



櫻井 文雄さん
さくらい ふみお

生涯スポーツ功労者表彰を
文部科学大臣から授与された

▲生涯スポーツの大切さを笑顔で話してくれた櫻井さん

健康を貯金する

札幌バレーボール協会役員（現在副会長）として、バレーボールを含めた生涯スポーツの振興に取り組まれている櫻井さんは、昨年10月、長年にわたりスポーツ普及奨励のために尽力された方に贈られる賞を受賞されました。

これまでの札幌市民スポーツ賞・北海道スポーツ賞に続いての受賞に「協会役員として当然のことをやってきただけです」と櫻井さん。

「生涯スポーツはゆりかごから墓場までにわたるものであって、『健康を貯金する』ことだと考えています。日ごろから手軽な運動やスポーツをされている方々は、明るく元気で、いきいきとしています。スポーツという化粧品で心と体のお化粧をなさっているからです」と生涯スポーツの大切さを話してくださいました。

今後については「気持ちを新たに、皆さんとスポーツとの良き出会いのお手伝いを続けます」と、笑顔で話されていました。



▲バレーボール普及のため日ごろから様々な活動をされています

編集 手稲区役所総務企画課広聴係

ホームページ「ていねっていいね」 <http://www.city.sapporo.jp/teine/>

〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目

☎ 681-2400内線224 FAX681-6639

手軽で便利な自転車だから…



ルールを守ってたのしく乗ろう



クマオくん

4月、雪解けも進み外で過ごすのが気持ちいい季節になってきました。冬の間乗ることができなかった自転車をそろそろ出す方も多いのではないのでしょうか。手軽で便利な自転車ですがルールを守らないと大事故につながることもあります。自転車に詳しい「ティーネ博士」がクマオくんに関わお話ししていますよ。



ティーネ博士

乗る前は必ず点検をしよう

博士 クマオくん、自転車はもう出したかな？
クマオ うん。昨日お父さんに出してもらったよ、早く乗りたいなあ。
博士 そうじゃの。でも、冬の間物置にあつた自転車を出してすぐに乗るのは危険なことなんだよ。
クマオ えっ、そうなの。
博士 ちゃんと点検をせずに乗って、けがをする人も少なくないんだ。
クマオ そうなんだー。
博士 うお。乗る前には必ず点検をしよう。

ブレーキは
良くきくかな？

ライトは
つくかな？

空気はちゃんと
入っているかな？

尾灯は汚れたり壊れたり
していないかな？

チェーンはさびついて
いないかな？



博士 よし、ちゃんと点検できたかな。
クマオ うん、大丈夫。背が伸びたからサドルも高くしたよ。さっそく出発ー。
博士 待て待て、クマオくん。春はまだ交通ルールに慣れていない子どもたちがたくさんいるんだよ。自転車に乗るクマオくんがちゃんと気をつけてあげないと。
クマオ わかっているよー。
博士 そうかな、ではクマオくんは自転車クイズを出さず。
クマオ ええっ、自転車クイズ？

身体にあっていても大切なんだって。サドルは両足のつま先が地面につく高さ。ハンドルやブレーキには余裕を持って手が届かないといけないう。



みんなでやってみよう！

🚲 自転車クイズ1

自転車は人と車
どっちの仲間？



走行中の自転車は道路交通法では車の仲間です（「軽車両」のひとつ）。なお、横断歩道などで自転車を降り押して歩いている時は歩行者の仲間です。歩道は歩行者が優先ですので自転車はすぐ止まれる速さ（徐行）で走らなくてはなりません。最近では、歩行者と自転車の事故が増えてきています。歩道をスピードを出して走ってはいませんか？

🚲 自転車クイズ2

事故に遭った自転車に多く見られる違反は？



正解は安全確認や一時停止を怠った、いわゆる「飛び出し」です。自転車事故の多くは交差点とその付近で発生しています。交差点の手前に来たらまず止まり、左右の確認をじゅうぶん行いましょう。止まれなどの標識は、自動車だけでなく自転車も守らなくてはなりません。意識して標識を見ていますか？

🚲 自転車クイズ3

携帯電話を利用しながら運転すると
どうなる？



これは片手運転になり非常に危険な行為です。片手運転は、運転者の遵守事項違反に該当し5万円以下の罰金に処せられる場合があります。また、同じく片手運転になるものとしては傘さしや犬を引いての運転などがありますが、特に携帯電話は運転者の意識が電話に集中してしまうため、前方の確認を怠りやすく危険です。

博士 ちょっとクマオくんには難しかったかな。
クマオ 博士く、ぼく免許がいらない自転車は人の仲間だと思っていたよ。
博士 うむ、だが違うんだよ。歩行者の仲間と勘違いして車がよくてくれるだろうと思っ
ていては事故のもとじゃ。自転車も車！交通ルールは必ず守ろう。
クマオ うん、気をつける。
今度からはちゃんと標識も見るようにするよ。
博士 偉いぞ。事故に遭わないように。歩行者に対しては事故を起こさないという気持ち
が大切だね。
クマオ 歩道は歩行者優先！人がたくさん歩いていたら、降りて押して歩くよ。
博士 素晴らしい！その通りじゃ。手軽で便利な自転車だからこそ、周りの迷惑にならないよう気をつけて正しく利用しよう。
クマオ はい。わかりました。





相談コーナーをご利用ください

区役所の相談コーナーでは、専門の相談員が無料で各種相談に応じています。お気軽にご利用ください。

■■■ 1階⑰番窓口（総務企画課広聴係）■■■



相談名	内容	曜日	時間	相談員
行政相談	国やその関係機関などの仕事に関すること	毎週 月曜日	午後 1 時～ 4 時	行政相談委員
家庭生活相談	家庭生活、近隣関係、育児、夫婦関係、心情、悩みごとなどについて	毎週 火・水曜日	午前10時～正午 午後 1 時～ 4 時	家庭生活 カウンセラー
交通事故相談	交通事故の示談、保険金請求などに関すること	毎週 木曜日	午前 9 時～正午 午後 1 時～ 4 時	交通事故相談員
法律相談	困りごと、争いごとの法的見解・解決方法について	第 1 ・ 3 金曜日	午後 (指定の時間)	弁護士

法律相談は予約制です。相談日当日、午前 9 時から電話（681-2400）で受け付けします。定員 8 人（先着順）。午後から約20分間の面談。申し込み多数の場合電話がつながりにくかったり、開始後数分で定員に達することがありますのでご了承ください。

法律相談以外は予約の必要ありません。直接お越しいただくか、電話でのご相談になります（先に、ご相談者がいる場合はお待ちいただく場合があります）。



■■■ 職業相談室 ■■■

相談名	曜日	時間	相談員
職業相談	毎週 月～金曜日	午前 8 時45分～正午 午後 1 時～ 5 時	職業相談員



就職に関する相談以外に、求人票の閲覧やパソコンでの検索・閲覧ができます。



広 告 欄

ウォッチングていね

わがまちの防災対策は？

○稲積連台町内会災害図上訓練（D I G）～3/5

稲積連台町内会（^{うじいえきよし}氏家清会長）が取り組んでいる「安心・安全なまちづくり事業」の一環として行われたもので、町内会・P T A・学校等の代表約50人が参加しました。

この日は、震度7の直下型地震を想定し、6つのグループに分かれて訓練に臨みました。

▼「地震が発生しました！」
まず何をすべきか意見を出し合います



▲「こう行けばいいよ！」
避難ルートを発見

▼「けが人がいますよ、どうしますか？」
難しい課題をグループで解決



○2006ていねやま雪の祭典 ～3/12

手稲の冬を締めくくる一大イベント「2006ていねやま雪の祭典」。13回目の今年も、ロッジ・ていね前特設会場とサッポロティネオリンピックゾーン聖火台エリアを舞台に様々なアトラクションが行われ、参加者は、残りわずかな手稲の冬を満喫していました。

耐寒ラジオ体操会



▲今日は一日がんばるぞ！

人間ばんばレース



▲重くてなかなか前に進まないよ



スノーラフティング



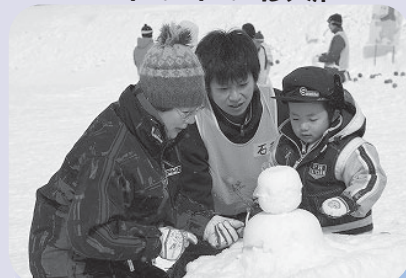
▲うわー、すごく速い！

子ども雪合戦大会



▲今だ！あそこを狙え

わいわい広場



▲次は雪だるまに腕を付けるよ

ていね
お知らせ

4月11日から5月10日までの区内の情報です

人口 137,773人 (+102)
世帯数 51,867世帯(+161)
()内は前月比
3月1日現在

子どもすこやか相談室

0歳から就学前のお子さんの身体計測や保健師、栄養士、歯科衛生士、助産師等による育児相談を受けします。

日時 4月14日(金)、5月26日(金)、6月9日(金)、7月14日(金)、8月11日(金)、9月8日(金)、10月13日(金)、11月24日(金)、12月8日(金)、平成19年1月12日(金)、2月9日(金)、3月9日(金)の午前9時30分～11時。

会場 保健センター1階(前田1条11丁目)。

※事前の申し込みは必要ありません。母子手帳を持参の上、当日、直接会場へお越しください。

詳細 保健センター
☎681-1211

星置地区センターから

◆初心者向けパソコン講座

	ワード初級 A	ワード初級 B
月日	5月8日(月)～13日(土) [全6回]	
時間	午前10時～正午	午後2時～4時
対象	区内にお住まいの15歳以上の方(中高生は除く)	
定員	18人	18人
費用	受講料 4,000円 教材費 1,000円	受講料 4,000円 教材費 1,000円
申込	4月25日(火)午前9時～9時15分に同センター窓口で受付。電話不可。多数時抽選。	

※費用は開講日に納入してください。

詳細 星置地区センター(星置2条3丁目) ☎695-3220

第17回手稲区長杯争奪野球選手権大会

大会期間 5月下旬～8月下旬。

対象 区内の同じ職場に勤務しているか、区内にお住まいの方同士で編成されたチーム。

参加料 1チーム1万8千円。
申込 5月5日(祝)までに、参

稲苑大学21期生募集

年長者が講義や実習を通して、教養やふれあいを深めるための講座です。

期間 5月25日(木)～10月19日(木)の毎週木曜日 午後2時～4時30分。全18回。

場所 区民センター(区民ホールまたは第1・2会議室)。

対象 区内にお住まいの満65歳以上の方(4月1日現在)で過去に受講経験がなく、毎回参加できる方。

受講料 無料(見学会などには実費がかかります)。

その他 講義により上靴が必要です(5～6回)。

定員 60人。多数時抽選。

申込 往復はがき(1人1枚厳守)に以下の事項を記入の上、郵送してください。4月21日(金)必着。

※往復はがきとして利用可能な用紙は区役所・各まちづくりセンターにもあります(50円切手を2か所に貼ってください)。

往信用

あて先 〒006-8612 手稲区前田1条11丁目

手稲区地域振興課地域活動係

通信欄 ①「稲苑大学申込」

②郵便番号・住所・電話番号

③氏名(ふりがな)・性別 ④年齢・生年月日

⑤過去の抽選にはずれた方はその全ての年度(優先あり)

返信用

あて先 ご自分の郵便番号・住所・氏名

通信欄 可否通知に使用しますので記入しないでください。

※公開抽選を4月27日(木)午後2時～3時に区役所3階C会議室(前田1条11丁目)で行います(入場自由)。

詳細 地域振興課地域活動係 ☎681-2400内線256

曙図書館から

◆楽しいお話し会

4月15日(土)と22日(土)と5月6日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

4月15日(土)と5月6日(土)の午後3時5分から30分程度。

詳細 曙図書館(曙2条1丁目) ☎685-4946

手稲区民

ダンスの集い

日時 4月21日(金)午後1時30分～3時30分。

会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいの方。

費用 200円。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場までお越しください。

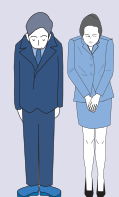


市民見学会終了のお知らせ

市政に対する理解と認識を深めていただくことを目的に、実施してまいりました市民見学会は、平成17年度をもち、終了することとなりました。

多くのかたがたにご参加いただき、ありがとうございました。今後とも本市の行政にご理解とご協力くださいますようお願い申し上げます。

詳細 総務企画課広聴係 ☎681-2400内線225



◆スポーツ講習会受講者募集◆

	種 目	定員	回数	実施期間	曜日	実施時間	受講料 (65歳以上)
①	キッズジム (マット・跳び箱ほか)	20	8	5月9日 ～6月27日	火	午後4時15分 ～5時15分	4,800円
②	キッズジム年長組 (マット・跳び箱ほか)	10	10	5月12日 ～7月14日	金	午後3時20分 ～4時20分	6,100円
	キッズテニス年長組 (ショートテニス)	10	12	5月15日 ～9月25日	月	午後4時30分 ～5時30分	7,300円
③	ジュニアヒップホップ	20	12	5月11日 ～7月27日	木	午後4時15分 ～5時25分	
④	女の子体育塾「キッズスポーツエアロビクススクール」	10	38	5月10日 ～3月28日	水	午後4時～5時	27,600円
⑤	レディーステニスクラブ (初中級)	10	37	5月10日 ～3月14日	水	午前9時 ～10時30分	33,100円
	レディーステニスクラブ (中 級)	7					
	レディーステニスクラブ (初中級)	2		5月12日 ～3月9日	金		
	レディーステニスクラブ (中 級)	2					
⑥	ヨガIN星置中学校 (水曜日コース)	10	19	5月10日 ～9月13日	水	午後7時30分 ～9時	9,700円
	トータルフィットネス IN星置中学校			5月12日 ～9月15日	金		(7,800円)

※レディーステニスクラブは通常のレッスンの他に屋外コートレッスンや座学など大会に必要なカリキュラムとなっています。

対象 ①小学1年生～2年生。②幼稚園年長(5・6歳)。③小学4年生～中学生。

④小学1年生～3年生の女の子。⑤18歳～59歳の女性。⑥16歳以上の方。

申込 4月11日(火)～17日(月)の午前10時～午後8時(4月17日(月)は午後5時まで)。
電話または直接ご来館ください。

※定員を超える場合、4月19日(水)の午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(電話での問い合わせは午後4時以降)。

納入 4月19日(水)～25日(火)までに直接体育館に来館し納入。高校生は生徒証を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。

※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、小中学生無料)が必要です(星置中学校で行われる講習会を除く)。

※定員に満たない場合は中止することがあります。

※「受講可能」の権利を他人(家族でも)に譲渡することはできません。

窓口変更の

お知らせ

3月下旬から保健福祉部の窓口が一部変更になりました。保育所等申請・窓口相談 保育所、助産、児童母子相談の窓口が、区役所1階の「保健福祉サービス課」から保健センター2階の「健康・子ども課」に移転しました。障がいに関する窓口 保健センターでの相談窓口

は区役所1階の「保健福祉課(介護障がい担当)」に移転しました。

☎(681)2400内線343 (詳細) 保健福祉課地域福祉係

国保からの

お知らせ

平成17年度国民健康保険料の納期は、すでに終了しています。納め忘れのある方は、お早めに納付してください。また、4月は滞納整理特別

強化月間です。夜間や休日に、訪問や電話による催告を強化します。ので、ご協力ください。

◆夜間・休日相談窓口

夜間相談 毎週火・木曜日

(祝日を除く) 及び19日(水)、

26日(水)の午後8時まで。

休日相談 4月16日(日)午前9

時～午後2時30分。

場所 区役所2階②番窓口

(前田1条11丁目)。

☎(681)2400内線394・395 (詳細) 保険年金課収納係

手稲老人福祉センター

健康・生きがいづくり講座

講座名	木彫	皮革工芸	生け花	園芸	書道	抹茶道	ペン習字	パソコン(初級)講座
曜 日	月	火	火	水	木	木	金	木
期 間	1年(月2～3回)							3か月
定 員	12	12	16	30	28	12	28	6
時間帯	①		②	①		②	①	②

時間帯 ①午前10時～正午。②午後1時～3時。

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方。新規受講生優先。

費 用 無料(教材費は実費となります)。

申 込 4月11日(火)～22日(土)に年齢を証明するものを持参し直接お越しください。多数時抽選。

※この他にも自由参加講座がたくさんあります。

詳細はお問い合わせください。

申込先・詳細 手稲老人センター(曙2条1丁目) ☎684-3131

地域包括支援センター・介護予防センター開設のお知らせ

全市版12ページでお知らせした地域包括支援センター・介護予防センターの区内の開設は以下のとおりです。

地域包括支援センター	
札幌市手稲区地域包括支援センター 前田4条10丁目 ☎695-8000	
介護予防センター	担当地区
介護予防センター 新発寒・富丘・西宮の沢 西宮の沢4条3丁目 ☎683-5561	新発寒、 富丘西宮の沢
介護予防センター 稲穂・金山・星置 稲穂5条2丁目 ☎685-8201	稲穂金山、 星置
介護予防センター中央・鉄北 手稲本町2条2丁目 ☎682-1294	手稲鉄北、手稲
介護予防センターまえだ 前田1条12丁目 ☎685-3141	前田

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎681-2400内線335

手稲コミュニティセンターから

◆家庭菜園教室

基本的な土づくり、野菜づくり、肥培管理のノウハウを学びます。

日時 4月17日(月)、18日(火)の午前10時～正午。

対象 区内にお住まいの18歳以上の方(高校生を除く)。

定員 先着20人。

受講料 千円。

申込 4月11日(火)、12日(水)のそれぞれ午前10時から受け付け。

◆大正琴演奏講座

哀愁漂う音色の大正琴を、やさしく楽しく習います。

日時 5月9日(火)～6月13日(火)の毎週火曜日、午前10時30分～11時30分。全6回。

対象 区内にお住まいの18歳以上の方(高校生を除く)。

定員 先着8人。

受講料 4千500円(テキスト、楽器リース代含)。

申込 4月27日(木)、28日(金)のそれぞれ午前10時から受け付け。

◆トリプル・パソコン講座

ワード初級・エクセル初級・デジカメのパソコン処理の3講座を午前・午後・夜間に分けて実施します。

デジカメのパソコン処理

5月15日(月)～19日(金) [全5回]

ワード初級	エクセル初級	デジカメのパソコン処理
月日	5月15日(月)～19日(金) [全5回]	
時間	午前10時～正午	午後1時30分～3時30分
対象	区内にお住まいの18歳以上の方(高校生は除く)。	
定員	先着20人	先着20人
費用	受講料4,500円(教材費を含む)	受講料4,500円(教材費を含む)
申込	5月8日(月)、9日(火)の午前10時から同センター窓口で受け付け。複数講座の申し込み可。電話不可。	

◆母の日に贈るフラワー講習

5月14日(日)の「母の日」のために、アレンジメントした素敵なフラワーを作ります。
日時 5月13日(土)午後1時30分～3時30分。
対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中高生可)。
定員 先着16人。
受講料 3千円(フラワー代を含む)。

申込 4月27日(木)、28日(金)午前10時から受け付け。

※全ての講座の申し込みは受講料持参の上、申し込み日時に同センターまでお越しください。電話不可。

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



まちづくり情報誌「ていねっと」最新号

区内で活躍するまちづくり活動団体の情報誌「ていねっと」の2006年春号を配布しています。

なお、手稲区ホームページ「ていねっていいね」でも掲載内容を見ることが出来ます。

配布場所 区役所1階⑰番窓口(前田1条11丁目)、区内各まちづくりセンター、手稲駅自由通路あいくる掲示板(手稲本町1条4丁目)。

調整担当係 ☎(681)2400 内線219・227

ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

詳細は、本誌28・29ページをご覧ください

対象 生後3カ月～90カ月(7歳6カ月)未満の子ども

日時・会場

月 日	受付時間	会 場
5月9日(火)	午前9時30分	手稲保健センター (前田1条11丁目)
5月15日(月)	～11時	
5月22日(月)	午後1時30分	
5月26日(金)	～3時	

料金 市内にお住まいで対象年齢内のお子さんは無料

受付 区民センター2階第1会議室(前田1-11)

※当日直接会場へお越しください

問い合わせ 手稲保健センター ☎681-1211

『子育てサロン』に遊びに来ませんか？

赤ちゃんから就学前までのお子さんと保護者の方、妊娠中の方などが自由に集い、遊んだりおしゃべりできる場です。

地域のボランティアの方も遊びにきてくれます。

参加料は無料。直接会場へお越しください(小中学校の長期休業期間は休みです)。

	会 場	住 所	電 話	開始日
火	西宮の沢児童会館	西宮の沢2-4	681-6940	4月18日
	前田しらかば児童会館	前田8-15	694-2474	
	星置児童会館	星置2-7	684-4610	
水	いなづま児童会館	前田4-4	684-3072	4月19日
	富丘児童会館	富丘3-6	685-9393	
	新発寒児童会館	新発寒6-4	685-7343	
木	手稲前田児童会館	前田2-12	682-2070	4月20日
	あけぼの児童会館	曙9-1	685-4821	
	稲穂児童会館	稲穂3-5	684-0901	
金	金山児童会館	金山3-2	695-0919	4月21日

※時間は、いずれの会場も午前10時30分から正午までです。

※平成18年度から、子育てサロンの運営が児童会館に移行します。

詳細 各児童会館または、健康・子ども課子育て支援係 ☎681-2400(内線555)