

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140,231人（前月比-19）
世帯数55,962世帯（前月比+20）
平成23年10月1日現在



▲「ふらっとホーム2011 in 手稲」が開催され、上田市長と参加者が今後のまちづくりについて活発に意見を交わしました（9月16日）。



▲子どもからお年寄りまでがさまざまなスポーツを楽しめる「手稲区スポーツ・レクリエーション祭2011」が開催されました。会場ではスポーツチャンバラ（写真左）、ストラックアウト（写真右）など15種目が用意され、参加者たちは思い思いに楽しんでいました（9月25日）。



▲さまざまな体験をしながら手稲のまちを巡る「手稲タンケンツアー」が実施されました。参加者らは現在の風景と過去の写真パネルを見比べながら歩いて回り、手稲の歴史を学びました。ツアー後にはグループごとの「意見交換会」も行われました（10月2日）。



▲野菜をたくさん摂取して健康的な食生活を実践してもらうために、地産地消を学ぶバス研修会が開催されました（9月27日）。



▲現役保健師の北山翔子（きたやましょうこ）さんを講師に招き、思春期の子どもへの健全な育成支援事業講演会「神様がくれたHIV」が行われました（10月2日）。



▲知的障がいのある方等を対象とした、ホームヘルパー3級養成講座の修了式が行われました（9月23日）。

編集手稲区役所総務企画課広聴係 〒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 ていね



STOP!! 児童虐待

11月は「児童虐待防止推進月間」です

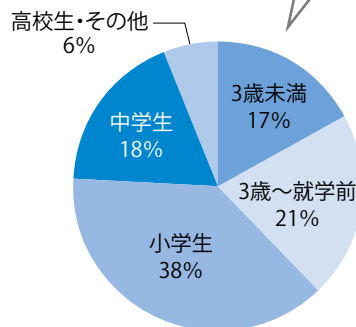
保護者や同居人による子どもへの虐待が深刻な社会問題になっています。虐待は特別な家庭の問題ではありません。どこの家庭でも起こり得る問題として、社会全体で解決していかなければならない重要な課題です。子どもたちを虐待から守るために、「よその家庭のこと」ではなく、「地域の子どもを守る」視点で、私たちに何ができるか考えてみませんか？

児童虐待とは

児童虐待とは、本来、子どもを守るべき保護者（現に児童を監護している者）が子どもの身体や心を傷つけることをいいます。

「虐待」であるかの判断は、親の認識ではなく、子どもの視点で考えます。親が「しつけ」と思っている、子どもが苦痛を感じていれば「虐待」となります。

平成22年度札幌市における虐待を受けた子どもの年齢別割合



身体的虐待



首を絞める、殴る、蹴る、激しく揺さぶる、熱湯をかける、たばこの火などを押し付ける

養育放棄（ネグレクト）



家や車に置き去り、適切な食事を与えない、病気になっても病院に連れて行かない

虐待の種類

心理的虐待



言葉による脅かし、極端に無視する、他の兄弟姉妹と著しく差別する

性的虐待



子どもへの性的行為やポルノグラフィの被写体などを強要、性器や性交を見せる

一人で悩まないで

子育ては思い通りにいかないことの連続です。多くの不安や悩みを抱えているお父さんやお母さん、子育てに悩んでいる家庭を気にされている方、一人で抱え込まずにそんな「思い」を相談してみませんか？

保健センターでは、保健師や保育士、相談員があなたの不安や悩みを解決するために一緒に考えます。

子どもを育てていけるか心配...

子どもに怒鳴ってしまう...

子どもに手を上げてしまう...

子どもがかわいいと感じない...

子どもが泣きやまない...

子どもといるとイライラする...

社会全体で子どもへの虐待を 防止していくために

近隣からの相談・連絡は、虐待の早期発見にとっても有効です。子どもやその家庭から出されているさまざまなサインに気付いてください。

気になる子どもがいたら、**子ども安心ホットライン（子ども虐待相談）**にご相談ください。24 時間 365 日受け付け、子どもからの相談にも応じます。

また、**児童相談所**やお近くの**保健センター**でも相談を受けています。

匿名でも相談や連絡はできます。もし、虐待でなかったとしても、連絡した人が責められることはありません。

子ども安心ホットライン

（子ども虐待相談）

☎ 622-0010

（24 時間対応）

住民一人一人が
地域の子どもたちを
見守ることが大切です



子どもからのサイン

- ・不自然な傷や打撲の痕^{あと}がある
- ・衣服や髪の毛がいつも汚れている
- ・表情が乏しく活気がない
- ・おどおどしている
- ・落ち着きがなく乱暴になる
- ・親を避けようとする
- ・夜遅くまで一人で遊んでいる

親からのサイン

- ・地域や親族と交流がなく孤立している
- ・子どもを家に置いたままよく外出している
- ・子どもがけがや病気でも医者に見せようとしな
- ・子どものけがについて不自然な説明をする
- ・子どもに対して無関心だったり、拒否的な発言をする
- ・アルコールを飲んで暴れることが多い

子どもを 虐待から守る 5 か条

1. 「おかしい」と感じたら迷わず連絡（子どもの様子が変わったと感じたら連絡してください）
2. 「しつけのつもり……」は言い訳（子どもの立場に立って判断しましょう）
3. 一人で抱え込まない（誰かに相談するなど、できることからすぐ始めましょう）
4. 親の立場より子どもの立場（子どもの命を最優先にしましょう）
5. 虐待はあなたの周りでも起こり得る（特別なことではありません）

オレンジリボン運動



オレンジリボン子ども虐待防止のシンボルマークとし、広めることで子どもへの虐待をなくすことを呼び掛けています。手稲区では 11 月 18 日（金）午後 4 時から、JR 手稲駅自由通路「あいくる」でオレンジリボン配布します。オレンジリボンを見かけたら、子どもへの虐待防止を思い出してください。

手稲区要保護児童対策地域協議会

手稲区内における各地区の民生委員・児童委員や警察、学校等の関係機関との間で連携を取り合って、子どもの虐待の早期発見からその後の見守りやケアなどの支援に至るまでの取り組みを進めています。

児童虐待に関する相談・連絡（通告）窓口

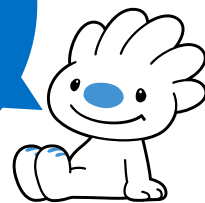
子ども安心ホットライン（札幌市児童相談所内）	24 時間対応	☎ 622-0010
札幌市児童相談所（中央区北 7 条西 26 丁目）	月～金 午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分（連絡は土・日・祝も受付可）	☎ 622-8630
手稲保健センター（手稲区前田 1 条 11 丁目）	月～金 午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分	☎ 681-1211
興正こども家庭支援センター（北区新琴似 4 条 9 丁目）	24 時間対応	☎ 765-1000
羊ヶ丘児童家庭支援センター（豊平区月寒東 1 条 17 丁目）	24 時間対応	☎ 854-2415
札幌南こども家庭支援センター（南区藤野 6 条 2 丁目）	24 時間対応	☎ 591-2200
札幌乳児院児童家庭支援センター（白石区川北 2254-1）	24 時間対応	☎ 879-6264
少年相談 110 番（北海道警察・中央区北 2 条西 7 丁目）	月～金 午前 8 時 45 分～午後 5 時 30 分	☎ 0120-677-110

このページに関する問い合わせ先

手稲保健センター（健康・子ども課）☎ 681-1211

手稲区からの お知らせ

11月11日～12月10日
の区内の情報です



ちあふる・ていねから

◆ハチャメチャ2歳児

自己主張が強くなる2歳前後のお子さんとの関わりについて保育士がアドバイスします。

日時 12月7日(水)午後1時30分～2時。

場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者。

定員 先着10人(託児なし)。

費用 無料。

申込 11月11日(金)から電話か直接来所して申し込み(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)。

◆絵本のとびら★出張編
新陵小学校開放図書館の開

日時 12月15日(木)午前10時20

分～11時。

場所 ちあふる・ていね2階ホール。

対象 就学前のお子さんとその保護者。

定員 先着15組(託児なし)。

費用 無料。

申込 11月11日(金)から電話か直接来所して申し込み(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) ☎(681)3162

手稲コミュニティ

センターから

◆ダンスの集い

日時 11月29日(火)午後1時～3時30分。

場所 同センター1階ホール。

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。

◆座・ソールン(座ったままの軽体操)

「ソールン節」のリズムに合わせて楽しみましょう。

日時 11月21日(月)午前10時～正午。

場所 同センター2階第1・2会議室。

対象 区内在住の方。

定員 先着30人。

費用 300円。

申込 11月11日(金)午前10時から電話か窓口で申し込み。費用は当日までに窓口で納入。

◆ちぎり絵教室
和紙を使って、あなただけのオリジナルの名画を作ってみませんか。

日時 12月5日(月)、12日(月)、19日(月)午前10時～正午(全3回)。

場所 同センター1階児童室。

対象 区内在住の方。

定員 先着10人。

費用 900円。

申込 11月14日(月)午前10時から電話か窓口で申し込み。費用は当日までに窓口で納入。

(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

第3回チャリティ 年忘れ演芸大会

手稲文化協会加盟の演芸部門15団体による合同発表会です。

内容 民謡、箏曲、詩吟、カラオケ、洋舞などの上演。

日時 11月27日(日)午前11時30分～午後4時(午前11時開場)。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

費用 500円。

※収益金の一部は、東日本大震災義援金として寄付いたします。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 地域振興課地域活動担当 ☎(681)2400内線255

区民センターから

前田1条11丁目 ☎681-5121

区分	講座名	月日	時間	場所	定員	費用
①	手稲区民ダンスの集い	11月18日(金)	午後1時30分～3時30分	2階 区民ホール	なし	300円
②	子ども映画会 世界名作アニメ2作品	11月19日(土)	午後1時30分～3時	2階 区民ホール	200人	無料
③	知って得する、暮らしのあれこれ～悪徳商法等の撃退法と介護予防運動～	11月25日(金)	午前10時～正午	2階 区民ホール	先着 30人	無料
④	手打ちそば入門	12月9日(金)	午前10時～午後0時30分 午後1時30分～4時	3階 料理実習室	各先着 16人	2,100円 (材料費込み)
⑤	日本酒を学ぶ～北の誉酒蔵見学～	12月14日(水)	午後1時10分集合 午後4時10分散会	1階区民 ロビー集合	先着 20人	1,000円 (バス代込み)
⑥	ご近所先生企画講座 「誰にでも分かる仏像のやさしい見方」	1月27日(金)～ 2月24日(金)の 毎週金曜日 (全5回)	午前10時～正午	2階 第1会議室	20人	3,220円 (教材費込み)

対象 ③④区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中学生は除く)、⑤区内在住か、お勤めの20歳以上の方、⑥市民の方。

持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ、③上靴、動きやすい服装、筆記用具、

④エプロン、三角巾、布巾、そばを入れる容器、筆記用具、⑤筆記用具。

申込 ①②当日、直接会場へお越しください(①費用は当日納入)、③11月14日(月)午前10時から電話か窓口で申し込み、④11月14日(月)午前10時から電話か窓口で申し込み(費用は11月21日(月)までに納入)、⑤11月21日(月)午前10時から電話か窓口で申し込み(費用は11月28日(月)までに納入)、⑥11月25日(金)までに札幌市生涯学習センター事業課(〒063-0051 西区宮の沢1条1丁目 ☎671-2311)にはがき、ファクス(671-2334)か、来館して申し込み(多数時抽選)。

生ごみ堆肥化 セミナーの開催

家庭から排出される生ごみを段ボール箱の中で堆肥化する方法を伝授。

※参加者全員に生ごみ堆肥化基材(ピートモスト、もみ殻くん炭の混合物)を進呈。

日時 11月29日(火)午後1時30分～3時。

場所 新発寒地区センター2階集会室(新発寒5条4丁目)。

申込 11月28日(月)までに電話かファクス、Eメールで申し込み(電話での申し込みは日曜・祝日を除く午前10時～午後5時)。

申込先・詳細 生ごみ堆肥化相談窓口

☎・ファクス(621)5318

Eメール kiagomi@alles.or.jp

曙図書館から

◆楽しいお話し会

11月12日(土)～12月10日(土)の毎週土曜日午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

11月19日(土)、12月3日(土)午後3時5分から30分程度。

※11月23日(祝)は祝日のため、午後5時までの開館になります。

※11月30日(水)は図書整理日のため休館になります。

☎(685)4946
(詳細) 曙図書館(曙2条1丁目)

●不審火が多発しています。家の周りに燃えやすいものを置かないよう気を付けましょう。

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		対象	定員	回数	曜日	期 間	時 間	受 講 料 (★)		
キ ッ ズ ・ ジ ュ ニ ア	ジュニアバスケ	①	30	10	月	12月 5 日～3月 19 日	午後 4 時 30 分～6 時	6,100 円		
	キッズ・ジュニアエアロ	②	20	13	水	12月 7 日～3月 14 日	午後 4 時 10 分～5 時 10 分	7,900 円		
	ジュニア卓球	①	10			12月 21 日～3月 28 日	午後 4 時 30 分～6 時	9,700 円		
	ジュニアヒップホップ		20	14	木	12月 8 日～3月 22 日	午後 4 時 15 分～5 時 25 分	8,500 円		
	ジュニアバレーボール		15	13	金	12月 9 日～3月 23 日	午後 4 時 30 分～6 時	7,900 円		
卓 球	初中級(水)	③	12	13	水	12月 21 日～3月 28 日	午前 9 時 10 分 ～ 10 時 40 分	8,800 円 (7,000 円)		
	中級 A(水)		15				金	12月 9 日～3月 23 日	午前 10 時 45 分 ～午後 0 時 45 分	9,100 円 (7,300 円)
	初級(水)									
	中級 B(水)レベルアップ									
	中上級(水)ステップアップ									
	初級(金)									
	中級(金)レベルアップ									
上級(金)トーナメント										

★()内は65歳以上、または障がいのある方の受講料です。

対 象 ①小学3～6年生、②小学1～6年生、③16歳以上。

申 込 11月15日(火)～19日(土)は電話、11月20日(日)～24日(木)は電話か窓口で、午前10時～午後8時に申し込み。

抽 選 定員を超えた場合は、11月25日(金)午後3時から同体育館1階ロビーで抽選を行います。電話での問い合わせは午後4時以降。

受講料 11月26日(土)～12月3日(土)午前10時～午後8時に同体育館へ来館し直接納入。

※定員に達していない種目については、11月26日(土)午前9時から先着にて申し込みを受け付けます。

※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。

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、障がいのある方は各種手帳を持参。

※「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。

※このほかにも講習会があります。詳細は、各区体育館で配布している時間割やホームページ(<http://www.shsf.jp>)をご覧ください。

(注) 11月19日(土)まで、改修工事のため休館を予定しています。



広告

国保からのお知らせ

平成23年度国民健康保険料の第5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 11月24日(木)、29日(火)の午後8時まで。

場所 区役所2階①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

保健センターから

◆胃がん・大腸がん検診

検診日 11月21日(月)、22日(火)、24日(木)、25日(金)。
受付 午前8時45分～10時。
場所 同センター1階。

対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の市民。
費用 胃がん検診は700円、大腸がん検診は400円。ただし、70歳以上の方、市民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、支援給付世帯の方、65～69歳

で後期高齢者医療被保険者の方、大腸がん検診無料クーポン券対象の方は無料(それぞれ証明できるものが必要)。
申込 電話か窓口で申し込み(予約制)。

※大腸がん検診を受けられる方は、大腸がん検診容器をお渡しします。お早めにご予約の上、同センターへお越しください。

◆両親教室



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。
日時 11月25日(金)午後6時30分～8時30分。
場所 同センター2階講堂。

対象 初妊婦とその夫。
定員 先着30組。
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」。

費用 無料。
申込 11月14日(月)から電話で申し込み。
場所 同センター1階。

◆「健康づくりリーダー養成研修」受講生募集

ウォーキングの実技や保健、栄養などの講義で健康づくりについて学びましょう。
日時 11月29日(火)、12月9日(金)、14日(水)、19日(月)午後1時30分～3時30分(全4回)。

場所 同センター2階講堂ほか。
対象 区内在住で4回出席可能な方。
定員 先着30人。
費用 無料。
申込 11月14日(月)から電話か窓口で申し込み。

◆「北海道型食生活」料理教室「北海道産野菜の漬物教室」

日時 11月25日(金)午後1時30分～3時。
場所 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

対象 区内在住の方。
定員 先着24人。
費用 無料。
持ち物 エプロン、三角巾(バ

ンダナなど)、手拭きタオル、筆記用具。
申込 11月11日(金)から電話で申し込み。

◆「新一年生の食育教室」

内容 ①お話「学校給食や学校の食育について学ぼう」、②調理実習「人気の学校給食メニューを作ってみよう」。
日時 11月22日(火)午前10時～午後0時30分。
場所 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

対象 区内在住で来年度4月に小学校入学予定のお子さんを

持つ保護者(新規申込者優先)。
※託児希望の方はお問い合わせください。

定員 先着20人。
費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾(バ

◆「健康チャレンジ教室」参加者募集

健康で生き生きと暮らすために、運動や食事について学びませんか?
内容・日時 左表のとおり。
※2日間1コース。

日時	内容	講師
11月30日(水) 午後1時～4時 (受付は午後1時～1時15分)	血圧・体組成測定 講話「知ってチャレンジ!生活改善!!」 運動「今こそ体験!ノルディックウォーキング!!」	保健師 ウォーキング指導員
12月7日(水) 午後1時15分～3時30分 (受付は午後1時15分～1時30分)	講話と食事チェック 「バランスよく食べていますか?」 ～あなたの食事をチェックしましょう～	管理栄養士

場所 同センター2階区民ホール
対象 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40～69歳の方(表内の運動が可能な方)。

定員 先着25人。
費用 無料。
持ち物 上靴(11月30日のみ)。
申込 11月11日(金)から電話で申し込み(土日・祝日は除く)。
(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目) ☎(681)1211

ドメスティックバイオレンス(DV)根絶に向けて

毎年11月12日～25日は、女性に対する暴力をなくす運動期間です。

手稲区と地域で男女共同参画を推進している市民グループ「ジェンダーフリーといね」が、次の活動を行います。

◆DVパネル展

期間 11月11日(金)～28日(月)。
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。

◆DV公開学習会

内容 ①講演「身近にひそむDVの真実」、②座談会「DVについて話し合おう!」。
講師 秀嶋ゆかり氏(弁護士)。
日時 11月30日(水)午後6時30分～8時30分。
場所 区民センター2階第1・2会議室(前田1条11丁目)。

定員 先着60人。
費用 無料。
申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 地域振興課地域活動担当 ☎(681)2400内線255

住民集団健康診査のご案内

《詳細》保健センター 前田1条11丁目 ☎681-1211

日 時 12月2日(金) ①午前9時30分～正午、②午後1時30分～3時

場 所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)

内 容	対 象	費 用
健康診査	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	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	
	生活保護世帯、支援給付世帯で40歳以上の市民	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24年3月31日まで)

※非課税世帯、生活保護世帯、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証)」を必ず持参してください。
- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診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。



～手稲老人福祉センター創立20年記念祭～

《詳細》手稲老人福祉センター 曙2条1丁目 ☎684-3131

「第6回介護予防祭り」

「介護予防」の観点から楽しい催し物を通して、さまざまな世代の方々と交流する年に一度のお祭りです。

日 時 11月12日(土)午前10時～午後3時

催 し 物	時 間	場 所
創立20年記念講演会 第1部 「手稲おもしろ歴史講話～900億円の遺産！義経伝説～」 講師 いちの みやひろあき ノ宮博昭氏	午後1時～2時	1階多目的室
創立20年記念講演会 第2部 「林家とんでん平師匠による落語の大披露」 講師 はやしや へい はなしか 林家とんでん平氏(噺家)	午後2時～3時	
食べ物販売コーナー(焼き芋、お汁粉、豚汁、みそおでんなど)	午前11時～午後3時	1階機能訓練室
健康相談コーナー	午前10時～正午	1階大広間
舞踊、座・ソーラン、フラダンス、健康体操、歌いま唱歌	午前10時～午後0時30分	1階多目的室
カレンダー・ポストカード印刷 (パソコンサークルの方が作成したカレンダー・ポストカードの販売)	午前10時～午後0時50分	1階機能回復訓練室
フリーマーケットコーナー(出品物の受付は11月4日(金)で終了) ※書籍・靴類・剥製・人形・置物等の提供はお断りしています。	午前10時～午後3時	2階教養講座室
お茶会	午前11時30分～午後2時	2階和室

第21回ていね音楽祭

《詳細》地域振興課地域活動担当 ☎681-2400 内線255

手稲区初冬の風物詩「ていね音楽祭」が開催されます。さまざまなジャンルの音楽をお楽しみいただいた最後には、全体合唱を予定しています。入場料は無料ですので、お誘い合わせの上お越しください。

日 時 12月4日(日) 開場：正午 開演：午後0時30分(午後4時終了予定)

場 所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)

第1部 午後0時30分～		第2部 午後1時40分～		第3部 午後2時55分～	
出 演	演奏種目	出 演	演奏種目	出 演	演奏種目
さくら会	箏	トキ・サークル	ウクレレ合奏	Centaur. (ケンタウロス)	アカペラ
小樽高等支援学校 音楽同好会	コーラス	リリー☆スター	ピアノと歌 (Jポップ)	アンジェラーズ	リコーダー アンサンブル
to listen	フルートとピアノ	かわい よしゑ 河合 佳恵	ピアノ	コン・スピーリト	ピアノ連弾
新婦人コーラス トトロ	コーラス	オレンジ・ペコ	オカリナ	札幌高等養護学校 音楽部	コーラス
くまさか たかお 熊坂 隆雄	ハーモニカ	たんぼぼコーラス	コーラス	すぎもと けんじ 杉本 憲治	ギター
サニーフィールズ ジャズオーケストラ	ビッグバンド ジャズ	エスペランサ	ギターデュオ	musica (ムジカ)	ピアノとオカリナ
※出演団体・時間等は変更になる場合があります。		コール・ドルチェ	コーラス	タンネコール	コーラス
		PALLET (パレット)	アンサンブル (クラシック)	全体合唱	

星置地区センターから

星置2条3丁目 ☎ 695-3220

区分	講座名等	月日	時間	場所	定員	費用
①	ダンスの集い	12月6日(火)	午後1時～3時	1階 体育室	なし	300円
②	そば打ち教室 新粉で打ったそばを持ち帰ります ※正午～午後1時は講師が打ったそばの試食	12月3日(土)	午前9時30分～午後1時 正午～午後3時30分	2階 研修室	各先着 8人	1,300円 (材料費込み)
③	北海道型食生活料理講習会 道産食材を使った肉まんと野菜料理 メニュー 肉まん、卵スープ、豆腐のサラダ、杏仁豆腐 講師 松田啓子氏(料理研究家)	12月13日(火)	午前10時～午後2時	2階 研修室	先着 14人	無料
④	健康づくり講演会 「中高年の眼について(緑内障・白内障の予防)」 講師 市石昭氏(星置眼科医師)	12月1日(木)	午後2時～3時30分	2階 集会室	なし	無料
⑤	図書室からのお知らせ クリスマス工作「ミニツリーづくり」	11月26日(土)	午後2時～4時	2階 研修室	先着 10人	無料

対 象 ①②③④区内在住の15歳以上の方、⑤小学1～3年生。

持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ、②③エプロン、三角巾、布巾。

申 込 ①④当日、直接会場へお越しください(①費用は当日納入)、②11月24日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み(費用は当日納入)、③12月6日(火)午前9時から電話で申し込み、⑤11月15日(火)～20日(日)午前9時～午後5時に電話か直接図書室で申し込み。

新発寒地区センターから

新発寒5条4丁目 ☎ 684-5571

区分	講座名等	月日	時間	場所	定員	費用
①	「相続とエンディングノート」 ～愛する家族のために伝えておきたい私のこと～	11月19日(土)	午前10時30分 ～正午	2階 集会室	先着 20人	無料
②	高めよう防災意識 「災害・危機に備えて」～地震風水害編～	12月3日(土)	午後1時～ 2時30分	2階 集会室	40人	無料
③	手話講座～はじめての一步	12月11日(日)	午後1時～3時	2階 集会室	先着 40人	無料
④	あへあほ体操講座	11月14日(月)	午後1時～2時	1階 体育室	なし	無料
⑤	懐メロ体力アップ教室	12月7日(水)、 14日(水)、21日(水) (全3回)	午前10時～正午	2階 集会室	先着 20人	1,500円
⑥	クリスマスのお菓子づくり メニュー フルーツパウンドケーキ、デコレーションケーキ ※託児あり(先着順)	11月25日(金)、 12月2日(金) (全2回)	午前10時 ～午後1時	2階 実習室	先着 12人	3,500円 (材料費込み)
⑦	おせちにもう一品 メニュー 松風焼き、おぼろ豆腐、エビチリ ※託児あり(先着順)	12月16日(金)	午前10時 ～午後1時	2階 実習室	先着 12人	2,000円 (材料費込み)

対 象 ①④⑤⑥⑦区内在住の15歳以上の方、②③区内在住の方。

持ち物 ①②③筆記用具、④飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、⑤運動靴、汗拭きタオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、⑥⑦エプロン、三角巾、筆記用具。

申 込 ①11月11日(金)午前9時から電話か窓口で申し込み、②④当日、直接会場へお越しください、
③12月1日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み、⑤11月25日(金)午前9時から電話か窓口で申し込み、
⑥11月15日(火)午前9時から電話か窓口で申し込み、⑦12月6日(火)午前9時から電話か窓口で申し込み。