。「ていぬ」のPR大使としてご活躍いただく市民の皆さんに「ていぬ」のデザイン入り名刺台紙を配布いたします。各種活動の際に「ていぬ」のPRをお願いいたします。

日時 1月20日(水)から先着500人に無料配布  
 場所 区役所1階17番窓口広聴係、区内各まちづくりセンター  
 種類 縦型と横型の2種類、お1人様1束(100枚)に限ります



詳細 手稲区区制20周年記念事業実行委員会事務局：総務企画課広聴係 ☎ 681-2400 (内線226)

広告