

ていね



手稲区マスコット
キャラクター
ていね



第2回ていねくフォトコンテスト応募作品より

『秋の実り』

撮影者: ひらた やよい 平田 弥生 さん

撮影場所: 前田森林公園



【編集】手稲区役所総務企画課広聴係

〒006-8612 手稲区前田1条11丁目

☎681-2432 FAX 681-6639 ✉te.somu@city.sapporo.jp

ボランティア活動は、地域や社会に貢献できるだけでなく、活動者自身にも豊かな経験をもたらしてくれます。今月は、手稲区内で充実したボランティア活動をしている人たちをご紹介します。これまでボランティア活動に関わる機会がなかった方も、ぜひ一歩を踏み出してみませんか？



福祉サービスなどでは対応できない、ちょっとした困りごとへの手助けを



人と 関わる

生活応援ボランティア グループ「コルリ」

手稲区社会福祉協議会の「生活応援ボランティア養成講座」を修了した人たちが所属する団体です。ごみ出しや住居の清掃などの「家事支援」から、散歩や買い物の付き添いなどの「外出支援」まで、手稲区で暮らす皆さんの「ちょっとした困りごと」を解決するためのお手伝いをしています。



退職後、何か突りのある活動をしたいと考えていたところ、偶然ボランティアの募集を見つけ、活動を始めました。依頼者からの「ありがとう」の言葉は本当にうれしいもので、ボランティアならではの魅力です。

まぐち ふじとし
菊地 二二年さん

夏は庭の手入れや草刈り、冬は除雪と、季節ならではの依頼をよく受けます。団体には現在40名ほどが登録しており、内容に応じて社会福祉協議会から依頼が来るので、活動頻度はまちまちです。



なかむら まさのり
中村 正紀さん



環境を 守る



手稲区 ボランティア連絡会

春と秋の年2回、区役所周辺の清掃を行っているほか、赤い羽根共同募金の普及啓発や、保育園などへの手作り雑巾の寄贈など、さまざまなボランティア活動を行っています。

約30年前に会を結成して以来、区民センターの貸室を使わせてもらっていたので、いつもお世話になっている庁舎の周りを自分たちできれいにしたいと、10年ほど前に区役所周辺の清掃を始めました。



他にもこんなボランティア活動があります

- 一人暮らしの高齢者の見守り、社会福祉施設での話し相手や行事の手伝い、車いすの移動補助、登下校時の子どもの見守り、絵本の読み聞かせ、子ども食堂の手伝い、児童会館での遊びの指導 など
- 歌・ダンス・人形劇などの演芸披露、百人一首・将棋などの指導、アクセサリー作成講習 など
- 花壇の整備、リングプル・ペットボトルキャップの収集などのリサイクル活動 など

ボランティア活動のススメ

お客さんは“共演者”。みんなで歌ったり踊ったり、楽しい時間を過ごしたい

特技を生かす



手稲ウクレレサークル
「マハロ」



社会福祉施設や地域からの依頼で演奏を披露しています。時にはギターやハーモニカなど他の楽器も使いながら、歌謡曲からジャズ、クラシックまで、幅広いジャンルの曲を演奏します。

活動のきっかけは、区民センターで開催されたウクレレ教室の生徒が、区内の老人ホームで演奏を披露したことでした。知人からの紹介や口コミなどで演奏の場が増えていき、おかげさまで今年で活動23周年となりました。



たかはし さちこ
高橋 祥子さん



こばやし ひでゆき
小林 秀行さん

おなじみの曲を演奏すると、お客さんたちも手拍子や歌で「共演」してくれます。その場にいるみんなで音楽を奏でられることが何よりもうれしい。公演日を楽しみに、曲を選んだり練習を重ねたりする時間は、とても充実しています。

メンバー募集中♪
ていね音楽祭にも出演します！

時間に余裕ができてから「自分にできること」を探そうになり、ボランティア活動に出会いました。人のためになることをしたいというより、自分にできることをしたい、それが少しでも誰かの役に立ったらうれしい、という思いで活動しています。自宅の近くでゴミ拾いをする、登下校中の子どもがいたら見守るなど、ちょっとしたことであっても、立派なボランティア活動だと思います。



いせかわ けいこ
磯川 桂子さん



「自分にできること」が、誰かの役に立ったらうれしい

ボランティア活動に興味のある方はご相談ください

ボランティア活動は、無理をせず空いた時間を使って、「自分にできること」をする身近な活動です。手稲区社会福祉協議会では、ボランティアをしてみたい方や、してほしい方からの相談を受け付けています。興味のある方は、下記まで気軽にご相談ください。

手稲区社会福祉協議会（手稲区民センター 1階） ☎ 681-2644

親子同室子育て講座 「子どもの眠る力を育てよう」

夜泣きの予防や寝かしつけのタイミング、生活リズムの作り方などについて、睡眠コンサルタントがお話しします。

- 日時** 12/19(火) 10時～11時
会場 手稲保健センター2階講堂(前田1-11)
対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者
定員 先着8組(託児なし)
費用 無料
申込 12/5(火)から電話で申し込み
 (受け付けは9時～17時、土・日曜を除く)
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当係
 ☎ 681-1342

胃がん・大腸がん・肺がん検診

※申し込み時に、予約可能な実施日を案内します(原則、毎月第4火曜日に実施)。

- 会場** 手稲保健センター1階(前田1-11)
対象 職場などで検診を受ける機会のない方で、胃がん検診は50歳以上の偶数年齢の方(直前の偶数年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可)。大腸がん、肺がん検診は40歳以上の方。
費用 胃がん検診(バリウム)は1,100円、大腸がん検診(検便)は400円、肺がん検診は無料(問診結果により喀痰検査を行った場合は400円)。費用の免除制度あり。
申込 電話か窓口で事前に予約
申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

西部市税事務所 夜間納税相談のお知らせ

西部市税事務所では、毎週木曜日に夜間納税相談窓口を開設しています。

日中にお時間の取れない方は、この機会をご利用ください。

- 夜間相談日** 毎週木曜日(祝日を除く)20時まで
場所 西部市税事務所②番窓口(西区琴似3-1)
詳細 西部市税事務所納税課 ☎ 618-3913



手稲区からのお知らせ



2023/11/11～12/10

手稲区の人口・世帯数 10/1現在(前月比) 国勢調査ベース
 人口 141,389人(-8)
 世帯数 62,322世帯(+38)

- 手稲区ホームページ www.city.sapporo.jp/teine/
- 手稲区X(旧Twitter) twitter.com/teine_kouhou
- 手稲区広報番組「ていねっていいね!」
地域のイベントや防犯情報をお知らせします



毎週水曜日10時45分～55分
 コミュニティFM Radio Station
 三角山放送局 76.2MHz

住民集団健康診査

とくとく健診(特定健診)、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査を行います。健診は「受診券」と「被保険者証」(生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証)を、肺がん検診と肝炎ウイルス検査は氏名・年齢・住所が確認できるものを持って、当日直接会場へお越しください(申し込みは不要)。

月日	時間	会場
11/25(土)	9時30分～11時30分、 13時30分～15時	手稲区民センター (前田1-11)

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

親子同室子育て講座 「トイレトレーニング」

無理のない「おむつはずし」のタイミングや進め方について、保育士がお話しします。

- 日時** 11/28(火) 10時～10時45分
会場 手稲保健センター2階講堂(前田1-11)
対象 1歳半～3歳のお子さんとその保護者
定員 先着8組(託児なし)
費用 無料
申込 11/14(火)から電話で申し込み
 (受け付けは9時～17時、土・日曜、祝日を除く)
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当係
 ☎ 681-1342

国民健康保険料の納め忘れはありませんか。未納の方は、早急に納付願います。



手稲区は

緑が多い

綺麗な区

(PN) ハムルさん

9歳

第31回 ていね音楽祭

手稲区の初冬の風物詩「ていね音楽祭」。
さまざまなジャンルの音楽をお楽しみください。

詳細 地域振興課 ☎ 681-2445

日時 11/26 (日)
12時30分～16時 (開場 12時)

会場 手稲区民センター
2階区民ホール (前田 1-11)

**入場
無料**



第1部開演前の入場は整理券制とし、11時から区民センター1階ロビーで整理券を配布します。
なお、開演後は整理券なしで自由に入退場できます。

第1部 (12時30分～)		第2部 (13時40分～)		第3部 (14時50分～)	
出演	演奏種目	出演	演奏種目	出演	演奏種目
カピリナ・ナニ 星置	ハワイアン ウクレレバンド	手稲ウクレレサ ークル「マハロ」	ウクレレ アンサンブル	リンゴンベリー	カンテレ アンサンブル
札幌稲穂高等 支援学校合唱部	歌唱	ASUMI	歌唱	新婦人コーラス 小組「トトロ」	女声合唱
オレンジ・ペコ	オカリナ合奏	小倉 征敏	オカリナ独奏	ナイスハーモニカ "クラール"	ハーモニカ合奏
島津 香王里	声楽独唱	コール・ドルチェ	女声合唱	札幌稲雲高校 合唱部	混声合唱
札幌手稲高校 吹奏楽部	吹奏楽 アンサンブル	手稲西中学校 吹奏楽部	吹奏楽	JUN	ギター弾き語り
熊坂 隆雄	ハーモニカ独奏	北海道札幌高等 養護学校音楽部	混声合唱	りらいあつくま	ピアノ弾き語り
タンネコール	女声合唱	KINOPIYO	ギター弾き語り	ウイステリア	ピアノデュオ & パーカッション

※出演団体・時間などは変更になる場合があります。

DV 防止パネル展

毎年 11/12～11/25 は
「女性に対する暴力をなくす運動」期間

日時 11/13 (月)～11/24 (金)

会場 JR手稲駅自由通路「あいくる」
(手稲本町 1-4)

男女共同参画を推進している市民グループ
「ジェンダーフリーていね」と手稲区との共同で、DV根絶に向けたパネル展および公開
学習会を実施します。

詳細 地域振興課 ☎ 681-2445

DV 根絶に向けた公開学習会

テーマ 女性に対する暴力防止施策はどう変わるのか

内容 改正 DV 防止法と困難女性自立支援法の施行によっ
て、女性や子どもたちへの支援がどう変わるのか学
びませんか。

講師 特定非営利活動法人 女のスペース・おん
こんどう けいこ
近藤 恵子氏

日時 12/6 (水) 18時30分～20時30分

会場 区役所3階 B・C会議室

申込 当日直接会場にお越しください (申し込みは不要)。

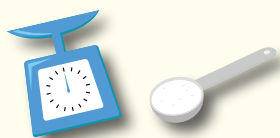


↑ ていね川柳募集中!

広告

ストーブの近くには燃えやすいものを置かないなど、冬の火災に気を付けましょう。

健康的においしく食べたい! 減塩料理教室



管理栄養士のおおや さゆり 氏を講師に迎え、上手においしく減塩する方法や、おうちで簡単に実践できる減塩メニューを、講話と調理デモで紹介します。

※参加者による調理はありません。

- 日時 11/29(水) 10時30分～11時30分
- 会場 手稲保健センター 2階講堂 (前田 1-11)
- 対象 手稲区在住の方
- 定員 20人 (多数時抽選)
- 費用 無料
- 申込 11/13(月)～20(月)に電話かホームページ (右下の二次元コード) で申し込み (電話の受け付けは9時～17時、土・日曜を除く。)

試食とお土産もあります!



申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

パークゴルフ場 年度内最終営業日 のお知らせ

前田森林公園と山口緑地 (西コース・東コース) のパークゴルフ場は **11/20(月)**をもって今年度の営業を終了します。
※積雪などにより営業終了が早まる場合があります。



詳細

前田森林公園管理事務所
☎ 681-3940

スクールガード を募集しています



小学校、幼稚園、特別支援学校の子どもたちが安心して学校に通えるよう、登下校時の子どもたちを見守り、通学路や学校付近を巡回する「スクールガード」として活動しませんか。

活動は無理なく、できる範囲で構いません。

■スクールガードとしての活動を希望される方は

お住まいの地区の小学校、幼稚園、特別支援学校に直接お問い合わせください (学校などが不明な場合は、下記詳細までお問い合わせください)。

活動内容などはホームページにも掲載しています。



詳細 教育委員会学校施設課 ☎ 211-3831

令和6年4月から 相続登記が義務化されます



相続による不動産の取得を知ってから3年以内に登記申請することが法律で義務付けられます。

登記申請がお済みでない場合は、不動産の所在地を所管する法務局に申請してください。

詳細は右上の二次元コードから法務省のホームページをご確認いただくか、札幌司法書士会の「相続登記相談センター」(☎ 211-6665 平日 12時～15時) にお問い合わせください。

法務省 所有者不明



不動産登記推進
イメージキャラクター
「トウキツネ」

広告