



札幌支部高等学校空手道春季大会と札幌支部
高等学校空手道選手権大会の女子個人形で入賞

さかもと あきな
坂本 亜姫奈さん

(札幌手稲高校1年 空手部所属)



坂本さんは、4月の札幌支部高等学校空手道春季大会と、5月の札幌支部高等学校空手道選手権大会の女子個人形で、続けて入賞しました。

空手は、小学1年から近くの道場で習い始め、今も高校の部活動の傍ら、その道場に通っています。

大会前はとても緊張したそうですが、実際に大会のコートに立つと、自分だけの世界に入ったように感じ、集中できたそうです。

坂本さんは、空手について「個人競技なので、練習する意欲を保ち続けることは大変ですが、大会で入賞した時に大きな充実感を得られるのが魅力です」と話します。

次の目標は、来年の大会で、さらに上位を目指すこと。「これからは、持久力や筋力など、基礎体力をさらに向上させて、大会に臨みたいですね」と、今後の抱負を話す坂本さん。

練習中の眼差しは、真剣そのものでした。

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

2006 こいね 夏の思い出

暑かったていねの夏も過ぎ去ろうとしています。
みなさんは、この夏、どのような思い出を作られたでしょうか。
今月号では、各地域で行われた祭りを中心に、短かった夏の思い出を振り返ります。



7月15日きらめく星まつり

JR星置駅前（星置1条3丁目）

「はつけよ〜い!
のこった!!」



▲会場には大勢の人がいらっやいました



▲日ごろの練習の成果を発揮しました

7月16日新発寒ふれあい夏まつり

新発寒地区センター（新発寒5条4丁目）



▲たくさんの人で賑わいました

▼美しい音色に包まれました



「どれにしようかな〜」





7月29日あけぼの夏祭り

イオン手稲山口店駐車場（手稲山口41番）



▲これからはしご車に乗るよ



▲夏の爽やかな風に揺れるハッカパイプ

7月29日稲積ふるさと祭り

稲積小学校グラウンド（前田5条7丁目）



▲晴天のもと、祭りが開催されました



◀ ヨーヨー釣り楽しいね



▲地元高校生のバンドも参加しました

広 告 欄

8月5日前田ふれあいまつり

てっぽくひろば（前田2条12丁目）



「負けなぞ！」



▲子ども達も盆踊りを楽しめます

▲前田ふれあいまつり恒例仮装盆踊り

7月23日ていね夏あかい

てっぽくひろば（前田2条12丁目）



「きれいだね」

▲夏の夜に提灯の明かりが浮かび上がります



▲提灯ひとつひとつに火を入れていきます

今月は写真で2006年の夏を振り返りましたが、限られた誌面では載せきれなかったすてきな写真がまだまだたくさんあります。そこで、9月11日（月）～15日（金）の期間、区民センター 1 階（前田1条11丁目）区民ロビーで写真展の開催を予定しています。ぜひお越しください。

広 告 欄



9月11日から10月10日までの区内の情報です

人口 138,244人 (+117)
世帯数 52,752世帯 (+123)
()内は前月比
8月1日現在

星置地区

センターから

◆健康づくり講演会
テーマ 高齢者の虐待防止について
講師 名久井 利恵子（札幌市介護予防担当課長）
日時 9月29日(金)午後2時～3時30分
会場 同センター2階集會室
対象 区内在住の方。
定員 先着100人。当日、直接会場へお越しください。参加無料。
◆第11回親睦卓球大会
内容 混合ダブルスリーグ戦（組み合わせは、当日抽選）
日時 10月1日(日)午前10時から。
会場 同センター体育室。
対象 区内在住の30歳以上の方。

定員 男女、各30人（先着順）。
参加料 300円（大会当日納入）。
持ち物 昼食、運動靴、ラケット、参加料など。
申込 9月21日(木)午後1時～5時に同センター窓口へ電話か直接お越しください。
◆初心者向けパソコン講座

	エクセル初級 Aコース (全6回)	エクセル初級 Bコース (全6回)
月日	10月2日(月)～7日(土)	10月2日(月)～7日(土)
時間	午前10時～正午	午後2時～4時
対象	区内在住の15歳以上の方（中高生は除く）。	
定員	18人(多数時抽選)	18人(多数時抽選)
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	9月19日(火)の午前9時～9時15分に同センター窓口で受け付け（電話不可）。◎費用は開講日に納入。※応募が少ない場合、中止になることがあります。	

申込先・詳細 星置地区センター
1 (星置2条3丁目)
☎(695)3220

続けてみよう！1ヵ月ヘルシー教室

動脈硬化等の予防のため、健康的な生活習慣を身につけましょう。

日時・内容・場所 左表のとおり。3日間1コース。
対象 区内在住の40～69歳で、生活習慣病の予防に取り組んでみたい方。
定員 先着25人。参加無料。
申込 9月27日(水)までに電話でお申し込みください。

日時	内容	会場
10月4日(水) 午後1時30分～3時30分	講話『今日からできる生活改善』 講話『今日からできるヘルシー食生活』	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
10月20日(金) 午後2時～4時	講話『水中運動について』 運動実習『アクアビクス』	手稲曙温水プール (曙2条1丁目)
11月1日(水) 午後1時30分～3時30分	運動実習『ウォーキング』	区民センター2階 区民ホール (前田1条11丁目)

申込先・詳細 保健センター
☎(681)1211

国保かづの お知らせ

◆忘れていませんか
平成18年度国民健康保険料の第3期納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、事情があつて保険料の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。
夜間相談日 9月19日(火)、21日(木)、26日(火)、28日(木)の午後8時まで。
場所 区役所2階②番窓口(前田1条11丁目)。
☎(681)2400内線394・395

第57回手稲区文化祭

皆さんに親しまれてきた手稲文化協会文化祭。今年は新たに一般参加者を募集し手稲区文化祭として実施します。

催し物	日	時
展示部門発表会	10月13日(金) 14日(土) 15日(日)	午前9時～午後4時
演芸部門発表会	10月14日(土) 15日(日)	午前10時～午後4時
カラオケ発表会	10月15日(日)	午後5時～8時30分
茶道・お点前	10月14日(土) 15日(日)	午前11時～午後4時

◆展示・演芸部門一般参加者募集
対象 区内在住の個人および

団体。
参加料 個人千円、団体3千円。
申込 区役所3階地域振興課(前田1条11丁目)で配布中の申込用紙に記入の上、9月15日(金)までにお申し込みください。
申込先・詳細 地域振興課地域活動担当
☎(681)2400内線256

平成18年度手稲区特別事業手稲エコツアー

講座名 ガレ場と紅葉を楽しむもう1秋の手稲山登山
日時 10月15日(日) 午前8時集合。※小雨決行。
コース 平和の滝～手稲山山頂～ロープウェイ山麓駅。
対象 区内在住かお勤めの方で中級以上の登山経験があり体力に自信のある成人の方。
定員 30人。参加無料。
集合・解散 区民センター1階ロビー(前田1条11丁目)。
申込 往復はがきに参加希望者全員の必要事項(住所、氏名、年齢、電話番号)を記入の上、〒006-0811手稲区前田1条11丁目手稲区民センター「ガレ場と紅葉を楽しもう！秋の手稲山登山係」までお送りください。9月22日(金)必着。多数時抽選。

☎(681)5121
区民センター

ポリオ(小児まひ)ワクチン 服用のお知らせ

詳細は、本誌25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

実施日	受付時間	会場
10月2日(月)	午前9時30分～11時	手稲保健センター (前田1条11丁目)
10月12日(木)		
10月16日(月)		
10月27日(金)	午後1時30分～3時	

- ▼料金 市内在住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

洪水ハザードマップ を配布しています

河川の氾濫などで浸水が想定される区域とその避難場所などを記載した「洪水ハザードマップ」を札幌市危機管理対策室と区役所で配布しております。

また、平成17年度に各世帯にお配りしたマップについて、事務所などの移転に伴い、連絡先が変更になっております。変更箇所 マップ・避難に関する

すること・札幌市危機管理対策室 ☎(21)3062

河川に関すること・札幌市建設局下水道河川部河川管理課 ☎(818)3415

【詳細】危機管理対策室危機管理対策課 ☎(21)3062

健康講演会

◆メタボリックシンドロームについて

生活習慣病からご自身やご家族を守るためにメタボリック

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◆

対象・講習会名	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料(65歳以上)	
① キッズテニス年長組(ショートテニス)	10	12	月	10月16日 ～2月26日	午後3時20分～4時20分	7,300円	
					午後4時30分～5時30分		
② キッズテニス(ショートテニス) キッズサッカー(ミニサッカー)	20	8	火	10月3日 ～11月21日	午後4時15分～5時15分	4,800円	
③ ジュニアテニス	20	15	火 木	10月3日 ～2月13日	午後4時30分～6時	11,200円	
ジュニアバドミントン	30	15	火 木	10月3日 ～2月13日	午後4時30分～6時	9,100円	
ゴルフ基礎	26	8	土	10月7日 ～12月16日	午前9時～10時30分	7,200円(5,800円)	
					午前10時50分～午後0時20分		
④ ヨガIN星置中学校(月曜コース)	10	19	月 水 金	10月16日 ～3月12日	午後7時30分～9時	9,700円(7,800円)	
ヨガIN星置中学校(水曜コース)							
トータルフィットネスIN星置中学校	20			10月13日 ～3月9日			

対象 ①幼稚園年長(5・6歳) ②小学1～2年生 ③小学3～6年生 ④16歳以上

申込 9月12日(火)～18日(祝)の午前10時～午後8時(18日(祝)は午後5時まで)に電話または直接ご来館ください。

抽選 定員を超える場合は、9月20日(水)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(電話の問い合わせは午後4時以降)。

※抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

※定員に満たない場合は、中止することがありますのでご了承ください。

受講料納入 9月21日(木)～9月27日(水)に同体育館に来館し納入。

※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)が必要です。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(ただし、星置中学校で行われる講習会は、施設利用料はかかりません)。

区民センターから

◆おもいっきり楽しもう!

吹奏楽演奏会

「ウインドアンサンブルノイア」が、楽しく親しみやすい曲を演奏します。

曲目 歌劇「ローエングリン」

から「エルザの大聖堂への行列」、「アラジン」、ジャパニーズ・グラフィティⅫ「刑事ドラマ・テーマメドレー」ほか。

※演奏曲目は変更になる場合があります。

日時 10月1日(日)午後1時開演、1時30分開演。

会場 手稲区民センター2階

区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内在住の方。

入場料 無料。当日、直接会場にお越しください。

【詳細】手稲区民センター ☎(681)5121



手稲コミュニティセンターから

◆文化祭のお知らせ

区分	開催日	時間	内容
演芸	9月23日(祝)	午前11時～11時40分	フラダンス披露・リズムダンス披露
音楽		午後1時20分～2時30分	クラシック室内楽・新大正琴演奏
いきいきカラオケの集い		午後3時～5時	カラオケの熱唱 ※歌手15人募集
いきいきサークル作品フェア	9月24日(日)	午前10時～午後4時	センター利用サークルの作品展示 (墨絵・写真・ちぎり絵・油絵ほか)
ふれあいフリーマーケット		午前10時～午後3時	※センターホールにて40店舗出店
シャルウィダンスのタベ		午前11時～午後3時	
		午後6時～8時30分	センターホールにて。参加料200円持参の上、直接会場へ。

※いきいきカラオケの集い出
場者募集
対象・定員 区内在住の男性
8人、女性7人(先着順)。
その他 参加者全員に出演賞
呈呈。

申込 氏名・年齢・性別・住所・電話番号・曲目・用意できる音楽テープ、CD等の区分を書いて、9月13日(水)までにファクスで。

※ふれあいフリーマーケット出店者募集

対象 区内にお住まいの方。

出店区画 40区画(1区画2.5m×2.0m)。

参加料 1区画500円(申し込み時納入)。

申込 9月13日(水)午前10時から先着40区画受け付け。電話不可。

出店要領 受け付け時に書面案内。

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
ファクス(681)2050

子育て講座

テーマ 親子のコミュニケーションに絵本を

講師 宇野 ちとせ氏(児童図書相談士)。

対象 0歳から就学前までの乳幼児を育てている保護者。

※受講中は託児します。

会場・日時 星置地区センター

1(星置2条3丁目)、10月16日(月)。新発寒地区センター

(新発寒5条4丁目)、10月20日(金)。いずれも午前10時～11時30分。

定員 各先着20人。受講無料。
申込 9月27日(水)午前9時から電話で受け付け。
(申込先・詳細) 健康・子ども課
子育て支援係
☎(681)2400内線551～555

曙図書館から

◆図書のリサイクルフェア
再利用できる図書(児童書を除く一般書・雑誌)約千500冊を無料で差し上げます。

日時 9月27日(水)午前9時～11時(天候・混雑等の状況により開始時間を早める場合があります)

◆蔵書一斉点検(休館)のお知らせ
10月5日(木)から16日(月)までの期間中、図書資料の整理、

あります。
会場 曙図書館2階。
対象 市内の図書館・図書室で貸出登録をしている個人。冊数 1人10冊以内。先着順にお並びください。
※貸出券を持参してください。個人の読書目的以外に使用しないでください。
※当日は図書整理日のため休館となりますのでご注意ください。

◆楽しいお話し
9月16日(土)、23日(祝)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会
9月16日(土)の午後3時5分から30分程度。

※9月13日(水)は、施設点検日のため休館になります。
(詳細) 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

保健センターから

前田1条11丁目 ☎681-1211

◆地区健康相談のお知らせ◆

生活習慣病の予防と結核などの早期発見のため、ぜひ受診しましょう。なお、すこやか健診を受診する予定の方は、ご遠慮ください。

▼対象者・検査項目と料金

40歳以上の方【胸部X線・尿検査・血圧測定・血液検査など(無料)、心電図検査(医師が認めた方)1,200円、肝炎ウイルス検診(検査項目:B型・C型、受診者:40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の希望者)最大400円]

▼持ち物 住所・年齢を確認できるもの(健康保険証・運転免許証など)

▼次の方は費用が免除となります

(1) ①70歳以上の方

②65歳以上の老人保健法医療受給者

確認書類 70歳以上であることが証明できるもの(健康保険証など)、65～69歳の方は老人保健法医療受給者証

※65～69歳の方で(道老)または(老)の老人医療受給者証の方は免除になりません。

(2) 40歳以上の方で、生活保護を受けている方

確認書類 生活保護受給証明書

(3) 40歳以上の方で、市民税非課税の世帯に属する方

確認書類 市民税課税証明書

◎なお、65歳以上の方に関しては、下記の方法で市民税非課税世帯に属することの確認ができます。

→介護保険料納入通知(介護保険料特別徴収通知書)の保険料段階が「第1段階」から「第3段階」まで(平成18年度分から適用)。

▼日時・会場

実施日	時間	会場
9月14日(木)	午前9時～11時	手稲保健センター(前田1-11)
9月22日(金)	午前9時～11時	富丘高台団地集会所(富丘3-6)
	午後1時30分～3時	富丘西宮の沢会館(富丘2-2)
9月25日(月)	午前9時～11時	山口団地会館(曙11-1)
	午後1時30分～3時	前田北小学校(前田10-18)
10月7日(土)	午前9時～11時	稲積記念会館(前田5-5)

※手稲保健センター以外の会場には、上履きをご持参ください。

手稲区健康フェア2006

健康っていいね、どうしたら健康でいられるかな？
一緒に楽しく考えてみませんか、みんなで来ていね!!

日時：9月30日(土)午前10時～午後3時
会場：区民センター・保健センター（前田1-11）

■あなたはメタボリックシンドローム？
(身長・体重・肥満度・血圧・腹囲・体脂肪の計測)

■健康相談
(医師、歯科医師、薬剤師、保健師、栄養士)

■母と子のキッズコーナー
(お楽しみシアター、作って遊ぼう、親子スキンシップ体操、絵本の読み聞かせ)

■お口の健康チェック

■子どものかわいいお口の写真 (★)

■マッサージでリラックス (★)

■軽体操でリフレッシュ (★)

■食生活改善展

■キノコ展、食中毒予防展

■がん検診、介護予防展

■地域健康づくり活動紹介

◎健康講演会
「健康な笑いとは!!」

講師 北守 昭氏
(日本笑い学会会員)

開演 午前10時

定員 80人



※すべて無料です。★印のものは人数制限があります。

詳細 保健センター ☎681-1211

介護予防講座

受講生募集

内容 セラバンド体操と食事改善の講座を組み合わせたプログラムです。

日時 10月3日(火)～12月19日(火)の毎週火曜日。午前10時～正午。

会場 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)。
対象 市内在住の60歳以上の方。

受講料 教材費千500円。

申込 9月19日(火)までの午前9時～午後4時に住所と年齢を証明するものを持って直接

手稲区長杯争奪卓球大会

卓球大会

来館。多数時は9月22日(金)の午前9時15分からセンター大広間で抽選。

申込先・詳細 手稲老人福祉センター ☎684-3131

種目 ブロック別団体リーグ戦(4単1複)。

日時 10月15日(日)午前9時～午後4時。

場所 手稲区体育館競技室(曙2条1丁目)。

対象 区内在住かお勤めの方または同体育館を利用している方。※ただし児童・生徒・

生ごみ堆肥化に挑戦してみませんか

生ごみ堆肥化に挑戦してみませんか

学生を除く。
定員 先着40チーム(1チーム6～8人)。
参加料 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参加料を持参の上、9月15日(金)午後0時30分～1時30分に同体育館会議室へお越しください。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400内線256

冬期間でも可能なダンボール箱を使った生ごみの堆肥化の講習会を行います。当日は希望者に無料で堆肥化セットをお渡しします。

新発寒地区センターから

文化祭のお知らせ

申込先・詳細 市コールセンター ☎222-4894

ル箱を使った生ごみの堆肥化の講習会を行います。当日は希望者に無料で堆肥化セットをお渡しします。

日時 9月28日(木)午前10時～正午。

会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内在住かお勤めの方。定員 先着200人。参加無料。

申込 9月14日(木)～24日(日)に市コールセンターに電話で申し込み。

まちづくりセンター情報

まちづくりセンターから、イベントなどの情報をお届けします。参加ご希望の方はお問い合わせください。

実施日	行事名	会場	問い合わせ先
9月18日(祝)	がる川どじょうまつり	二十四軒手稲通歩行者天国(手稲本町2条3丁目)	手稲まちセン ☎681-2131
9月23日(祝)	手稲中央連合町内会第32回敬老会	手稲中央会館	手稲まちセン ☎681-2131
9月18日(祝)	新発寒わらび連合町内会第24回敬老のつどい	新発寒わらび会館	新発寒まちセン ☎684-5557
9月20日(水)	ちびっ子運動会	星置地区センター	星置地区福祉のまち推進センター ☎695-9433