

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140,480人 (前月比+3)
世帯数57,246世帯 (前月比+37)
平成25年8月1日現在



▲手稲区と小樽市を結ぶ国道5号沿いの市境界付近で、2市合同の交通安全街頭啓発が行われました (7月18日)。



▲JR手稲駅自由通路「あいくる」で、区マスコットキャラクター「ていね」のフレーム切手発売記念イベントが開催されました (7月23日)。



▲区内の史跡などを巡るバスツアーが開催され、小学生38人が手稲の文化や歴史への理解を深めました (7月29日)。



▲「手稲わくわく探検隊」が開催され、14組36人の親子が星置川探索や工作などを通して自然とのふれあいを楽しみました (8月3日)。



▲稲穂金山地区の住民らが、同地区オリジナルの避難所運営ゲームを用いて、災害時の避難所運営を模擬体験しました (8月7日)。



▲北海道工業大学で「手稲はわふる☆きっずらんど」が開催され、約600人の親子連れが多彩な遊びを楽しみました (8月8日)。



▲手稲西小学校の児童が、地域の危険な場所やすてきな場所をまとめた「地域紹介マップ」の発表会を行いました (7月17日)。



▲富丘小学校と稲積小学校で自転車安全教室が開催され、児童はシミュレーターを使い交通ルールを学びました (7月19日)。



▲JR手稲駅南口周辺の居酒屋やスナックなどを巡る「第10回手稲はしご酒大会」が開催されました (7月19日)。



▲星置中学校の生徒が、多様な生物が生息する山口運河で生物観察会を行い、環境保全の大切さを学びました (7月26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:681-2432(直通) 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



さっぽろ食スタイルとは？

「さっぽろ食スタイル」という言葉を聞いたことがありますか？

地産地消にこだわり、栄養バランスを考えた健康的な食生活である「北海道型食生活」に加え、環境に配慮した食生活を送ること、それが **さっぽろ食スタイル** です。

誰でもすぐに始められ、健康にも環境にも優しい食生活。

さっそく今日から始めてみませんか？

さっぽろ食スタイル

北海道型食生活 + 環境に配慮した食生活

健康的な食生活

- ・朝ごはんを毎日たべましょう
- ・規則正しく3食たべましょう
- ・野菜を毎食たべましょう
- ・牛乳・乳製品を毎日取りましょう
- ・食事は、主食・主菜・副菜をそろえましょう

各家庭ですべて実践できるポイントを紹介するナー!

地産地消

- ・道産米を使用するなど、できるだけ道産の食材を使いましょう

環境に配慮した食生活

- ・買い物にはエコバッグを使用しましょう
- ・冷蔵庫に保管しなくてもよい乾物を使用しましょう
- ・野菜の皮もきれいに洗って料理に使用しましょう
- ・湯を沸かす時は、ふたをする習慣を付けましょう
- ・ゆで物、蒸し物などは、複数の食材を同時に調理しましょう
- ・食器を洗う時、水の出しっ放しはやめましょう

みんなで取り組もう！ さっぽろ食スタイル

健康的な生活を送るため、基本となる「食生活」。

今月は、すぐに実践できて、健康にも環境にも優しい『さっぽろ食スタイル』を紹介します。

手稲区役所食堂で「さっぽろ食スタイル」メニューが食べられます

区役所食堂で毎月第2、3木曜日提供の“ヘルシーメニュー”に、道産の野菜と乾物などを使用した「さっぽろ食スタイル」メニューを提供しました。両メニューとも大好評で、すぐに限定20食が完売しました。



- 6月13日メニュー
- ・五穀入りごはん
 - ・さっぱり酢豚
 - ・切干大根のわさび和え
 - ・中華風コーンスープ



- 6月20日メニュー
- ・あんかけ焼きそば
 - ・大豆とサツマイモの煮物
 - ・春雨スープ
 - ・果物

「さっぽろ食スタイル」メニューが、大好評につき販売数を増やして、9月に再登場します。この機会を逃さず、ぜひ、ご賞味ください（1食500円、各日限定25食）。※11時30分販売開始

【9月12日メニュー】

- ・大豆ごはん
- ・鮭のチリソース
- ・果物
- ・道産野菜の塩昆布炒め
- ・高野豆腐のみそ汁

【9月19日メニュー】

- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・きのこ野菜のソテー添え
- ・ハニー^{かぼちゃ}南瓜サラダ
- ・切り昆布と小松菜のみそ汁

【問い合わせ先】

手稲保健センター

(健康・子ども課)

☎081-1211

「さっぽろ食スタイル」
レシピ集



「さっぽろ食スタイル」レシピ募集中!

札幌市では、「さっぽろ食スタイル」をすすめるため、地産地消と環境に配慮した調理方法で作ったレシピを募集しています。ファクスまたはホームページからご応募いただけます。

詳しくは、市食育情報ホームページをご覧ください。保健センターにお問い合わせください。

【HPアドレス：<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/index.html>】

また、これまでいただいたレシピの中から、「最優秀作品」と「優秀作品」を紹介したレシピ集を、保健所および保健センターで配布しています。

Let's try!

エコクッキング



簡単においしくできるメニューを紹介します。
さっそく作ってみましょう!!

【レシピ提供：手稲区食生活改善推進員協議会】

チキンのグリル・焼き野菜

お肉と野菜の
同時調理で**エコ!**

【材料：4人分】

- ・鶏もも肉…小2枚 (500 g) ・鶏肉用調味料 (塩…小さじ1/2、こしょう…少々) ・ニンニク…2片
 - ・ブロッコリー…1株 (200 g) ・ジャガイモ…2個 (300 g)
 - ・野菜用調味料 (塩…少々、オリーブ油…大さじ2)
 - ・ミニトマト…12個
- A
- ・パン粉…大さじ6
 - ・粉チーズ…大さじ3
 - ・パセリ(みじん切り)…10g



【作り方】

- ① 鶏肉は1枚を4等分のそぎ切りにして、調味料とすりおろしたニンニクをもみ込む。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。芯の部分は1cm角の棒状に切り分け一口大に切ったジャガイモと一緒に調味料をまぶす。
- ③ Aを混ぜ合わせて①にまぶし、230℃に熱したオーブンで20分程焼く。焼き上がりの15分程前に②を、5分程前にミニトマトをオーブンに入れる (肉は時々ひっくり返すとよい)。

大根の皮のきんぴら

皮まで捨てずに
調理して**エコ!**

【材料：4人分】

- ・大根の皮…1本分 (200 g) ・人参…1/4本 (40 g) ・サラダ油…小さじ1
- ・調味料 (オイスターソース…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2) ・ラー油…少々

【作り方】

- ① 大根の皮と人参 (皮ごと) を2mm位の千切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ② 油がまわり、しんなりしたら、調味料を入れて味付けし、ラー油を少々加える。



「さっぽろ食スタイル」を学んでみませんか?

7月31日開催済 さっぽろ食スタイル講習会「親子で楽しくクッキング」

「さっぽろ食スタイル」を親子で学べる講習会を開催し、「オムライス・サラダ・スープ・デザート」作りに挑戦しました。



9月11日募集開始! 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」

開催日時 9月27日(金) 10時～13時

開催場所 手稲区民センター (前田1条11丁目) 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

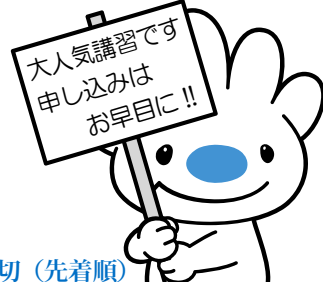
講師 料理研究家 野村 洋子氏

持ち物 エプロン・三角巾 (バンダナ等)・手拭き用タオル・筆記用具

申込 9月11日(木) 8時45分から保健センターに電話で申し込み (土・日・祝日を除く) ※9月19日(木)締切 (先着順)

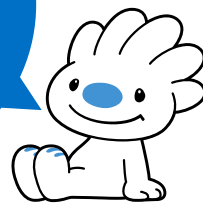
今後募集予定 さっぽろ食スタイル研修会 (10月25日(金)開催予定) ※研修会の詳細は広報さっぽろ10月号に掲載予定

お品書き
鮭と白子と野菜の
スープカレー
さのこと南瓜の
バルサミコ酢マリネ
南瓜のミルクゼリー



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



手稲鉄北まちづくり センターから

◆第4回てっほくあそびねっ
とていぬペタンクで遊ぼう



陸のカーリング「ペタンク」をアレンジした遊びです。参加者に「ていぬオリジナルバッグ」を差し上げます。

日時 10月20日(日)9時30分～12時(受け付けは9時45分まで)。

場所 前田北小学校(前田10条18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4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)
☎(884)0048

福祉除雪

「地域協力員」の募集

内容 高齢者、身体に障がいのある方のためのボランティア除雪。
期間 12月1日(日)～平成26年3月25日(火)。
活動日時 道路除雪が行われた日の午前中に除雪を終了。
対象 区内在住の方。

活動費 1世帯につき2万円(1シーズン)を支給。
申込 9月2日(月)～10月4日(金)に、電話か窓口で申し込み。
※福祉除雪については、全市版26ページをご覧ください。
(申込先・詳細) 手稲区社会福祉協議会(前田1条11丁目)
☎(681)2644

第24回手稲区長杯争奪 卓球大会

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13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記入し、費用を添えて9月21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)2445

曙図書館から

◆蔵書一斉点検等(休館)のお知らせ
10月4日(金)～15日(火)の間、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。
※休館中に図書を返却する際は、返却ポストに入れてください。

◆楽しいお話し会

9月14日(土)、21日(土)、28日(土)14時30分～15時。

◆子ども映画会

9月21日(土)15時5分から30分程度。
※9月11日(水)、25日(水)は図書整理日のため休館します。
(詳細) 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

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
ペン習字、俳句、洋裁など	1階ホール	9月21日(土)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22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	
演芸発表	1階ホール	9月22日(日)12時～17時

◆きらきら・シニア教室～ふまねつと教室

楽しい運動で認知機能などを向上させましょう。

日時 9月18日(水)13時～15時。
場所 同センター2階第1・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11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24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

日時 10月6日(日)11時～15時。
場所 同センター1階ホール。
出店対象 18歳以上の方(学生は除く)。
出店区画 先着34区画(標準は25m×20m)。
出店料 1区画千円～千500円。
申込 9月17日(火)10時から出店料を添えて、窓口で申し込み(電話不可)。

◆手稲人が語る「手稲人のための手稲の話」講座～「手稲山の七不思議、びっくり体験」のお話

日時 10月15日(火)13時30分～15時。
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40人。
費用 300円。
申込 9月24日(火)10時から電話か窓口で申し込み。
(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

国保からのお知らせ

平成25年度国民健康保険料の第3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 9月24日(火)、26日(木)の20時まで。

休日相談日 9月29日(日)9時～14時30分。

場所 区役所2階①番窓口(前田1条11丁目)。

☎(81)2575

子育て支援係から

◆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 谷口美由紀氏(さつぽ

る健康スポーツ財団登録指導員)。

日時 10月19日(土)10時30分～11時30分。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内在住の就学前のお子さんとその保護者。

定員 先着50組。

費用 無料。

申込 9月30日(月)9時から電話で申し込み。

☎(81)1342



ウォーキングマップのコース変更について

手稲区ウォーキングマップの「F 稲穂金山展望コース」を一部変更しました。

新コースは、区役所ホームページ「ウォーキングマップ」

(<http://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokencenter/walking.html>)で紹介しています。

また、ご希望の方には、保健センターで修正用シールを配布中です。

☎(81)1211

区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

社交ダンスで、楽しいひとときをお過ごしください。

日時 9月27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。
☎(81)5121

ふらっとホーム2013 in ていね ～市民と市長の2時間談議～

手稲区民と上田文雄市長が、住みよいまちづくりに向けて意見交換を行います。どなたでも自由に傍聴いただけます。皆さまお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

※市長との対話者はすでに決定しているため、発言することはできませんのでご了承ください。
日時 9月29日(日)13時～15時。
場所 北海道工業大学2号館2階大会議室(前田7条15丁目)。
その他 ・会場では手話通訳を行います。
・公共の交通機関をご利用ください。

《詳細》 総務企画課広聴係 ☎ 681-2432



「星観緑地」秋のイベント情報

イベント名	月日	時間	場所
①ほしみ音楽会	9月21日(土)	11時～15時	花見広場ステージ
②天体観望会	9月26日(木)	19時～20時30分	西駐車場 (雨・曇天時は休憩所)
③パークゴルフ大会	9月28日(土)	8時30分～11時30分	パークゴルフ場
④犬のしつけ教室	9月29日(日)	10時～12時	芝生広場
⑤公園探検&散策会	10月6日(日)	10時～12時	管理事務所内休憩所

※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。

申込 ①②④⑤当日、直接会場へお越しください。
③9月25日(木)までに窓口で申し込み(費用500円)。

《申込先・詳細》 ほしみ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

区役所庁舎の 改修工事について

手稲区役所庁舎内で、設備等の改修工事を9月中旬から平成26年2月末まで行います。工事に伴い、音が出るなどご迷惑をお掛けすることもありますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

〔詳細〕総務企画課庶務係
☎(681)2425

ちあふる・ていねから

◆親子で体操いち・に・さん!



日時 9月25日(水)10時～11時
場所 ちあふる・ていね2階ホール。

対象 1歳～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11日(水)9時から電話か直接来所して申し込み。

◆保育園ってどんなところ? 日時 10月4日(金)13時30分～14時。

場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。

対象 就学前まで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20日(金)9時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) ☎(681)3162

おでかけ元気キャラバン

◆転ばない体を作ろう! 「関節イキイキ体操」

講師 綿谷美佐子氏(理学療法士)。

日時 9月21日(土)10時～12時。

場所 前田北小学校3階外国語ルーム(前田10条18丁目)。

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方。

定員 先着30人。
費用 無料。

持ち物 上靴。
申込 9月19日(木)までに電話で申し込み。

〔申込先・詳細〕介護予防センター中央・鉄北 ☎(682)1294

◆転倒予防「足から健康! 転ばないための足のケア」

講師 木田倫子氏(木)アルファ美輝・マスターシユール(フイツター)。

日時 10月9日(水)10時～12時。
場所 稲積記念会館(前田5条5丁目)。

対象 区内在住のおおむね65

歳以上の方。
費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

〔詳細〕介護予防センターまえた ☎(685)3141

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

応募作品を使用し、平成26年版カレンダーを作成します。
募集作品 手稲山口・星置で撮影した自然や景色などの魅力あふれる写真。

募集条件 ①平成23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(火)～31日(木)。

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(平日8時45分～17時15分)にお持ちください。

※入賞者には賞品を差し上げます。

※応募作品の著作権は主催者に譲渡となります。また、作品は返却しませんのでご了承ください。

〔応募先・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

札幌丘珠空港

地域歴史講座

内容 手稲区の歴史～舞踏家千田モト・手稲飛行場・子ども盆踊り唄について。
講師 野村武雄氏(手稲郷土史研究会)。

日時 9月29日(日)14時から。
場所 札幌丘珠空港ビル2階(東区丘珠町)。

申込 当日、直接会場へお越しください。

〔詳細〕市民まちづくり局交通計画課空港担当 ☎(21)2378

生ごみ堆肥化セミナー

内容 家庭から排出される生ごみを堆肥化する方法を伝授。参加者に堆肥化セットを進呈します。

日時 9月18日(水)10時～11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)。

申込 前日までに電話(日曜・祝日を除く10時～16時)、ファクス、Eメールで申し込み。

※ファクス、Eメールで申し込みの場合は、日時、会場名、住所、氏名、電話番号を明記してください。

〔申込先・詳細〕生ごみ堆肥化相談窓口 ☎ファクス(62)5318 Eメール kitagomi@alles.or.jp

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	月日	時間	場所	定員	費用
①	インターネット入門講座	9月29日(日)～10月2日(水)、4日(金)、6日(日) (全6回)	10時～12時	2階集会室	先着16人	4,800円 (教材費込み)
②	私でも読める!書ける! 「ハングル入門ナイト講座」	10月1日(火)～11月19日(火) 毎週火曜日 (全8回)	18時30分～20時	2階集会室	先着16人	4,400円 (教材費込み)
③	パン講座 人気の「リスティック (フランスパンの原型)」を作ろう!	10月1日(火)	10時～13時	2階実習室	先着16人	1,500円 (材料費込み)
④	ダンスの集い	10月4日(金)	13時30分～15時30分	1階体育室	—	300円 (当日納入)
⑤	ミニバレー大会	10月9日(水)	9時～16時	1階体育室	先着12チーム (1チーム4人)	1人300円

対象 ①②③ 15歳以上の方 (①③中高校生は除く)、⑤区内にお住まいか、お勤めの15歳以上の女性の方 (中高校生は除く)。

持ち物 ①筆記用具、パソコン (機種についてはお問い合わせください)、②筆記用具、③筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、④ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 ①9月12日(水)9時から電話か窓口で申し込み、②9月11日(水)9時から電話か窓口で申し込み、③9月17日(火)9時から電話か窓口で申し込み、④当日、直接会場へお越しください、⑤9月18日(水)9時から電話か窓口で申し込み。

星置地区センターから

星置2条3丁目 ☎ 695-3220

区分	講座名	月日	時間	場所	定員	費用
①	健康づくり講演会 「心臓病の疾患について」 講師 美由晃章氏 (美田内科循環器科クリニック院長)	9月25日(水)	14時～15時30分	1階体育室	—	無料
②	やさしいストレッチバレー	10月8日(火)～11月26日(火) 毎週火曜日 (全8回)	10時～12時	1階体育室	先着16人	3,800円
③	社交ダンス教室 (初級程度)	10月10日(木)～11月28日(木) 毎週木曜日 (全8回)	10時～11時30分	1階体育室	先着20人	3,500円

持ち物 ②タオル、動きやすい服装、飲み物、③動きやすい服装、ゴム底以外の靴。

申込 ①当日、直接会場へお越しください、②9月27日(金)9時から電話か窓口で申し込み、③9月26日(木)9時から電話か窓口で申し込み。

■星置地区センター第18回文化祭

内容		月日	時間	場所
作品展示会		10月4日(金)、5日(土)	9時～16時	1階体育室
映画会	幼児・小学校低学年対象 「ぼくは王さま」「トゥイーティー～ネコとネズミの赤ずきん」	10月5日(土)	10時30分～11時45分	2階集会室
	一般対象「恋谷橋」		13時30分～15時30分	
体験コーナー	絵手紙	10月6日(日)	13時～15時	1階和室
	白磁に絵付け (ミニプレート) ※材料費500円		10時～14時	2階研修室
ステージ発表 社交ダンスの夕べ		10月6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。

あいくるイベント情報

《詳細》 地域振興課まちづくり調整担当 ☎ 681-2445

月日	時間	内容	関係団体
9月18日(水)	① 11時40分～12時30分	おとなも絵本を (読み聞かせ) ※①②の内容は異なります。	おとなが絵本をたのしむ会「ひさの星」
	② 12時40分～13時30分		
9月19日(木)	13時30分～14時10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 (座席数には限りがあります)。

広告

手稲老人福祉センターから

■「健康いきがづくり講座」後期受講生募集

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				13時～15時		
初心者パソコン※1						
パソコン入門※2						
すこやか健康体操 ※3	男性5人 女性10人	第1～3	金	10月～12月	10時～12時	無料
マージャン初級フォローアップ※4	16人	第2、4	土			

対象 市内在住の60歳以上の方で、原則受講履歴のない初心者の方。
 ※1 パソコンの経験がなく、パソコンの基本操作に興味のある方。
 ※2 自宅にパソコンがあり、ローマ字入力のできる方。
 ※3 受講経験のある方も申し込み可能。ただし経験のない方を優先。
 ※4 今までマージャン初級を受けたことのある方で、さらに上達したい方。
申込 9月2日(月)～20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(電話不可)。申込多数時は抽選。

■秋の演芸発表会

当センターで活動する方々の歌や踊りを発表します。

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、舞踊ほか	9月25日(水)	10時～15時	1階多目的室
民謡	9月26日(木)		
カラオケ	9月27日(金)	9時45分～15時	1階大広間

※内容は一部変更の可能性あり。
 ※当日、直接会場へお越しください。なお、発表会は見学をするだけで、出演はできませんのでご了承ください。

《申込先・詳細》 手稲老人福祉センター (曙2条1丁目)
 ☎ 684-3131

手稲区スポーツ・レクリエーション祭2013

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? 参加賞や景品を用意しています。手稲区マスコットキャラクター「ていぬ」も参加します!

■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、ピンポンバッティングほか。
日時 9月29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。

■「小学生ソフトバレー初心者大会」参加チーム募集

優勝・準優勝チームにはすてきな賞品を差し上げます。また、参加者全員に粗品を差し上げます。

内容 バドミントンと同じ大きさのコートに高さ180cmのネットを張り、ゴム製の柔らかいボールを使ったバレーボール。

集合時間 9月29日(日)10時。
場所 手稲区体育館1階競技室。
対象 小学3～6年生。
定員 10チーム(1チーム4～6人)。
 ※多数時抽選

費用 無料。
申込 区役所、手稲区体育館、区内の小学校で配布する申込書に必要事項を記入し、9月17日(火)までに郵送、ファクス、下記窓口(平日9時～17時)で申し込み。

《申込先・詳細》 地域振興課地域活動担当
 (〒006-8612 手稲区前田1条11丁目)
 ☎ 681-2445 ファクス 681-2523

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 ザスパクサツ群馬。 **日時** 10月6日(日) 13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** 9月20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、クラブコンサドーレのICカード番号(会員の方のみ)、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、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内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

