

# 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140,377人 (前月比+103)  
世帯数56,621世帯 (前月比+97)  
平成24年7月1日現在



▲写真上：「手稲山ウオーキング」が開催され、171人の区民が参加しました（7月8日）。  
写真下：6月から山頂に設置された手稲山の南西に広がる山々の案内板。



▲ちあふる・ていねと手稲中央幼稚園の園児らによる「こどもみこし」が行われ、元気な掛け声が辺りに響いていました（7月10日）。



▲平成24年度第1回「ていねっていいね! 区民の集い」が開催されました（6月29日）。



▲稲穂小学校と手稲西小学校の児童ら171人が「子ども110番の家」を回るスタンプラリーに参加しました（6月23日）。



▲知的障がいのある方を対象としたホームヘルパー2級養成講座の開講式が、手稲老人福祉センターで行われました（7月7日）。



▲手稲土川川で手稲鉄北まちづくり協議会による美化活動が行われました（7月7日）。



▲手稲中央連合町内会が手稲コミュニティセンターで「第35回安全な街づくり宣言大会」を開催しました（7月7日）。



▲「親子で楽しむコンサート」が開催され、会場は土田英順（つちだ・えいじゅん）さんが弾くチェロの優しい音色に包まれました（6月16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 ていぬ

# 星置緑地

# みどりのサポーター

～多様な生物が育つ環境を守り続けています～

詳細 手稲区土木部  
維持管理課公園緑化係  
☎ 681-4011

写真：ミスバシヨウが見頃を迎える春の星置緑地



▲真っ白な仏炎苞(葉が変形したもの)が印象的なミスバシヨウ

また、じっくりと植物を観察することができるよう、木道が整備されています。

手稲区に、身近で自然の動植物に触れられる、市内でも珍しい湿性林があることをご存じですか。それは、星置の住宅街の一角にある「星置緑地」です。

そこでは、季節によってさまざまな植物が芽吹き、四季折々の変化を楽しむことができます。中でも、春に咲くミズバシヨウは、市街地の近くでこれだけ見られる場所には他にはなく、大変貴重な自然が残されています。

## ◆貴重な自然が残る 湿性林

湿性林

雄大な手稲山に抱かれ、四季折々の素晴らしい景色が広がる自然豊かなまち「手稲」。そこには、愛着と誇りを持つて地域のために活動する人たちがいます。

※今月号は、かれんな草花が息づく、市内でも珍しい湿性林「星置緑地」と、緑地の多様な生物を守り育てている「星置緑地みどりのサポーター」をご紹介します。

※水分の多い湿った土地に分布する林のこと

## ◆市民の力で残った 都市緑地

都市緑地

かつて手稲の平野部には、手稲山から注ぐ幾つもの川から形成された湿地帯が広がっていました。星置周辺も、豊富な湧き水に潤う湿性林が分布し、至る所にミスバシヨウが群生していたといえます。

昭和後期、星置地区は宅地造成などのため開発が進み、次々と湿性林が姿を消していききました。そして、最後に残された場所も、すでに市営住宅の建設予定地となっていたのです。

湿性林消失の恐れのある中、いつしか、近隣住民からの「自然の姿を残してほしい」という声が高まっていききました。そういつた市民の声を受けて、平成2年、ついに「都市緑地」として保全されることになりました。こうして「星置緑地」が誕生したのです。

以来、貴重な野草類が数多く生息する緑地として、多くの方々から親しまれる公園になっていきました。

かつて手稲の平野部には、手稲山から注ぐ幾つもの川から形成された湿地帯が広がっていました。星置周辺も、豊富な湧き水に潤う湿性林が分布し、至る所にミスバシヨウが群生していたといえます。

▶時折、マガモなど野生動物の姿も見られます



これからも大切に守っていかないといけないね!

## もくどう 木道が新しくなりました!



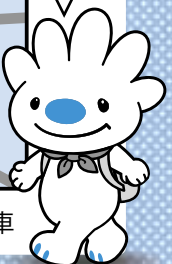
昨年の冬、木道を新しくする工事が完了しました。幅が広くなり、回遊性が高まったことにより、野生の動植物を観察しやすくなっています。車いすでの観察も可能なバリアフリー設計となっています。

## 星置緑地へのアクセス



場所：星置1条5丁目 交通：JR星置駅下車

公共交通機関の利用にご協力を!



# 夏や秋の星置緑地の植物

星置緑地は春だけではなく、夏や秋にも植物の美しさを楽しめます。※かっこ内は開花時期の目安



**タチギボウシ**

ムラサキギボウシとも呼ばれ、濃い紫色の花が夏に咲きます。(7月中旬～8月下旬)



**ノリウツギ**

耐寒性の強いアジサイの仲間。道内ではサビタとも呼ばれています。(7月～9月)



**ツルアジサイ**

つる性のアジサイ。4弁の装飾花が美しく、長い間楽しめます。(6月～9月)



**キツリフネ**

ハウセンカの仲間。船をつり下げたような花がユニークです。(7月～9月)

他にもいろいろな花が楽しめるよ！探してみてね！



## ◆住民の思いが結集し みどりのサポーターに

星置緑地は、ミズバショウの咲く時期にはたくさんの方が訪れていました。しかし、それ以外の時期はうつそうとしたやぶとなり、人の立ち入りづらいエリアとなっていました。

「この状況を何とかしたい」とそんな思いを抱えた地域住民と手稲区が協力して、専門家の指導のもと、緑地の観察会と保全活動を始めました。活動をするたびに参加者が増え、これが後に「星置緑地みどりのサポーター」へと発展していきました。

みどりのサポーターは今も徐々に増えていて、手稲区内だけではなく、札幌市内外からも参加者が集まり、緑地を守るため、定期的に活動を続けています。

## ◆これからも続く 保全の取り組み

みどりのサポーターの協力により、春から秋にかけて緑地の外周の草刈りや緑地内の外来植物の抜き取り、ごみ拾いなどが行われています。保全活動は、平成16年に検

今では四季を通して人が訪れるようになった星置緑地。これからもみどりのサポーターの活動により、守り育まれていきます。

専門家の指導のもと、みんなで協力して楽しく保全作業を行っています。作業を重ねるたびに緑地がきれいになり、自然観察に来る人が増えていることを実感します。とてもやりがいを感じ、これからも続けていきたいです。



星置緑地  
みどりのサポーター  
さとう やすお  
佐藤 康男さん

討が行われ、翌17年からスタート。当初は東側にアシ、西側にササが密生し、他の植物を追いやり、見通しの悪い状態となっていました。アシ、ササを刈り取ることで、陰に隠れていた植物に日が当たって元気になるため、四季折々の植物を観察できるようにになりました。また、見通しが良くなり、防犯面での改善にもつながっています。



▲アシの抜き取り作業の様子

この緑地は湿性林のため、木道以外には手が付けられておらず、貴重な自然が残っています。その魅力を探し出し、より良い状態を維持するにはどうすれば良いか、私も勉強しながらみどりのサポーターの皆さんと楽しんでいます。



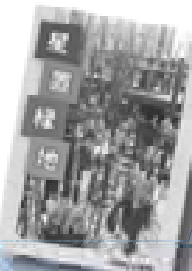
保全作業などを指導する  
(有) 緑花計画  
りゅう こうざぶろう  
笠 康三郎さん

## 「星置緑地みどころマップ」

緑地内の地図と、植物の紹介を掲載したマップです。

### 配布場所

- ・土木センター（曙5条5丁目）
- ・区役所広聴係（前田1条11丁目）



▲みどりのサポーターがかぶっている帽子

パンフレット  
配布中

ホームページ公開中

手稲区土木部では緑地内の開花状況や取り組みなどを、随時、お知らせしています。

HP [http://www.city.sapporo.jp/teine/dobokubu/hozenn\\_kaika.html](http://www.city.sapporo.jp/teine/dobokubu/hozenn_kaika.html)

みどりのサポーターを募集しています。保全活動に興味のある方は、手稲区土木部までお問い合わせください。

# 手稲区からの お知らせ

8月11日～9月10日  
の区内の情報です



## 区民センターから

### ◆手稲区民ダンスの集い

日時 8月17日(金)13時30分～15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。

◆女性のための初級マージャン講座～さわやか健康マージャン～

内容 マージャンに関する講義と対局を行います。

日時 8月29日(水)～10月3日(水)の毎週水曜日10時～12時(全6回)。

場所 同センター2階第4会議室。

対象 区内在住またはお勤めの15歳以上の女性(中高生は除く)。

定員 先着16人。  
費用 4千300円(テキスト代込み)。  
持ち物 筆記用具。  
申込 8月17日(金)から電話か窓口で申し込み(10時～17時)。  
(申込先・詳細) 区民センター(前田1条11丁目)  
☎(81)5121

## 新発寒地区センターから

### ◆ダンスの集い

日時 9月7日(金)13時30分～15時30分。

場所 同センター1階体育室。

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。

◆大豆・黒豆の手作り豆腐とおからでもう一品

内容 素材にこだわった二種の豆を使って豆腐を作ってみましょう。豆腐を作った際にできるおからでもう一品作ります。

日時 9月10日(月)10時～12時。

場所 同センター2階実習室。

対象 15歳以上の方(中高生は除く)。

定員 先着16人。

費用 千500円(材料費込み)。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具。  
申込 8月29日(水)9時から電話か窓口で申し込み。

### ◆男の方大歓迎！ 「皮から作るもちもち餃子」



内容 みんな大好きな餃子皮から作ってみませんか？

日時 9月20日(木)18時～21時。

場所 同センター2階実習室。

対象 15歳以上の方(中高生は除く)。男女不問。

定員 先着16人。

費用 千600円(材料費込み)。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具。

申込 9月6日(木)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(新発寒5条4丁目)  
☎(84)5571

## 手稲区防災訓練を 実施します

地震による災害発生などを想定した訓練を行います。

内容 煙道通過訓練、初期消火訓練、救出救助訓練、避難場所体験訓練など。

日時 8月30日(木)9時30分～11時30分。

場所 「てつぽく・ひろば」、「手稲鉄北小学校体育館」(ともに前田2条12丁目)。

(詳細) 総務企画課地域安全担当  
☎(81)2400 内線288・289

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◆

| 講習会名                  | 対象 | 定員  | 回数   | 曜日 | 期間           | 時間            | 受講料(※)         |
|-----------------------|----|-----|------|----|--------------|---------------|----------------|
| ★ヨガIN星置               | ①  | 各30 | 各16回 | 月  | 10月1日～3月4日   | 19時30分～21時    | 8,200円(6,600円) |
| ★あへあほ体操IN星置           |    |     |      | 火  | 10月2日～2月12日  |               |                |
| レディースナニ☆アロハ"フィットネスフラ" | ②  | 15  | 各10回 | 火  | 10月2日～12月4日  | 13時15分～14時25分 | 7,000円(5,600円) |
| レディースビューティーヨガ         |    | 30  |      | 水  | 10月3日～12月12日 | 9時30分～10時40分  | 5,100円(4,100円) |

※( )内は65歳以上、障がいのある方の受講料です。

対象 ①16歳以上、②16歳以上女性。 申込 8月30日(木)～9月9日(日)10時～20時に電話か窓口で申し込み。

抽選 定員を超えた場合は9月11日(火)15時から体育館1階ロビーで抽選。

受講料 9月13日(木)～19日(水)10時～20時に体育館へ来館し直接納入。

○定員に満たない種目は、9月12日(水)9時から電話で申し込み(先着順)。

○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、65歳以上の方は年齢を証明できるもの、障がいのある方は各種手帳を持参(★は、星置中学校(星置3条5丁目)が会場であるため、施設利用料は必要ありません)。

○「受講可能」の権利は他人に(家族でも)譲渡できません。

このほかにもフィットネス・テニス・ゴルフ・キッズ向けの教室があります。詳しくは各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。

■休館のお知らせ 8月13日(月)～19日(日)は床面ウレタン塗布工事のため、休館します。ご了承ください。

### 収容避難場所の 新規指定

北海道札幌稲穂高等支援学校(稲穂4条7丁目)を新たに収容避難場所として指定しました。

《詳細》総務企画課  
地域安全担当  
☎ 681-2400  
内線 288・289

万が一、「計画停電」が実施された場合、以下の施設については、一時ご利用できない場合があります。詳細は、市コールセンターまたは各施設にお問い合わせください。

**施設名** 手稲鉄北まちづくりセンター、新発寒地区センター(新発寒まちづくりセンターを含む)、稲穂金山まちづくりセンター、星置地区センター(星置まちづくりセンターを含む)、前田森林公園、山口緑地、手稲区体育館、手稲曙温水プール、手稲老人福祉センター、曙図書館、西部市税事務所、西清掃事務所。

※計画停電については、全市版1ページもご覧ください。

## 手稲コミュニティセンターから 手稲本町3条1丁目☎681-2133

### ◇「手稲コミュニティセンター文化活動発表会」参加者募集◇

| 対象部門  | 展示部門  | 演芸部門                  |
|-------|---|-----------------------|
| 種 別   | 書道、絵画、俳句、生け花、ちぎり絵、写真など  | 日舞、洋舞、民謡、詩吟、合唱、カラオケなど |
| 開 催 日 | 9月22日(祝)、23日(日)   | 9月23日(日)              |
| 対 象   | 区内で活動している団体・サークル(カラオケは個人)                                       |                       |
| 申込期間  | 8月13日(月)～9月3日(月)  |                       |
| 申込方法  | 同センターで配布する申込用紙に必要事項を記入の上、窓口かファクス(681-2050)で申し込み(カラオケを除き参加費用無料)。 |                       |

| 区分 | 講座名等               | 定員    | 月 日      | 時 間     | 場 所       | 費 用  |
|----|--------------------|-------|----------|---------|-----------|------|
| ①  | きらきら・シニア教室～すこやか体操1 | 先着20人 | 8月22日(水) | 13時～15時 | 2階第1・2会議室 | 100円 |
| ②  | ダンスの集い             | なし    | 8月28日(火) | 13時～15時 | 1階ホール     | 300円 |

対 象 ①区内在住で原則65歳以上の方、②区内在住の方。

持ち物 ②ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申 込 ①8月15日(水)10時から電話か窓口で申し込み、

②当日、直接会場へお越しください。

## 第16回手稲ふれあいフェスティバル

手稲区内の保健・福祉・医療団体が連携し、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。費用は無料です。気軽にご参加ください。

| 内 容 等  | 日 時・場 所   |
|--|---|
| <b>健康相談・展示会</b><br>保健・福祉・医療相談、お薬相談、血圧・体脂肪測定、ミニ講話、福祉機器展示など。<br>※当日、直接会場へお越しください。  | 9月8日(土)<br>9時30分～12時30分<br>JR手稲駅自由通路「あいくる」<br>(手稲本町1条4丁目)                     |
| <b>講演会</b><br>「 <b>痛みにまけるな！関節いさいき運動</b> 」<br>講 師 わたやみさこ 綿谷美佐子氏(理学療法士)<br>定 員 先着100人。<br>持ち物 動きやすい服装、上靴、飲み物、タオル。<br>※当日、直接会場へお越しください。 | 9月8日(土)<br>13時30分～15時(開場13時)<br>メディカル手稲ビル2階大会議室<br>(手稲溪仁会病院向かい)<br>(前田1条12丁目) |
| <b>施設見学会</b> 9月7日(金)、8日(土)<br>区内福祉施設を15コースに分けて見学(内容はお問い合わせください)。コースにより見学時間が異なります。昼食付きコースは料金が必要です。<br>※8月31日(金)までに電話で申し込み。            |   |

《申込先・詳細》手稲区第1地域包括支援センター ☎695-8000

## 国保からのお知らせ

平成24年度国民健康保険料の第2期納付期限が過ぎています。お忘れの方はお早めに納付してください。また、病气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 8月23日(木)、28日(火)の20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。

※保険サービス員が訪問徴収に訪れた際は、身分証明書をご確認ください。

☎(81)2400内線394・395

## 手稲中央幼稚園から

### ◆幼児教育講演会「家庭でできるいのちの話【誕生学】

優しく伝える性

内容 「いのちの大切さを子どもに伝えるには…」家庭でできるいのちの話」など。

日時 9月28日(金)10時～11時30分。

講師 毛利美希氏(誕生学アドバイザー)。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

定員 先着200人。

費用 無料。

申込 9月6日(木)までに、同幼稚園の窓口か電話、ファクスで申し込み(先着20人程度の託児があります。申込時に託児希望、お子さんの名前、年齢を伝えてください)。

(申込先・詳細)札幌市立手稲中央幼稚園(手稲本町2条5丁目) ☎(81)2298  
ファクス(81)7801

## 保健センターから

### ◆両親教室

内容 初めて親になる方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦疑似体験などを行います。新しい家族を迎える準備として、夫婦で参加してみませんか。

日時 8月24日(金)18時30分～20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。

費用 無料。

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」。

申込 8月13日(月)9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細)保健センター(前田1条11丁目) ☎(81)1211

## 子育て支援係から

### ◆子育て講座「ママたちのおしゃべりタイム」

子育てのことや自分のことなど、日頃思っていることを気軽にしゃべりしてリフレッシュしましょう。

日時 9月25日(火)、27日(木)10時～11時30分(全2回)。

場所 保健センター1階びよびよ広場(前田1条11丁目)。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者。

※希望者には託児を行います。

定員 先着10人。

費用 無料。

申込 9月4日(火)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 ☎(81)2400内線551

## ちあふる・こいねから

### ◆チヨコマカ1歳児



歩き始めて目が離せない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 8月30日(木)13時30分～14時

場所 ちあふる・こいね1階ゆり室。

## 「あいくる」イベント情報

| 月日       | 時間              | 名称                 | 団体              |
|----------|-----------------|--------------------|-----------------|
| 8月18日(土) | 13時15分～13時45分   | サマーコンサート in あいくる   | 新発寒小学校 スクールバンド  |
| 8月22日(水) | 10時30分～11時      | 「あいくる」子ども劇場 おたのしみ会 | 読み聞かせの会「わらび」    |
| 9月6日(木)  | ① 10時～10時30分    | 紙芝居とパネルシアター        | 北海道紙芝居研究会「かぜるん」 |
|          | ② 10時45分～11時15分 |                    |                 |

場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。  
費用 無料(当日、直接会場へお越しください。なお、座席には限りがございます)。  
《詳細》地域振興課まちづくり調整担当 ☎681-2400 内線227

対象 就学前までのお子さんを  
持つ保護者。  
定員 先着10人(託児なし)。  
申込 8月16日(木)から電話か  
直接来所して申し込み。  
(申込先・詳細)手稲区保育・子  
育て支援センター(ちあふる・  
こいね)(手稲本町3条2丁  
目) ☎(81)3162

曙図書館から

◆札幌国際短編映画祭PR上映会

札幌市平和都市宣言20周年記念事業として、同映画祭で札幌市平和賞を受賞した3作品を上映します。

日時 8月18日(土)15時～16時30分(開場14時30分)。

場所 同館2階第1集会室。

対象 どなたでも参加できませんが、字幕の上映作品があります。

定員 先着70人。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆楽しいお話し

日時 8月11日(土)、18日(土)、25日(土)、9月1日(土)、8日(土)14時30分～15時。

実施団体 読み聞かせの会「わらび」。

◆子ども映画会

内容 「ハチ公ものがたり」。

日時 9月1日(土)15時5分から30分程度。

※8月22日(水)は休館になります。ご了承ください。

〔詳細〕曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

がけ地防災パネル展

9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなた

の宅地の近くにもあります。あなたのお住まいは安全ですか？札幌市では、市民の方へ、日頃の防災意識を高めてもらうために、「がけ地防災パネル展」を開催します。

期間 8月24日(金)～26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)。

第18回手稲区長杯パークゴルフ大会

種目 男女別個人戦・27ホールストロークプレー。

日時 9月23日(日)8時30分～13時(受付は8時から)。

雨天決行。

場所 前田森林公園パークゴルフ場(手稲前田591番地4)。

対象 区内在住の18歳以上の方。

費用 700円(プレー代、保険代込み)。

※つり銭のないようお願いいたします。

申込 ①パークゴルフ協会に所属されている団体は、各団体でパークゴルフ協会に申し込み、②一般参加者は定員が男女各先着50人で、8月20日(月)～9月10日(月)に参加料を添えて、区役所3階地域振興課地域活動担当まで申し込み。

〔申込先・詳細〕地域振興課地域活動担当

☎(681)2400内線255

コンサドーレ札幌 公式戦ご招待！  
～手稲区民応援デー～



コンサドーレ札幌のホームゲームに、区内にお住まいの方300人(SB自由席)をご招待します。

対象試合 コンサドーレ札幌対大宮アルディージャ 日時 9月22日(祝)14時キックオフ

会場 厚別公園競技場(厚別区上野幌3条1丁目) 申込期限 8月31日(金)当日消印有効

申込方法 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、宛先(返信はがき)を記入の上、下記へ送付ください。1人1通のみ有効です(応募多数の場合は抽選)。

※応募者の個人情報は(株)北海道フットボールクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用いたしません。

《申込先・詳細》〒062-0045 豊平区羊ヶ丘1番地 コンサドーレ札幌 手稲区民応援デー係 ☎858-5310

平成24年度手稲区健康っていいねフェア  
～みんなでチェック健康づくり～

区民の皆さんに健康情報と健康づくりの機会を提供するイベントです。今年、区民ホールでいろいろな健康チェックを用意しておりますので、皆さんでぜひご参加ください。

日時 9月1日(土)10時～15時(イベント開始時間はそれぞれ異なります)。

会場 区民センター、保健センター(ともに前田1条11丁目)など。

健康相談・健康度チェックコーナー

- 医師、薬剤師による健康相談
- 歯科医師や歯科衛生士によるお口の健康チェック
- 体組成、血行度や足指力測定などの健康度チェック
- 胃がん・大腸がん検診(有料、保健センターに電話予約、先着120人)、がん予防パネル展
- 肺年齢測定(予約制)

- ①10時～11時 ②11時～12時
  - ③12時30分～13時30分 ④13時30分～14時30分
- いずれかの時間帯を指定して申し込み(多数時抽選)。各時間帯30人の計120人で、当選された方に測定券をお送りします。市コールセンター(☎222-4894)に電話予約(予約受付期間 8月13日(月)～8月20日(月))。

地域健康づくりパネル展

8月28日(火)～31日(金)は、区民ロビー。  
9月1日(土)は、区民ホールで実施。

ていぬのへや

- ていぬオリジナル缶バッジの作成ができます(先着300人)。

健康っていいねウォーキング(要予約)

時間 9時～11時30分。雨天中止。  
コース 区役所～軽川・稲積公園(約5km)。  
定員 先着100人  
申込 8月13日(月)～29日(水)に保健センターに電話で申し込み。  
※ノルディックウォーキングの方も参加できます(定員のうち、先着30人まで)。ポールはご持参ください。

親と子のキッズコーナー

- 自由遊びコーナーやお楽しみシアター。
- ハンドリラクゼーション体験(先着50人、当日、区民センター2階「はまなす」にて10時より整理券を配布)。

食改善展・食育情報コーナー

食の安全展コーナー  
福祉施設および小規模作業所によるパンや焼き菓子などの販売。  
休憩コーナー など。

《申込先・詳細》保健センター☎681-1211

## 住民集団健康診査のご案内

日時・場所 ※計画停電が行われた場合、一部検査が実施できない事がありますので、予めご了承願います。《詳細》保健センター ☎681-1211

| 月 日     | 時 間        | 場 所                        | 月 日     | 時 間        | 場 所                   |
|---------|------------|----------------------------|---------|------------|-----------------------|
| 9月6日(木) | 9時30分～11時  | 前田会館<br>(前田6条11丁目)         | 9月7日(金) | 9時30分～11時  | 山口団地会館<br>(曙11条1丁目)   |
|         | 13時30分～15時 | (市住)富丘高台団地集会所<br>(富丘3条6丁目) |         | 13時30分～15時 | 前田北小学校<br>(前田10条18丁目) |

### 内容・対象・費用

| 内 容               | 対 象                    | 費 用                          | 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                 | 付加健診<br>(血液・貧血・心電図検査) | 40～74歳で国民健康保険にご加入の市民 | 500円(健康診査と併せて受診、付加健診のみの受診は不可) |
|                   | 後期高齢者医療制度にご加入の市民       | 無 料                          |                       | 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 |                              |                       |                      |                               |
| 胸部X線検査<br>(肺がん検診) | 40歳以上の市民               | 無料(医師の判断により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25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持参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。

## 星置地区センターから

星置2条3丁目 ☎695-3220

| 区分 | 講 座 名   | 定員    | 月 日                                     | 時 間           | 場 所   | 費 用               |
|----|---|-------|---|---------------|-------|-------------------|
| ①  | 健康づくり講演会<br>「変形性膝関節症の予防と治療」<br>講師 手稲溪仁会病院<br>医師 辻野 淳氏 | なし    | 8月24日(金)                                | 14時～15時30分    | 1階体育室 | 無料                |
| ②  | 大浜みやこかぼちゃ料理教室   | 先着14人 | 8月27日(月)                                | 10時～13時       | 2階研修室 | 1,500円<br>(材料費込み) |
| ③  | 社交ダンス教室<br>(初級～中級)                                    | 先着20人 | 8月30日(木)～10月25日(木)<br>毎週木曜日(全8回、10月4日休) | 10時～11時30分    | 1階体育室 | 3,500円            |
| ④  | 足もみ健康法  | 先着16人 | 9月7日(金)～9月21日(金)の毎週<br>金曜日(全3回)         | 13時30分～15時30分 | 2階集会室 | 1,800円            |
| ⑤  | お菓子(ロールケーキ)づくり教室                                      | 先着14人 | 9月10日(月)                                | 10時～12時       | 2階研修室 | 1,300円<br>(材料費込み) |

対 象 区内在住の方。

持ち物 ②エプロン、三角巾、手拭きタオル、③動きやすい服装、ゴム底以外の靴、

④動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、⑤エプロン、三角巾、布巾。

申 込 ①当日、直接会場へお越しください、②8月16日(木)9時から電話か窓口で申し込み、

③8月17日(金)9時から電話か窓口で申し込み、④8月22日(水)9時から電話か窓口で申し込み、

⑤8月28日(火)9時から電話か窓口で申し込み。

その他 ⑤希望者には、託児を行います。