

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140,357人 (前月比-20)
世帯数56,651世帯 (前月比+30)
平成24年8月1日現在



▲「第21回ていね夏あかり」がてっぼく・ひろばで開催され、今年も1万個を超えるちよちんの明かりが、夜空を照らしました (7月15日)。



▲札幌稲西高校の生徒が、山口運河を約500メートルにわたって清掃しました (7月18日)。



▲区内で発生した野火の初期消火などに協力した区民に感謝状が贈呈されました (7月16日)。



▲「手稲わくわく探検隊2012」が開催され、11組30人の親子が、区内の自然に触れ、環境について学びました (7月29日)。



▲「手稲わいわいひろば」が手稲稲積公園と明日風公園で開催され、たくさん子どもたちが水遊びやゲームを楽しみました。(8月8日、9日)。



▲区内の小学生3人が、手稲まちづくりセンターで、一日まちセン所長を体験しました (8月9日)。



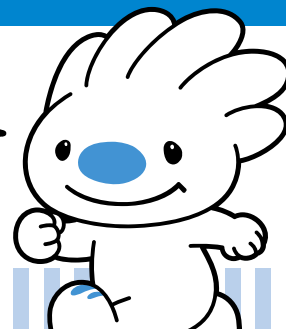
▲手稲区と小樽市を結ぶ国道5号で、合同交通安全街頭啓発が行われました (7月25日)。



▲「手稲史跡巡りバスツアー」が開催され、区内の小学生が手稲の歴史などを学びました (7月31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



調査から分かった札幌市民の食生活

札幌市民の健康・栄養調査（平成 23 年）から、二つの問題点が浮き彫りになりました。それは・・・？

朝食を抜く人が多い

朝食を食べない人は、若い男性に特に多くなっています。また、朝食を食べない人は 10 歳代の頃から朝食を抜いていた人が多いことも分かりました。

20 歳代と 30 歳代の男性は、3人に1人が朝食抜き！

野菜摂取量が不足

ほぼ全ての年代で、1日の野菜摂取目標量を下回っています。

30 歳代では目標量の約 65%！

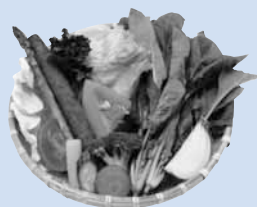
もっと野菜を食べましょう



1人1日 350 グラムの摂取を目標に

350 グラムの野菜とはどのくらい？

5 皿分の野菜料理に相当します



350 グラムの野菜

料理にすると・・・



ホウレン草のおひたし



カボチャの煮物



サラダ



きんぴらごぼう



具だくさんみそ汁



野菜を手軽に食べるには・・・？

ちょっとした工夫がポイントです

- ・肉、魚料理の付け合わせを増やす
- ・具だくさんの汁物を作る ⇒ けんちん汁、ミネストローネなど
- ・加熱し、かさを減らしてたっぷり食べる ⇒ おひたし、鍋物、炒め物など
- ・野菜の下ゆでは電子レンジを使う ⇒ カボチャ、ブロッコリー、ニンジンなど
- ・外食では、野菜の多いメニューを選ぶ ⇒ 定食、中華丼、鍋焼きうどんなど

協議会による活動の一例

食改善展



活動の紹介や、食に関するパネルの展示、お薦めレシピの紹介、試食の提供を行っています。

パクパク講座



子育て中の方を対象に、児童会館や地域の子育てサロンで、お薦めレシピの紹介をしています。

地域健康づくり事業



各地区の連合町内会の事業などで、野菜をたくさん使ったメニューの紹介や試食の提供を行っています。

見つめ直してみませんか？ “食生活”のこと



9月には食生活改善普及運動月間です。食生活は、健康づくりの基本です。今回は、野菜の食べ方や朝食の大切さなど、食生活のポイントについてご紹介します。

【問い合わせ先】手稲保健センター（健康・子ども課）
☎681-1211

朝食を食べましょう

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上がって、体が目覚めるとともに、脳へのエネルギー補給により集中力も高まります。また、体内のリズムが円滑になることで、便秘の予防にもつながります。



欠食は生活習慣病予備軍をつくります 皮下脂肪が付きやすくなります

朝食を食べないと、一度の食事から最大限のエネルギーを吸収し、皮下脂肪として蓄えるため、肥満を招きやすくなります。



簡単に朝食を食べるポイントは？ まずは、習慣付けから始めましょう

- ・すぐ食べられる物や、そのまま使える物を常備する（チーズ、パン、トマト、冷凍野菜、即席みそ汁など）。
- ・調理品（ご飯、ゆで野菜など）を冷蔵・冷凍しておく。

簡単に食べられる朝食の例



チーズトーストと果物でもOK。
簡単な物から、まずは食べる習慣を付けましょう。

作ってみましょう

材料（4人分）

- ・カボチャ…1/4 個
- ・キュウリ…1/2 本
- ・玉ネギ…1/4 個
- ・ハム…2 枚
- ・マヨネーズ…大さじ 2
- ・酢…小さじ 1
- ・砂糖…小さじ 1
- ・塩、こしょう…少々

調味料



カボチャのサラダ

手稲区は、野菜の名産地。カボチャの「大浜みやこ」は全国的にも有名です。そこで、カボチャを使って野菜がたっぷり取れるレシピをご紹介します。



作り方

- ①：カボチャを2センチ角ぐらいに切る。耐熱皿に入れ、少量の水を振り、ラップを掛けて約4～5分※電子レンジにかける。
 - ②：キュウリは薄い半月切りにし、塩もみする。しんなりしたら、冷水で流し、固く絞って水を切る。玉ネギは薄切りにし、水にさらし、水を切っておく。ハムは1.5センチ角ぐらいの大きさに切る。
 - ③：①のカボチャをボウルに移して、軽くつぶす。
 - ④：③に②で準備したキュウリ、玉ネギ、ハムを加える。マヨネーズ、酢、砂糖、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ※電子レンジにより、若干時間が変わります。

（1人分：143キロカロリー、野菜量 105グラム）

ご存じですか さっぽろ食スタイル

札幌は、新鮮でおいしく安全な食材が集まる街。市では道産の食材を使用し、栄養バランスが良く、環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として、推進しています。市のホームページでは、「さっぽろ食スタイル」レシピを紹介しています。また、レシピの募集も行っています。詳しくはお問い合わせください。

ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/s08hokkaido.html>

問い合わせ先 市保健所健康企画課 ☎ 622-5151

※区版の6ページ（保健センターからのお知らせ）に、関連行事を掲載していますので、ご覧ください。



健康的な食生活の普及活動を行っています

手稲区食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスの取れた食生活の定着を目指し活動しています。区内の推進員は、現在118人です。

市民の皆さんの食への関心は、決して低くはないと思いますが、情報があふれ過ぎていて、その選択に戸惑う人も多いことでしょう。昔は、健康を支える家庭の味が、親から子へ自然と受け継がれたものですが、最近はそれが失われつつあります。そうした中、地域で食生活を支えようとしているのが私たちです。協議会が主催する行事への参加をお待ちしています。

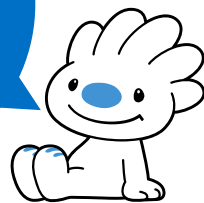


手稲区食生活改善推進員協議会会長
そのだじゅんこ
園田 淳子 さん

※推進員になるには、毎年6、7月ごろに区が開催する養成講座の受講が必要です。

手稲区からの お知らせ

9月11日～10月10日
の区内の情報です



区民センターから

◆手工芸体験講座「陶芸入門」

内容 陶芸作品作り。
日時 ①9月27日(木)、②10月4日(木)いずれも10時～12時。
※作品のお渡しは11月1日(木)10時～10時30分。
場所 同センター1階料理実習室。
対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方。
定員 ①②各先着15人。
費用 ①②各2千300円(材料費込み)。
持ち物 エプロン、手拭きタオル、雑巾。
申込 9月11日(火)10時から電話か窓口で申し込み。
◆手稲区民ダンスの集い
日時 9月28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。
(申込先・詳細) 区民センター(前田1条11丁目)
☎(681)5121

手稲コミュニティセンターから

◆文化活動発表会

皆さまお誘い合わせの上、当日、直接会場へお越しください。

内容	場所	日時
習字、俳句、洋裁など	1階ホール	9月22日(祝) 12時～17時
水墨画、写真、生け花、ちぎり絵など	1階ロビー	9月23日(日) 10時～15時
書道など	1階廊下	
パッチワークなど	1階児童室	
花笠音頭、日舞、能、オカリナ、琴、民謡、フラダンス、合唱、カラオケなど	1階ホール	9月23日(日) 10時～15時

◆きらきら・シニア教室

内容 「健康講話1」。
日時 9月19日(水)13時～15時。
場所 同センター2階第1・2会議室。

2会議室。

対象 区内在住で原則65歳以上の方。
定員 先着20人。
費用 100円(当日納入)。

申込 9月12日(水)10時から電話か窓口で申し込み。
◆ダンスの集い
日時 9月25日(火)13時～15時。
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。

◆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 10月21日(日)11時～15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 先着34区画(標準は2.5m×2.0m)。

出店料 1区画600円～千円。
申込 9月24日(月)10時から出店料を添えて、窓口で申し込み(電話申込は不可)。
(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

◆ダンスの集い

日時 10月5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。

◆太極拳入門講座

日時 10月25日(木)～11月15日(木)の毎週木曜日13時～15時(全4回)。
場所 同センター1階体育室。
対象 15歳以上の方(中高生は除く)。
定員 先着20人。
費用 2千400円。
持ち物 上靴、汗拭きタオル、飲み物。

申込 10月10日(水)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

星置地区

センターから

◆わくわく科学教室

内容 仮説実験授業「燃焼」。
日時 9月22日(祝)13時～16時30分。
場所 同センター2階アポロ。

対象 小学生。

定員 先着16人。
費用 500円。
持ち物 筆記用具。

申込 9月12日(水)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) ☎(695)3220



ほしめ「星観緑地」秋のイベント情報

イベント名	月日	時間	場所
犬のしつけ教室	9月17日(祝)	10時～12時	芝生広場
ほしめ音楽会	9月23日(日)	11時～15時	花見広場ステージ
天体観望会		19時～20時30分	西駐車場(雨・曇天時は休憩所)
公園探検・散策会	10月7日(日)	10時～12時	管理事務所内休憩所

申込 当日、直接会場へお越しください。
《詳細》 ほしめパークプロジェクト(星観緑地管理事務所)(手稲星置317) ☎686-0680

※悪天候の場合は中止になることがありますので、お問い合わせください。

曙図書館から

◆蔵書一斉点検等（休館）のお知らせ
9月12日(水)～24日(月)の期間、施設点検、図書資料の点検・整理（紛失本・未返却本の調査、図書の清掃・修理）作業をするために休館します。

※休館中に本を返却する際は、返却ポストに入れてください。

◆楽しいお話し会

日時 10月6日(土) 14時30分～15時

◆子ども映画会

日時 10月6日(土) 15時5分から30分程度

※9月26日(水)は、図書整理日のため休館になります。

目) 曙図書館（曙2条1丁目） ☎(685)4946



手稲老人福祉センターから

■後期定員制講座受講生募集

講座名	定員	曜日	期間	時間	費用
やさしいパソコンA	各6人	第1～4	10月～3月	10時～12時	毎月1,000円
やさしいパソコンB					
パソコン入門A* ¹ (60～74歳対象)				13時～15時	
パソコン入門B* ¹ (75歳以上対象)					
すこやか健康体操	15人	第1～3	10月～12月	10時～12時	無料
マージャン中級教室* ²	16人	第2、4			

対 象 市内在住の60歳以上の方で、原則受講歴のない初心者の方。

※¹パソコンをお持ちで、ローマ字入力ができる方。

※²マージャン経験者で、さらに上達したい方。

申 込 9月11日(火)～21日(金)9時30分～16時に、住所と年齢を証明できるものを持って、直接本人が申し込み（電話申込は不可）。申込多数時は抽選。

■「秋の演芸発表会」開催のお知らせ

当センターで活動する方々の歌や踊りを見学しに来ませんか？

内 容	月 日	時 間	場 所
大正琴、健康体操、フラダンス、社交ダンス、歌いま唱歌、舞踊	9月26日(水)	10時30分～15時	1階多目的室
民謡	9月27日(木)	10時～15時	1階大広間
カラオケ	9月28日(金)	9時45分～15時30分	

《申込先・詳細》 手稲老人福祉センター（曙2条1丁目） ☎684-3131

星置地区センター第17回文化祭

内 容	月 日	時 間	場 所
作品展示会	10月5日(金)、6日(土)	9時～16時	1階体育室
映画会 ①幼児・小学校低学年対象 「なかよしおぼけ」 「にゃーご」 ②一般対象 「おくりびと」	10月6日(土)	10時30分～11時45分	2階集会室
		13時～15時	
図書工作 「牛乳パックで作るでんでん太鼓」	10月6日(土)	13時30分～15時	1階情報コーナー
体験コーナー ①白磁に絵付け (材料費300円) ②絵手紙		10時～14時	2階研修室
		13時～15時	1階和室
ステージ発表 社交ダンスの夕べ	10月7日(日)	11時～17時 18時30分～20時	1階体育室

申 込 当日、直接会場へお越しください。

《詳細》 星置地区センター（星置2条3丁目） ☎695-3220

保健センターから

◆バス研修会「さっぽろ食スタイルを学ぼう！」

地産地消と環境に配慮した食生活「さっぽろ食スタイル」を学びます。

内容 ホクレンパールライス工場見学(石狩市)、榊森哲石狩事務所青果物配送センター等見学。

日時 9月25日(火)9時25分～12時15分。

対象 区内在住の方。

定員 35人(多数時抽選)。

費用 無料。

持ち物 参加証、筆記用具、歩きやすい靴。

申込 9月13日(木)までに市コールセンターへ電話、ファクス、Eメールで申し込み。

(申込先・問い合わせ) 市コールセンター(全市版1ページをご覧ください)

◆「さっぽろ食スタイル」料理講習会「地産地消とエコに配慮した料理」

講師 野村洋子氏(料理研究家)。

日時 9月28日(金)10時～13時。

場所 区民センター13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、手拭きタオル、筆記用具。

申込 9月11日(火)から電話で申し込み(土日・祝日除く)。
(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目) ☎(881)1211

子育て支援係から

◆読み聞かせ講演会

旭山動物園での勤務経験から、動物の生態や子育て、家族のこと、絵本制作にまつわるエピソードなど絵本の魅力について紹介します。

講師 あべ弘士氏(絵本作家)。

日時 10月11日(木)10時～11時30分(9時30分開場)。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内在住で、絵本や読み聞かせに興味のある方(講演会へのお子さんの同伴はご遠慮ください)。

定員 先着200人。

費用 無料。

申込 9月20日(木)9時から電話で申し込み。

◆親子deビクス

親子で楽しく音楽に合わせて体を動かし、リフレッシュしましょう。

講師 宮本留美子氏(フリーインストラクター)。

日時 10月27日(土)①10時～10時40分、②11時15分～12時。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 ①区内在住の平成22年10月以降に生まれたお子さんとその保護者、②区内在住の平成18年4月～平成22年9月に生まれたお子さんとその保護者。
定員 ①②各先着50組。
費用 無料。
申込 10月5日(金)9時から電話で申し込み(①か②どちらかのみ)。
(申込先・詳細) 健康・子ども課子育て支援係 ☎(881)2400内線551

ちあふる・ていねから

◆ここが気になる幼稚園！

くあそび編

幼稚園の先生から楽しい遊びを教えてくださいましょう！

日時 9月26日(水)10時10分～10時50分。

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。

費用 無料。

申込 9月12日(水)から電話か直接来所して申し込み。

◆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！

日時 10月10日(水)13時30分～14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 9月26日(水)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・ていね)(手稲本町3条2丁目) ☎(881)3162

「あいくる」イベント情報

文化の秋到来。身近な場所で行われるすてきなイベントで、あなたも文化の薫りを感じてみませんか？

月日	時間	名称	団体
9月19日(水)	①11時～11時50分 ②12時～12時50分	おとなも絵本を ※①②内容は異なります	おとなが絵本を楽しむ会「ひさの星」
9月20日(木)	13時30分～14時30分	あいくる・オカリナ コンサート	オカリナアンサンブル「bis(ビス)」

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。
申込 当日、直接会場へお越しください(座席には限りがあります)。
《詳細》 地域振興課まちづくり調整担当 ☎681-2400内線227

保健福祉課から

◆このころの健康づくりパネル展

期間 9月25日(火)～29日(土)
場所 区民センター1階区民ロビー(前田1条11丁目)。

◆このころの健康づくり講演会
テーマ このころの元気は笑顔から。

講師 金田一仁志氏(俳優・演出家)。
日時 9月29日(土)14時～16時(13時30分受付開始)。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。
費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。
◆詳細 保健福祉課保健支援係

☎(681)2400内線358・385

国保からのお知らせ

平成24年度国民健康保険料の第3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、病気が困難な方はご相談ください。

◆夜間相談日
日時 9月25日(火)、27日(木)の20時まで。

場所 区役所2階①番窓口(前田1条11丁目)。

◆詳細 保険年金課収納係
☎(681)2400内線394・395

住民集団健康診査のご案内

日時・場所

月日	時間	場所
9月28日(金)	9時30分～11時	曙第一会館(曙3条1丁目)
	13時30分～15時	富丘西宮の沢会館(富丘2条2丁目)
10月6日(土)	9時～11時	稲積記念会館(前田5条5丁目)
	13時30分～15時	

- 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。

内容・対象・費用

《詳細》保健センター ☎681-1211

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
付加健診(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 後期高齢者医療制度にご加入の市民	500円(健康診査と併せて受診、付加健診のみの受診は不可)
胸部X線検査(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提示することで無料です。

◎手稲区スポーツ・レクリエーション祭2012◎

子どもから高齢者までの幅広い世代が、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しめる「スポーツ・レクリエーション祭(愛称スポ・レク)」に参加してみませんか?参加賞や豪華な景品を用意しています。

■イベント内容

種目	スポーツチャンバラ、バスケットシュート、スナッグゴルフ、アイスホッケー体験、体力測定、スピードガン、ストラックアウト、ピンポンパティングなど多数。
日時	9月30日(日)9時30分～15時。
場所	手稲区体育館(曙2条1丁目)。
費用	無料。
持ち物	上靴、外靴用の靴袋。
申込	当日、直接会場へお越しください。



▲キンボールの様子

■参加チーム募集

下記の競技の参加者を募集します。申し込みをした方には粗品を差し上げます。

小学生キンボール初心者大会

内容	直径1m、重さ1kgのボールを打ち合うスポーツ。
集合時間	10時30分。
対象	小学生。
定員	10チーム(1チーム4人、多数時抽選)。
申込	区役所、手稲区体育館、区内の小中学校で配布する申込書に必要事項を記入し、9月18日(火)までに郵送、ファクス、窓口で申し込み。

《申込先・詳細》地域振興課地域活動担当(〒006-8612 前田1条11丁目) ☎681-2400内線255 ファクス681-2523



手稲鉄北まちづくり センターから

◆第3回てつほくあそびねっと
ていぬ。ペタンク」で遊ぼう



年齢に関係なく楽しく交流
しましょう！

日時 10月13日(土)9時30分～
12時(受け付けは9時45分まで)。
場所 手稲山口小学校(曙11
条2丁目)。

※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。

費用 無料。
持ち物 上靴。

申込 10月5日(金)までに電話
か窓口で申し込み(平日8時
45分～17時15分)。

(申込先・詳細)手稲鉄北まちづ
くりセンター(曙7条3丁目)
☎(684)0048

星置まちづくり センターから

◆「ほしおき写真コンテスト」
作品募集

募集作品 手稲山口・星置で
撮影した魅力あふれる写真。

募集条件 ①平成22年以降撮
影、②合成加工をしていないも
の、③肖像権や著作権など第三
者の権利を侵害しないもの。

募集期間 10月1日(月)～31日(水)。
応募方法 同センターで配布
する応募用紙に必要事項を記
入し、写真を添えて、郵送か
直接窓口にお持ちください。

※入賞者には賞品を差し上げ
ます。応募作品は返却しませ
るので、ご了承ください。

(応募宛先・詳細)星置まちづく
りセンター(〒006-0852手稲区
星置2条3丁目14-1)
☎(695)3222

おでかけ元気キャラバン

内容 老後のための栄養教室。

日時 9月13日(木)10時～12時。
場所 鉄北コミュニティプ
ラザ(曙7条3丁目)。

対象 区内在住のおおむね65
歳以上の方。

定員 先着25人。

費用 無料。
申込 当日、直接会場へお越
しくください。

(詳細)手稲区介護予防セン
ター中央・鉄北☎(682)1294

第23回手稲区長杯争奪 卓球大会

種目 ブロック別団体リーグ
戦(4単1複、3点先取方式)。

日時 10月14日(日)9時～17時。
場所 手稲区体育館1階競技
室(曙2条1丁目)。

対象 ①区内在住の方、②区
内の施設を活動拠点とし、区

内の卓球サークル・クラブな
どに所属している方(学生、
未成年者は除く)。
定員 35チーム(1チーム6
～8人)。

費用 1チーム3千500円。
申込 区役所3階地域振興課
(前田1条11丁目)と手稲区体
育館で配布中の申込書に必要事
項を記入し、費用を添えて9月
15日(土)13時～13時30分に同体
育館1階多目的室で申し込み。

(詳細)地域振興課地域活動担当
☎(681)2400内線255

地域振興課から

◆木育つてなに？森で集めて
マリオネットづくり

親子で枯れ枝やドングリな
どを集め、オリジナルのマリ
オネットを作成します。

日時 10月27日(土)9時区民セ
ンター1階区民ロビー(前田
1条11丁目)集合、16時30分
同センター解散予定。

対象 区内在住の小学生とそ
の保護者。

定員 15組30人(多数時抽選)。
費用 無料。

持ち物 昼食、山に入る服装。
申込 10月14日(日)までに市
コールセンターへ電話、ファ
クス、Eメールで申し込み。

(申込先・問い合わせ)市コール
センター(全市版1ページを
ご覧ください)

～石狩市イベント情報～

石狩鍋記念日 in とれのさと

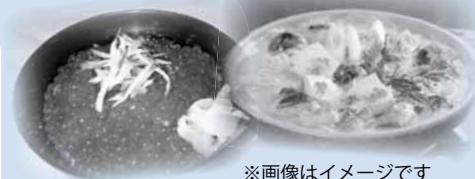
足を
延ばして
みよう！

内容 石狩鍋とイクラ丼の販売、サケの解体ショー、イクラ作り体験(お持ち帰りできます)、サケの切り身が当たる抽選会、サケのチャンチャン焼き実演&試食コーナーなど。

日時 9月15日(土)9時30分～15時30分。

場所 JAいしかり地物市場「とれのさと」(石狩市樽川120)。

《詳細》あき味の会事務局(社)石狩観光協会 ☎0133-62-4611



※画像はイメージです

同日10時から、石狩市民図書館(石狩市花川北7条1丁目)でも石狩鍋を販売します(限定200杯)。是非こちらにもお越しください。