

ていね

「ていねっていいね」
みなさんと一緒につくる

TEINE



人口139,562人（前月比+54）
世帯数56,838世帯（前月比+229）
平成22年5月1日現在



▲【4/20 新川通さくら並木植樹式】
上田市長も参加して、前田森林公園橋手前付近に札幌西ライオンズクラブより寄贈されたエゾヤマザクラが植樹されました。



▲【4/23～4/25 小樽の物産と観光フェア】
イオンスーパーセンター手稲山口店（明日風6丁目）において、小樽の菓子メーカーや酒造メーカーなど6社が出店。大盛況でした。



▲【4/25 星置緑地自然観察会】
見ごろを迎えていたミズバショウが参加者たちの目を楽しませていました。



▲【5/8 ていね・がるがわ桜まつり】
あいにくの天気でしたが、たくさんの参加者が集まり華やかに開催されました。



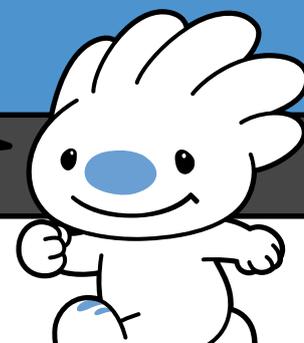
▲【5/13 キングサリ植樹】
地域の人たちの手により二十四軒手稲通（手稲本町1条2丁目付近）に5本のキングサリが植樹されました。



▲【5/15 明日風公園の完成を祝う会】
明日風公園の完成を祝う会が催され、たくさんの親子連れが集まり公園の完成をお祝いしました。

編集手稲区役所総務企画課広報係 〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目
Tel:681-2400（内線224） Fax:681-6639
ホームページ「ていねっていいね」 <http://www.city.sapporo.jp/teine/>

手稲区マスコットキャラクター ていぬ

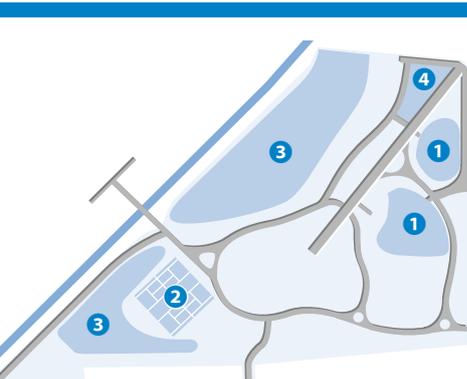


手稲を 探索しよう！

手稲にはいろいろな公園や緑地があります。これからの季節、親子連れ、友達同士、あるいは気楽に一人でお散歩など、手稲を探索してみませんか。



手稲区ガイド、パークゴルフ場マップを広聴係で配布しています（区役所1階⑦窓口）。



主な施設 ①遊戯広場 ②テニスコート
③パークゴルフ場 ④駐車場

所 明日風2丁目

交 JRバス手稲駅北口発 手84、手85
「明日風5丁目」下車、徒歩2分

問 前田森林公園管理事務所

☎681-3940

所 所在地 **交** 交通機関
問 問い合わせ先



まえだしんりん 前田森林公園



▲自転車でも歩いても楽しめます
公園の半分が森で覆われ、自然を眺めながらの散策を楽しめます。

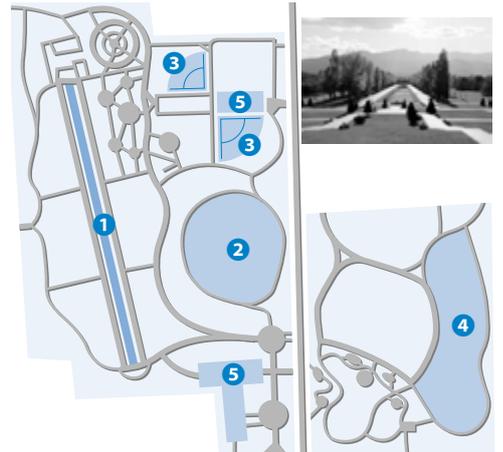
所 手稲前田591番地

交 JRバス手稲駅北口発循環手48
「前田中央通西」下車、徒歩7分

問 前田森林公園管理事務所

☎681-3940

全長600メートルのカナール（運河）が特徴の公園です。



主な施設 ①カナール ②芝生広場
③野球場 ④パークゴルフ場 ⑤駐車場

ていねいなづみ 手稲稲積公園

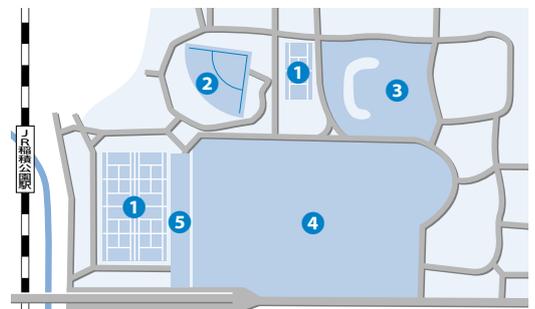
札幌の花、スズラン。この公園には、葉の陰に花を咲かせるのが特徴である在来種「日本スズラン」の市内最大規模の群生地があります。5月下旬から6月中旬が見ごろです。



▲定期的に観察会も行っています



スポーツ施設の充実した公園で、野球場やテニスコートなどの施設があるほか、夏にはていねいプールが大人気です。



主な施設 ①テニスコート ②野球場
③多目的広場 ④ていねいプール ⑤駐車場

所 前田1条5丁目

交 JR稲積公園駅下車、徒歩7分

問 手稲稲積公園管理事務所 ☎685-1010、ていねいプール（7月中旬より営業）☎682-6588

やまぐち

山口緑地



▲人気のパークゴルフ場

所手稲山口295番地、582番地

交JRバス手稲駅北口発宮44、手44、手83「山口神社前」下車、徒歩7分ほか（駐車場完備）

問前田森林公園管理事務所 ☎681-3940
植樹祭については環境局みどりの推進課へ
☎211-2522

山口緑地西パークゴルフコースや、平成21年6月に完成した山口緑地東パークゴルフコースがあります。

また市民とともに進める「さっぽろふるさとの森づくり」植樹祭の会場となっています。



▲平成21年植樹祭の様子

あすかせ

明日風公園



平成22年5月にオープンしたばかりの新しい公園です。園内には幼児や児童の遊戯広場やテニスコート、パークゴルフ場があります。

ほしみ

星観緑地



▲タチアオイの花

所手稲星置201番地

交JRほしみ駅下車、徒歩3分

主な施設パークゴルフ場（駐車場完備）

問星観緑地指定管理者ほしみパークプロジェクト ☎686-0680

イベント

自然観察会やパークゴルフ大会を開催しています。

6月には夏の花「タチアオイ」を植えます（詳細は手稲区民のページ4ページをご参照ください）。また7月には夏の花と自然観察会、夏のほしみナイトがあります。

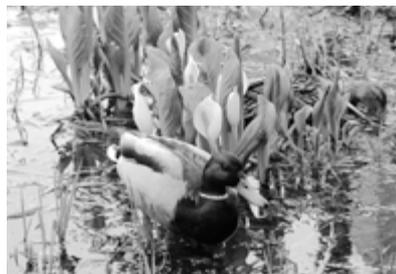


◀春の観察会の様子



ほしおき

星置緑地



▲ミズバショウとマガモ

所星置1条5丁目

交JR星置駅下車、徒歩7分

問手稲土木センター

☎681-4011

ミズバショウで有名な星置緑地ですが、夏や秋にもいろいろな植物が見られます。

夏の植物



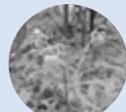
タチギボウシ



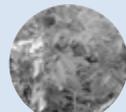
オニシモツケ



ツルアジサイ



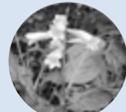
チシマアザミ



エゾニトコ



キツリフネ



オオウバユリ



ノリオツギ

とみおかにし

富丘西公園



所富丘4条5丁目～5条5丁目

交JRバス手稲駅南口発宮の沢行き、札幌駅行き「新富丘」下車、徒歩10分

問手稲土木センター

☎681-4011

手稲区からの お知らせ

6月11日～7月10日
の区内の情報です



区民センターから

◆手稲山ウォーキング

日時 7月4日(日)午前8時45分
分区民センター1階ロビー集合、午後2時同センター解散予定。

対象 区内在住の健康に自信のある方(中学生以下は保護者同伴)。

コース 区民センター→手稲山山ろく駅広場→手稲山山頂区民センター→手稲山山ろく駅広場間は、往復貸切バスを使用。

定員 120人(多数時抽選)。

費用 無料。

申込 往復はがきに参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号と、返信用あて先を記入し、〒006・0811 手稲区前

田1条11丁目 手稲区民センター「手稲山ウォーキング」係までお送りください。6月14日(月)必着。



◆体にやさしいウォーキング講座

内容 新しい歩き方を身に付け、健康な体づくりに役立てましょう。ウォーキングのためのストレッチも学びます。

日時 7月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)の午前10時～正午。

場所 同センター2階区民ホールほか。

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中高生除く)。

定員 先着20人。

費用 2千500円。

持ち物 飲み物、フェイスタオル、バスタオル(ヨガマット)、上靴。

申込 6月14日(月)から電話か窓口で申し込み。費用は6月18日(金)から21日(月)に同センター窓口で納入。

※受付時間は午前9時～午後7時。

◆手稲区民ダンスの集い
日時 6月18日(金)午後1時30

分り3時30分。
場所 同センター2階区民ホール。
費用 300円(当日納入)。
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。

◆ボランティアを始めるきっかけ～ボランティア活動に対する基本的な知識と理解を深めます～
日時 6月29日(火)午後1時30分～3時30分。
場所 同センター3階視聴覚室。
対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中高生除く)。

定員 先着40人。
費用 無料。
持ち物 筆記用具。
申込 6月11日(金)から電話か窓口で申し込み。

◆かんたん浴衣着付け教室
日時 6月29日(火)午後1時30分～3時30分。
場所 同センター3階視聴覚室。
対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中高生除く)。

定員 先着20人。
費用 1回300円(当日納入)。
持ち物 浴衣、半幅帯、腰ひも、帯板など。
申込 6月11日(金)午前9時から電話か窓口で申し込み。

◆パソコンワード初級応用編
内容 図形操作を中心として、案内状や招待状など日常生活で役立つ文章の基礎を学びます(全5回)。
日時 6月28日(月)～7月2日(金)①午前10時～正午、②午後2時～4時。
場所 同センター研修室。
対象 区内在住の方。

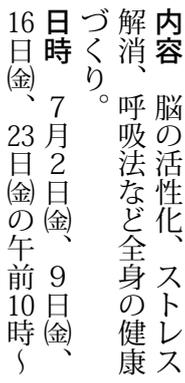
定員 各先着18人。
費用 4千500円(教材費込み、開講日納入)。
持ち物 筆記用具。
申込 6月15日(火)午前9時から電話で申し込み。

星置地区 センターから

◆楽しく歌って 心も身体も若返り
内容 脳の活性化、ストレス解消、呼吸法など全身の健康づくり。

日時 7月2日(金)、9日(金)、16日(金)、23日(金)の午前10時～11時30分。
場所 同センター和室。
対象 区内在住の方。

定員 先着12人。
費用 2千円(開講日納入)。
申込 6月23日(水)午前9時から電話か窓口で申し込み。



星観緑地からの お知らせ

星観緑地の夏のシンボル花「タチアオイ」の苗をみんなで植えよう!花や緑が好きな方、公園管理に関心のある方、お子さんも大歓迎です。
日時 6月20日(日)午前10時～正午(小雨決行)。
場所 星観緑地休憩所(手稲星置20番地)。
持ち物 小さいスコップ(ゴミ手袋は用意致します)。
費用 無料。
申込 6月19日(土)までに電話で申し込み。

※受付 午前9時～午後5時
◆申込先・詳細 星観緑地指定管理者ほしみパークプロジェクト
☎(686)0680

曙図書館から

◆楽しいお話し会

6月12日(土)、19日(土)、26日(土)、7月3日(土)、10日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

6月19日(土)、7月3日(土)の午後3時5分から30分程度。
※6月23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

手稲老人福祉センターから

◆傾聴勉強会の参加者募集

内容は、コミュニケーションの力は、対人関係技術の基本です。「人の話を傾け、聴く」ことを学びましょう。

講師 織田 智恵氏(ボランティア・アドバイザー)。

日時 6月24日(木)、25日(金)の午前10時～午後4時(昼食休憩含む)。

場所 同センター2階教養講座室。

定員 先着27人。

費用 700円(開講日納入)。

申込 6月11日(金)～22日(火)までに電話か窓口で申し込み。
※昼食は各自で用意。

申込先・詳細 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目) ☎(684)3131

●みんなが活躍できる！安全で安心なまちづくり。

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

対象	講習名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料(65歳以上)
①	ZUMBA ダンスエクササイズ	30	10	火	7月6日～9月21日	午前9時10分～10時20分	5,100円(4,100円)
	ほのぼの3B健康体操	18	10	水	7月7日～9月22日	午前9時30分～11時	6,400円(5,100円)
	エアロビクス& ピラティス	18	10	水	7月7日～9月22日	午前11時15分～午後0時45分	6,400円(5,100円)
	「ひざ・こし」運動 カイロ系教室	18	10	木	7月1日～9月16日	午前9時15分～10時25分	6,400円(5,100円)
	背骨・骨盤体操 カイロ系教室	18	10	木	7月1日～9月16日	午前10時30分～11時40分	6,400円(5,100円)
	ローラーピラティス	18	10	金	7月2日～9月17日	午前11時～午後0時20分	6,400円(5,100円)
②	レディース ナニ★アロハ	18	10	火	7月6日～9月21日	午後1時～2時10分	6,400円(5,100円)
	レディース ビューティーヨガ	30	10	水	7月14日～9月22日	午前9時10分～10時30分	5,100円(4,100円)
	レディース ヨガストレッチ	各18	10	木 金	7月1日～9月16日 7月2日～9月17日	午後7時～8時30分	6,400円(5,100円)
③	夏休みキッズ テニス(5・6歳)	各10	4	水 土	7月28日～31日	午前9時15分～10時15分	2,400円
④	夏休みキッズ テニス(小学1・2)	各10				午前10時30分～11時30分	

対象 ①16歳以上 ②女性16歳以上 ③5、6歳 ④小学1、2年生

申込 6月15日(火)～21日(月)の午前10時～午後8時に電話か窓口で申し込み。

抽選 定員を超えた場合は、6月23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 6月23日(水)の抽選終了後～30日(水)に同体育館に来館し納入。

※「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。

※定員に満たない場合には、中止することがあります。

※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。

※このほかにも募集しています。電話で問い合わせください。

広告

6月23日～29日は男女共同参画週間です

平成22年度の標語「話そう、働こう、育てよう。いっしょに。」をテーマに、手稲区では次の事業を行います。

《パネル展》

期 間 6月23日(水)～29日(火)
場 所 J R手稲駅自由通路「あいくる」多目的広場
(手稲本町1条4丁目)

《座談会》

テーマ 『夫婦別性を使いこなす』
日 時 6月29日(火) 午後7時～8時30分
場 所 手稲区民センター2階第1・2会議室
申 込 当日、直接会場へお越しください。
※内容等は変更になる場合があります。
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

◆地産地消による北海道型食生活 料理教室「フライパンで作る道産小麦パン」



内容 道産小麦のパンのほか2、3品を作ります。初心者向けですので、お気軽にご参加ください。

講師 札幌市食育サポーター(食生活改善推進員)。
日時 6月30日(水)午前10時～午後1時30分(受付開始は午前9時45分)。
場所 区民センター3階料理実習室。
対象 区内在住の方。
定員 先着24人。
費用 無料。
申込 6月11日(金)～21日(月)までに電話で申し込み。

◆健康チャレンジ教室

健康でいきいきと暮らすために、食事や運動、歯の手入れについて学びませんか。

住民集団健康診査のご案内

日時・場所 《詳細》 保健センター ☎681-1211

月 日	時 間	会 場
6月11日(金)	午前9時30分～11時	稲穂会館(稲穂3-5)
6月11日(金)	午後1時30分～3時	新陵小学校(新発寒6-6)
7月2日(金)	午前9時～11時	手稲コミュニティセンター(手稲本町3-1)
7月3日(土)	午前9時30分～11時	新発寒わらび会館(新発寒3-5)

内容・対象・費用

種 類	対 象	費 用
健康診査	40～74歳で国民健康保険に加入の市民	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度にご加入の市民	
	生活保護受給世帯、支援給付世帯で40歳以上の方	無 料
胸部X線検査(肺がん検診)	40歳以上の市民	無料(喀痰検査を行った場合は400円※)
緊急肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	無料(平成23年3月31日まで)

※非課税世帯、生活保護受給世帯、支援給付世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は各種証明書を提示することで無料です。

- 健康診査受診時には、事前に郵送されている「受診券」と「健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認書)」を必ずご持参ください。
- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康検査のどちらかのみ受診できます。
- 胸部X線検査は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください。
- 申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

日 時	内 容
① 6月23日(水) 午後1時～4時	血圧・体組成測定 講話 「健診結果を活用して健康に！」 運動 「ウォーキングで姿勢美人になろう」 「ストレッチポールでリラックス」 場所 同センター2階講堂、 区民センター2階区民ホール
② 7月1日(木) 午後1時15分～3時30分	講話 「その食事はあなたにピッタリ?」 自分でできる食事チェック」 講話 「よく噛んでめがせ健康!」 ～歯と歯肉を守ろう!～」 場所 同センター2階講堂

対象 区内在住の40歳～69歳の運動が可能な方。
定員 先着25人。
費用 無料。
持ち物 ①室内用運動靴。
申込 6月11日(金)から電話で申し込み(2日間1コース)。
(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目)
☎(681)1211

修繕・リフォームを安心して頼むためのセミナー

家屋の修繕、建て替え、リフォームなどを安心して頼める仕組みを説明します。

日時 7月19日(祝)午後1時～3時30分。
場所 エルプラザ4階大研修室(北区北8条西3丁目)。
対象・定員 北区、西区、手稲区在住の方80人(申し込み多数時は抽選)。
費用 無料。
申込 7月11日(日)までに電話で申し込み。
(申込先・詳細) 市コールセンター
☎(222)4894



小学校プール開放



期間 7月3日(土)～8月29日(日)の土・日曜日。実施日・実施時間は各校で異なりますのでお問い合わせください。

対象 小学生と保護者同伴の幼児(泳げない小学生の保護者同伴可)。

開放校 区内の小学校。
※工事や気象状況により、中止する場合があります。

〔詳細〕 財団法人さっぽろ健康スポーツ財団施設課
☎530 5905

国保からのお知らせ

平成22年度国民健康保険料の納付通知書を今月中旬に送付します。

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 6月17日(木)、22日(火)～24日(木)、29日(火)の午後8時まで。

場所 区役所2階②番窓口。

◆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

手稲コミュニティセンターから

◆琴の調べを楽しむ講座

内容 初心者を中心とした琴演奏を学ぶ講座です。

日時 6月22日(火)、29日(火)、7月6日(火)、13日(火)、20日(火)の午前10時～正午。

場所 同センター2階和室。

対象 区内在住の方。

定員 先着10人。

費用 4千円(申込時納入)。

申込 6月11日(金)午前10時から電話か窓口で申し込み。電話の方は、6月18日(金)までに窓口で費用を納入。

◆男性の家庭料理講座

内容 和・中・洋食の家庭料理づくりを体験します。料理内容は申込時にご案内します。

日時 6月24日(木)、7月26日(月)、8月19日(木)の午前10時～正午。

場所 同センター料理実習室。

対象 区内在住の30歳以上の男性の方。

定員 先着12人。

費用 4千500円(3回分、材料費込み)。

申込 6月14日(月)午前10時から同センター窓口で費用を添えて申し込み(電話不可)。

◆ふれあいフリーマーケット

リサイクル推進を目的に、楽しいフリーマーケットを開催します。

日時 6月27日(日)午前11時～午後3時。

場所 同センター1階ホール。

出店対象 区内在住の18歳以上の方(学生は除く)。

出店区画 40区画(2.5m×2.0m)。

出店料 1区画600円。

出店申込 6月17日(木)午前10時から出店料を添えて同センター窓口で申し込み(電話不可)。

※出店要領は申込時に書面で案内します。

〔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)2133

新発寒地区センターから

◆パソコン講座

①ステップアップワード、

②ステップアップエクセル

日時 ①6月21日(月)～25日(金)の午前9時30分～11時30分、

②6月21日(月)～25日(金)の午後1時30分～3時30分。

場所 同センター実習室。

対象 区内在住の15歳以上の方(学生は除く)。

※パソコンのワード・エクセル経験者向けの講座です。

定員 各先着18人。

費用 各6千500円(受講料3千500円、教材費千円、パソコンレンタル費2千円)。

※費用は6月16日(木)までに窓口で納入。納入済みの費用はお返しできません。レンタルパソコンを使用します。

持ち物 筆記用具。

申込 6月11日(金)午前9時から電話で申し込み。

◆ダンスの集い

日時 7月2日(金)午後1時30分～3時30分。

場所 同センター体育室。

費用 300円(当日納入)。

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。

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

西清掃事務所から

7月1日(木)～26日(月)までは、発寒清掃工場および発寒破碎工場の定期整備などで、ごみの持ち込みができなくなりまますので、ご了承ください。

〔詳細〕 西清掃事務所(西区発寒15条14丁目) ☎(664)0053

●自転車は車道の左側を通行しましょう。歩道では歩行者が優先です。

広告

子育て支援係から

◆出前子育て相談「ピンポイント」
「こんにちは」ご家庭へ
保育士がお伺いします



内容 ①お子さんとのかわり方などのアドバイス、
②育児サービスや制度を紹介、
③子育て相談など。

訪問日時 月曜日～金曜日の午前10時～午後4時までの1時間程度（祝日を除く）。

対象 家庭の事情で、子育て支援施設を利用できない、区内在住の0歳～就学前のお子さんを持つ保護者。

費用 無料。

申込 月曜日～金曜日の午前8時45分～午後5時15分に電話で申し込み（祝日を除く）。

（申込先・詳細） 健康・子ども課
子育て支援係 ☎(091)0874

◆子育て講座
テーマ 子どもを身近な事故から守るために「いざという時の応急手当」。

講師 手稲消防署救急救命士

日時 7月13日(火)午前10時～11時30分。

場所 区民センター2階第1会議室（前田1条11丁目）。

対象 区内在住の0歳～就学前のお子さんを持つ保護者。
※希望者は託児を行います。
定員 先着20人。

費用 無料。

申込 6月22日(火)午前9時から電話で申し込み（土日を除く）。

（申込先・詳細） 健康・子ども課
子育て支援係
☎(081)2400内線551

ちあふる・こいねから

◆『こどもみこし』

ちあふる・ていねの園児と一緒に近隣をねり歩こう！

日時 7月8日(木)午前9時30分。

集合場所 手稲区保育・子育て支援センター1階サロン室集合。

対象 就学前までの子どもと保護者。

申込 6月14日(月)～7月3日(土)に電話か直接来所して申し込み。受け付けは日曜・祝日を除く午前9時～午後5時。

（申込先・詳細） 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） ☎(081)3162



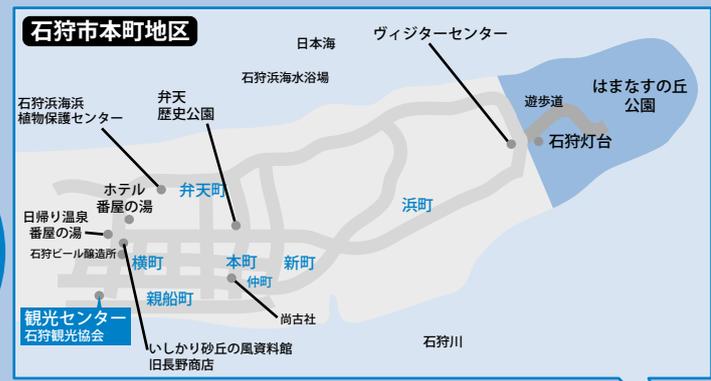
手稲区では平成19年度から小樽市、石狩市との連携を深め、地域住民の相互交流を促進し、これまでにさまざまな取り組みを実施しています。

石狩で楽しむ「朝市・朝風呂・朝ごはん」キャンペーン

はまなすの丘公園では6月上旬から順次、ハマナス、ハマエンドウ、ハマヒルガオなどの海浜植物が咲き始めます。自然散策をしながら石狩で爽やかな朝をお楽しみください。スタンプを集めると抽選で景品が当たるスタンプラリーも実施します。

【日時】 6月5・6日、12・13日、19・20日（いずれも土日）
午前6時30分～午後2時ころ（受付は午前6時30分～11時まで）。

【場所】 石狩市本町地区。



【アクセス】
JR手稲駅北口から中央バス「花畔行き」に乗車「花畔中央」で下車後、「石狩行き」に乗り換え「石狩温泉前」で下車後徒歩1分（約35分、670円）。
駐車場もご利用いただけます。
※時間など、アクセスについては下記までお問い合わせください。



ていねも小樽市、石狩市の皆さんと仲良しです。

- ①石狩温泉ホテル番屋の湯（日帰り温泉番屋の湯隣）を特別に早朝のみ開館し、400円で入浴可
- ②朝市「来い来い番屋の生鮮広場」で新鮮な魚介類を通常価格の2割引で提供（一部商品限定）
- ③付近のキャンペーン参加飲食店でワンコイン（500円）で朝ごはんメニューを提供
- ④ガイドボランティアによる観光ガイドが利用可
- ⑤魚醤や地ビールなどの工場見学や歴史施設の入館料割引有

【受付】 実施日の午前6時30分以降に石狩観光協会ですたンプラリーの台紙を受け取ってください（当日受付）。

【詳細】 石狩観光協会（石狩市親船町107番地 石狩市観光センター内） ☎0133-62-4611