



2007年 **8** 月号 区民のページ

# 手稲ふれあいボランティア



▲手稲ふれあいボランティア代表の戸出成美さん(左端)と皆さん



▲元気な花の成長を守るため、枯れた 花を刈り取り、水をやります

「手稲ふれあいボランティア」は14年前に老人介護関係のボランティアからスタートし、現在は34人の会員がお子さんをお預かりしたり外出介護をしたりするなどのさまざまな取り組みを行っているボランティア団体です。

同団体は3年前から花夢オン手稲事業として手稲区と協働で、JR 手稲駅北口の歩行者専用道路植樹帯で花の育成をしています。

「花が好きでやっています。通る人がきれいと言ってくれるとうれしくなります」と会員の一人は笑顔で話します。花壇にはヘメロカリス、ヒメヒマワリ、ラベンダーなどの花が植えられており、今後は11月まで定期的に花壇の清掃、除草、水やり、草花の手入れなどの作業を行っていく予定です。

代表の戸出さんは「今後は、花が好きな人や若い世代の人たちとも 一緒に活動していけたらいいですね」と、はつらつと語ってくれました。

#### 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

#### より読みやすく親しみやすいページにするため

#### 聞かせてください 「皆さんの声」



広報さっぽろの手稲区民のページ「Teine(ていね)通信」は、 どうやって作られているかご存じですか?

「テイーネ博士」の家に遊びに行った「クマオ」くん。ちょうど博士が 広報さっぽろを読んでいます。

クマオくんは、広報さっぽろについて、前から気になっていたことを 博士に聞いてみました。

クマオ

博士とクマオくんの話しをちょっと聞いてみましょう。



ネ博士

クマオ

らっしゃい

やぁ、

クマオくん、

()

クマオ それで、出来上がり に行って、文章を書いて作っ 沢まったら、 それぞれページ 取材や写真撮影

谷を決めているんだ。 毎号、企画会議をして、 内容が

ところで作っているんだよ。 区役所の広聴係という

いるページがあるよね。 通信」っていう、手稲区に関 ちゃんと広報を読んでいるん 博士 ほう、クマオくんは、 どうやって作っているの? 係する情報がたくさん載って っぽろの後ろにある「ていね っていたんだけれど、広報さ 何を読んでいるの? さっき届いたんだ。 今月の広報さっぽろだ 博士、前から気にな っと印刷をして、 上がるんだ。

いそうなんだ。 めのアンケートに答えてほ 博士
そうそうクマオくん クマオーへえ~大変なんだ。 やすく、親しみやすくするた 区役所の人からお願いされた んだけれど、広報をより読み

てくれるようにお願いするよ 答えて、区役所に送ってくれ 紙があるから、クマオくんも 一カードも当たるよ。 左のページにアンケート用 ージの表紙に僕を載せ 抽選で、ウィズ わかった。 区

博士 体のバランスはこれで見やす の間違いがないか、もっとわ 現のおかしなところや、 いかをみんなで話し合うんだ。 かりやすい表現がないか、 やいや、

なんだよ。 うためには、 クマオ たくさんの人に読んでもら 原稿が完成したら、 知らなかった~。 欠かせない作業 広報が出来 ゃ

#### 手稲区民のページ(Teine通信)



ウオッチング (P8)



お知らせ (P5)



祭り紹介 (P4)



特集 (P2,3)



紙 (P 1)

#### 広報さっぽろ「手稲区民のページ」広報アンケート

【アンケートの応募方法】

《ファクスの方》このページを直接ファクス(681-6639)で、送信して下さい。

《郵送の方》このページをコピーするか、切り取って郵送してください。

〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目 札幌市手稲区役所 総務企画課 広聴係あて 【アンケートの受付】平成19年9月11日(火)まで(郵送の場合は、当日消印有効)。

※アンケートにご協力いただいた方の中から、抽選で15人に手稲区特製ウィズユーカード(1,100円分)を 差し上げます(当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます)。

氏名	住所	電話
年齢 歳 性別 男・		頁目に○をつけてください。
1. 手稲区民のページ全体について 【1-1】 手稲区民のページを読んでいますか ア すべてのページをかかさず読んでいる イ 関心のあるページのみ読んでいる(1-1) ウ ほとんど読んでいない(1-1-2へ)		2. 各ページの感想について エ、オとお答えの方は、悪いと思う理由もご記入ください 【2-1】表紙の感想(手稲区民のページの1ページ) ア 良い イ やや良い ウ どちらでもない エ やや悪い オ 悪い 悪いと思う理由( )
1-1-1【1-1】でイと答えた方にお伺い どのページをよく読みますか ア 表紙 イ 特集のページ ウ 祭り紹介(コラム) エ お知		【2-2】特集のページの感想(手稲区民のページの2、3ページ) ア 良い イ やや良い ウ どちらでもない エ やや悪い オ 悪い 悪いと思う理由( )
オ ウオツチング・ていね 1-1-2【1-1】でウと答えた方にお伺い 読んでいない理由を教えてください		【2-3】祭り紹介 (コラム) の感想 (手稲区民のページの4ページ) ア 良い イ やや良い ウ どちらでもない エ やや悪い オ 悪い悪いと思う理由 (
ア 読みたい情報がない イ 読みづらいので読んでいない ウ その他(	)	【2-4】お知らせの感想(手稲区民のページの5~8ページ) ア 良い イ やや良い ウ どちらでもない エ やや悪い オ 悪い悪いと思う理由( )
【1-2】 手稲区民のページをより魅力あるペーには、どうすればよいと思いますかア 写真やイラストを (増やす・減らす) イ お知らせの情報を (増やす・減らす)	ージにする	【2-5】ウォツチング・ていねの感想(手稲区民のページの8ページ) ア 良い イ やや良い ウ どちらでもない エ やや悪い オ 悪い悪いと思う理由(
<ul><li>ウ 今のままで良い</li><li>エ その他(</li><li>【1-3】区民のページで読んでみたい企画がなる。</li></ul>	) あればご記入くだ	3. 区民のページ全体についてご意見があればご記入ください
さ()	<i>&gt;~</i> ₩1>±1+- △5	4. 手稲区民のページの作成(企画・取材・編集)に参加してみたいと思いますかア 参加したい イ 参加したくない ロのアンケートの結果は、今後の広報誌作成の参考とさせていただきます。

なお、不明な点など詳細は、手稲区総務企画課広聴係(☎681-2400 内線225)までお問い合わせください。







The second secon	1.10	///		
お祭り名	開催予定日	開催予定時間	会場(所在地)	主 催
ふるさと軽川・ 子ども盆おどり大会	8月11日(土)	午後6時20分 ~7時40分	手稲中央小学校グラウンド (手稲本町3条2丁目)	手稲ふるさと軽川塾 しんじゅの会
前田緑苑夏祭り	8月11日(土)	午後5時30分 ~8時	<b>前田緑苑そよかぜ公園</b> (前田8条8丁目)	前田緑苑町内会
稲穂連合町内会 納涼盆踊り大会	8月11日(土) 12日(日)	午後6時30分 ~8時30分	<b>稲穂会館</b> (稲穂3条5丁目)	稲穂連合町内会
夢トピアフェスティバル 納涼盆踊り大会	8月11日(土) 12日(日)	午後3時~ 8時30分 (12日は8時50分終了)	<b>星置公園</b> (星置2条1丁目)	夢トピア星置 町内会連合会
新発寒わらび連合町内会 盆踊り	8月11日(土) 12日(日)	午後5時30分 ~9時	<b>新発寒わらび公園</b> (新発寒2条4丁目)	新発寒わらび 連合町内会
ふるさと軽川盆踊りまつり	8月15日(水) 16日(木)	午後4時~ 9時	手稲パンダ公園 (手稲本町2条2丁目)	手稲ふるさと軽川塾 手稲中央連合町内会
稲山連合町内会 盆踊り大会	8月15日(水) 16日(木)	午後6時~ 9時	<b>前田ライラック公園</b> (前田8条18丁目)	稲山連合町内会
納涼盆踊り大会	8月17日(金) 18日(土)	午後7時~ 9時25分 (18日は9時45分終了)	<b>野球グラウンド</b> (星置2条7丁目)	星置連合町内会
稲南自治会夏祭り	8月18日(土)	正午~ 午後8時	市営稲積S団地内新棟公園 (前田2条4丁目)	稲南自治会
前田ゆたか東 ふれあい夏祭り	8月19日(日)	午後2時~ 9時	<b>ゆたか東ほおづき公園</b> (前田10条9丁目)	前田ゆたか東町内会
第20回稲山第5町内会 夏祭り	8月25日(土)	午後2時~ 8時	<b>手稲稲山公園</b> (前田9条19丁目)	稲山第5町内会

お祭り名	開催予定日	開催予定時間	会場(所在地)	主 催
手稲山口運河まつり	9月2日(日)	午前10時~ 午後5時30分	<b>山口運河河畔・星置中学校</b> (星置3条5丁目)ほか	手稲山口運河まつり 実行委員会
がるがわどじょうまつり	9月17日(祝)	午前11時30分 ~午後5時	二十四軒・手稲通 (手稲本町2条3丁目)	手稲ふるさと軽川塾 手稲本町商店街振興組合

#### 次回予告

来月から、まちづくりセンターのコラムの連載が始まります! 1回目となる9月号は星置まちづくりセンターからです。お楽しみに!!

広告

П (+1) 138.439人 53,756世帯 (+100)

種目 手稲 ハークゴルフ大会

エクセル初級

午後6時30分~8時30分

先着20人

受講料 4,500円

(教材費を含む)

27ホールストロークプ

ルフ場(手稲前田別番地4)。 前8時から開始します)。 分~午後1時(受け付けは午 9月24日祝午前8時30 男女別個人戦。 前田森林公園パークゴ

デジカメの

パソコン処理

9月10日(月)~14日(金) [全5回]

午後2時~4時

区内在住の18歳以上の方(学生を除く)。

先着20人

受講料 5,000円

参加料 込み)。 願いします。 つり 1人700万 700万 700万 700万 銭のない (プレー 、よう お代

ワード初級

午前10時~正午

先着20人

受講料 4,500円

対 象

区内在住の18

歳以上

者は9月3日/月までに参加料し込みください。②一般参加で、パークゴルフ協会にお申 所属されている団体は各団体 持参の上、地域振興課地域活 ①パークゴルフ協会に (前田1条11丁目)

)内は前月比 7月1日現在 でお申し込みくださ (681) 2400内線256 地域振興課地域活動

# センターから

出店区画 先着40区画

出店対象

区内在住の18

同センター

i 階

ホ

1

文書作成とEメールの基本 トリプル・パソコン講座

**参加料** 1区画50円

ートル×2メートル)。

学べます。 録などの作成や表計算などがコン処理操作、家計簿や住所 .作、デジカメ撮影後のパソ

出店要領 (電話不可)。 受け 付け 時に コ 書

1 日 (681) 2 1 3 ティセンター 申込先・詳細) (手稲· 手稲 本町3条 ニミュ

# 防災訓練を

受講料は申し込み時納入。複数講座の申し込み可。電話不可。 訓練を行います。 想定した訓練や避難場所体験 震による災害発生などを

実施.

ます

(教材費を含む) (デジカメリース料を含む) 8月31日(金)の午前10時から同センター窓口で受け付け。 日時 火訓練、 分~11時30分。 9月4日火午前9

場 所 練など。 内容 災害対応訓 田2条12丁目)。 てっ 非常食の炊き出 ぼく・ 練、 V ろ

初

期

L

訓消

7 (81) 総務企画課地域安全担 (82 4 0 0 内線288・289

# 子育て支援係から

### ▼子育て講座

ふれあいフリーマーケット

月日

時間

対象

定員

費用

^サイクル促進とふれあい

対象 講師 テーマ 0歳から就学前までの 坂本勤氏(詩画作家)。 「子育てに絵本を」

訪問日時 受付期間

平日午

てている家庭。

1

マーケットを開催します。

日

時

8 月 26 日

旧午前11時

を目的に、

屋内で楽しいフリ

歳以 ル 11時30分。 日 ※受講中は託児を行います。 児を育てて 9月19日水午前 いる保護者。 10 時

午後3

会場 (前田1条11 区民センター 丁目 ż 階 視 聴

受講料 無料。

(劉号で「)? と月22日伏午前10時か 面 申 込 定員 ら電話で受け付け。 ◆グループ懇談会「 8月29日水午前2 先着20人。 マ 、マたち 9

など子育て仲間とおしゃべり しませんか? のしゃべるば」参加者募集 子育てのことや自分のこと

全2回。いずれも午前10時 9月26日水、28日金 9月26日水、 ( 0)

**会場** 新発 (新発寒5条4丁目)。 新発寒地区 セン 夕

定員 対 象 乳幼児を育てている保護者。 ※受講中は託児を行います。 先着10人。 0歳から就学前までの

時

**3**0

申 込 ら電話で受け付け。 ど相談相手がいない」など子 ◆出前子育て相談実施 育児について悩んでいるけ 9月5日水午前 9 時 か

ば

(前

対象 区内在住の 訪問します。 合わせください 詳しくは

ご家庭へ、区役所の保育士が 育てに関する相談を希望する 9月28日金まで。 前 乳幼児を 10時~ 他中です お問 場 所 8時まで。 日 にご相談ください。 の納付が困難な方は、 夜間相談日 (<del>K</del>) (681) 2400内線394·395 前田1条11丁目 また、 区役所 28 日 火, 2階②番

課子育て支援係申込先・詳細)は 後4時。 専用電話 (681) 2400内線 (691)健 0

555

8 7

康

子ども

## 曙図書:

### 楽しいお話会

時

か

時 9 30分~3時。 月1日出、8日 8月11日出、18日出、  $(\pm)$ の午 25 日 2 (土)

子ども映画会

※8月22日水は、図書整午後3時5分から30分程3月1日 且 のため休館になります。 (685) 曙図書館 (685) 4 9 4 6 8月18日出、 (曙2条1丁 蓮度。 (土)

# 国保からのお知らせ

す。 0 第2期納期限が過ぎていま 平成19年度国民健康! 納め忘れのある方はお早 納付してください。 険

事情があって保険料 8 30 月 21 (木) の火火 お早め 午 後 23

保険年金課収納係 窓 П

### の 誘 ボランティアによる美術

#### サル 時 れてみませんか。 バ K 容 ル 左 表 ダ ij (n) 0 とお 世

# (前田1条11丁目)

### 日 ふ 界に

#### 「ダリ展創造する多面体」 9月4日(火) 午後1時30分 ~3時30分

日時

9月3日(月)

~3時30分

午後1時30分

について学芸員のお話を 聴き鑑賞

持ち物

ダンスシ

ユ

1

ズ、

ヒ

提出してください。

ルキャップ。

参加

ホ

1

料ル

300 前

円田

1

条11丁

İ

'n

.

各

地

元紙に記せと

入タ

まちづくり活

動

体験

加者募集

配 セン

布する申込用 シター

内容

②「ダリ展創造する多面体」

①アルテピアについて

③森田沙伊について

について

#### ※持ち物 筆記用具

④ジョルジュ・ルオーについて 道立近代美術館 (中央区北1条 西17丁目) ŋ

場所

区民センター

3階視聴覚室

直接会場

^

お

越

(前田1条11

生

目

0

内

. 線 256

どを対象に、秋以降にまちづ貢献したいと考えている方な生の過ごし方として、地域に仕事勤めを終え、第二の人

域活動担当(並の上、提出して

地

域

振興

課

丁地

]

申込

しください。 当日、

(681) 5 1 区民セ 1 区民センター

7 いね音楽祭

3 **新**時。 7 民

日時

8

月

20

H

(月)

午前

10

時

(

8 月 26

H

(日)

0

午

前

9

時

を行います。ある「山口運河

河

0)

清

掃

体

験

0

くり活動体験として、

)貴重な歴史遺産のひとつで、り活動体験として、手稲区この講座に先立ち、まちづ

場所 区民センター 2階区民生200円。小学生以下無料。 125人以上の吹奏楽は除く)。 25人以上の吹奏楽は除く)。 を加料 大人1人500円、中高 を加料 大人1人500円、中高 を加料 大人1人500円、中高 申生 高 •

続き受け付け)。

\*ダンスの集い

8月17日(2)

金)午

後

1

30

(定員に満たない場合は引き)午後7時に電話で受け付け

8月13日(月の午前

9

時

-円(美術館

観覧

0

日 時 月2 日 (日) 置午~ 午後

歳以

上

生は除く)

(中高:

住

かお勤

8

参加者

で の 両 15

日とも参加できる方。

先着 20人。

25 対象 会場 定員 正午。

8月31日金までに区役 各まち 詳細 置2条3丁目 星置地 区セン 7 (695) 3 2 2

0

1

**7** 

4 8 9

分~3時

民センター

2 階区

民

所

民センター

「知的障がい者と学ぶ ホームヘルパー養成講座」説明会 9月上旬から11月下旬までの3カ月、土日や

祝日を中心に「知的障がい者と共に学ぶホー ムヘルパー3級養成講座」を実施します。 この講座についての説明会を下記のとおり 開催します。障がい者を支援しながら、共に 学びあう豊かさに関心のある方はどうぞご 参加ください。

(当日、直接会場にお越しください)

第1回

日時 8月11日(土) 午後1時30分~2時30分 会場 区民センター第4会議室(前田1-11)

日時 8月17日(金) 午後1時30分~2時30分 会場 区民センター第1会議室(前田1-11)

保健福祉課 ☎681-2400(内線342)

#### 新発寒地区センターから

	ふれあいバドミントン大会
日時	9月8日(土)午前9時~午後4時
費用	1人900円(申込日納入)
定員	先着30人
申込	8月16日(木)の午前9時から。 同センター窓口へ。

#### ▲サークル体験数字

▼リーノル件級叙主						
サークル名	実施日	時間				
コーラスサークル コーロレガート	8月中の 月曜日	午前10時 ~正午				

- ・参加無料。自由に見学・体験可能。
- ・事前に電話、ファクス、窓口まで連絡を。

申込先・詳細 新発寒5条4丁目☎684-5571 ファクス684-5573

#### (681) 加 (681) 担 4 0 0 星置地区 センタ・ から

7

います。

くり参加・入門教室を予定

L

どを対象に、

内 容 健 康づくり講演会 知症を正しく知 0 7

副院 講師 Z Ĺ 長)。 宮本礼子氏(西成なで支えましょう。 成 病院

区内在住の大同センターの 先着<sub>40</sub> ζ. 参加 方。 · 2 階 無 集 料。 会 室。

※市申定 与日 集コ込員 10 時

しくださ 当日、 0 直 直接会場 ター ^ お 越

集合時間

間 别

場所・

持ち

物に

コール

センターに

(

・ 122日/水に が加無料。

11

ては

途ご

案内します。

詳細

市

コ

1

ル

セ

広告

#### 第11回手稲ふれあいフェスティバル

区内の保健・福祉・医療の各団体が連携し、誰もが安心でき る地域社会づくりに寄与することを目的とした手稲ふれあいフ エスティバルを開催します。

	健康相談·展示会	講演会	施設見学会
日時	9月1日(土) 午前10時~午後4時	9月1日(土) 午後1時30分~3時	8月31日(金)、9月1日(土) 午前10時~午後4時
場所	J R 手稲駅自由通路 「あいくる」 (手稲本町1条4丁目)	区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目)	区内福祉施設など
内容	保健・福祉・医療相談、 血圧・体脂肪測定、お 薬相談、福祉機器展示。	常転込予氏(西成病院 富院長)による認知症 に関する講演会	区内福祉施設などの 見学会を行います。

施設見学会は申し込みが必要です。8月13日(月)から地域包 括支援センターに電話でお申し込みください。

**申込先・詳細** 地域包括支援センター **☎**695-8000

詳細 社会福祉協議会 ☎681-2400内線365

#### 手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

#### スポーツ講習会受講者募集◆

i	講習会名・対象	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料 (65歳以上)																																				
	ピラティス 美容体操				10月15日	午前9時30分 ~11時																																					
	ピラティス PLUS		15 月	15	15 月	~3月31日	午前11時10分 ~午後0時40分	7,700円																																			
	背骨・骨盤 健康体操					10月15日	午後1時~2時	(6,200円)																																			
	エアロビクス PLUS				~3月24日	午後6時30分 ~8時																																					
	さわやか 健康体操			火	10月9日 ~3月11日	午前10時30分 ~正午																																					
1	からだにやさ しい健康体操 A	30 7k	22 金		30 水	10月3日	午後1時 ~2時30分																																				
	からだにやさ しい健康体操 B	30				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	~3月12日	午前11時 ~午後0時30分																																			
	ピラティス 健康体操																																										午後1時 ~2時30分
	∃ガC	22			10月5日 ~3月21日	午前9時30分 ~11時	(9,000円)																																				
	ヨガD				午前11時15分 ~午後0時45分																																						
	ヨガ A			±	_	10月6日	午前9時 ~午前10時30分																																				
	ヨガВ						~3月29日	午前11時 ~午後0時30分																																			
2	ヨガ& パワーヨガ			水	10月3日 ~3月12日	午前9時 ~午前10時30分	11,300円																																				

①16歳以上。②16歳~59歳。 8月21日(火)~27日(月)の午前10時~午後8時に電話または直接 ご来館ください。

加選 定員を超える場合は、8月29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 8月29日(水)〜9月4日(火)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。

#### 手稲区タウントーク あなたの街で市長と語ろう!

地域の抱える身近な問題や市政に関する ことなどを市長と地域住民の皆さんで一緒 に考えていくタウントーク。どうぞお気軽 にご参加ください。

日時 8月30日(木)

**午後6時~7時45分** 開場:午後5時30分 (フリートークは午後6時45分開始予定)

会場 区民センター2階区民ホール (前田1条11丁目)





詳細 総務企画課広聴係

☎(681)2400内線224~226

#### 区民講座

講座名	暮らしの豆知識 〜消費生活と食の安全	歴史探訪 ~ていね 今・むかし
実施日	9月4日(火) 「消費生活の安全」 9月11日(火) 「食の安全を考えよう」	9月12日 (水) ~ 10月3日 (水) の毎週水曜 (全4回)
時間	午後1時30分~3時	午前10時~正午
場所	2階第4会議室	3階視聴覚室・区役所・ JR手稲駅周辺ほか
定員	先着20人	先着20人
費用	受講料 無料	受講料 2,900円(※)

区内在住か、勤務先のある15歳以上の方 ▼対象 (中高生は除く)。

**▼申込** 8月20日(月)から午前9時~午後7時に 電話で申し込み。

定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。 **※費用納入** 8月27日(月)~29日(水)の午前9時 ~午後7時に区民センター窓口で。一度納入された 受講料はお返しできません。

申込先・詳細 区民センター(前田1-11) ☎ 681-5121

#### 北海道立子ども総合医療・療育センター 9月1日開設に伴うお知らせ

新センター開設に伴い、9月1日(土)午前中に小 樽市銭函にある小児総合保健センターの患者を陸 上自衛隊車両を含む10台程度の車両で移送します。 緊急時にはサイレンを鳴らし走行する場合がある ほか、新センターへの進入路付近では安全確保の ため、警備員による交通整理が行われます。

また、8月11日(土)には上記リハーサルが行われ ます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたしま

北海道立子ども総合医療・療育センター 所在地 手稲区金山1条1丁目240番地6

詳細 道庁障害者保健福祉課 ☎204-5080 総務企画課広聴係 ☎681-2400内線224~226

#### 健康っていいねフェア2007

#### スポーツ・レクリエーション祭

#### 目指せ健康!応援します!あなたの健康づくり

日時:9月8日(土)午前10時~午後2時 会場:区民センター・保健センター(前田1-11)

■健康度チェック

(血圧・腹囲の計測・体脂肪・足指力など)

■健康相談

(医師、歯科医師、薬剤師、保健士、栄養士)

■お□の健康チェック (口臭検査、虫歯菌検査など)

■マッサージでリラックス (人数制限あり。)

■食生活改善展 (野菜たっぷりエコクッキングの紹介。試食あり。)

- ■キノコ展、食中毒予防展
- ■がん予防展
- ■母と子のためのキッズコーナー (お楽しみシアター、作って遊ぼうほか)
- ■地域健康づくり団体活動紹介 (パネル展・JR手稲駅自由通路あいくる)

※すべて無料です。イベント開始時間はそれぞれ異なります

詳細 保健センター ☎681-1211

来て!見て!探して!「わたしのスポーツ」~スポ・レク2007

日時:9月9日(日)午前9時30分~午後2時

会場:手稲区体育館(曙2-1)

- **■ミニテニス**
- ■ソフトバレー・ミニバレー
- ■卓球マシン体験
- ■体力測定
- ■ゴルフレッスン
- ■キッズエアロ
- ■新体操
- ■フラダンス
- ■ヨガ
- ■ピラティス
- ■3B体操
- ■スイカの種飛ばし大会



※すべて無料です。種目は変更になる場合があります。上靴を持参してください。

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400内線256

#### **ウオーキング体験** 健康っていいねフェアとスポ・レク2007に合わせて、ウオーキング体験を行います。

健康講演会

講師 小島悟氏

保健医療学部講師)

定員80人

午後0時45分

午前11時45分~

イキイキ生活」

「脚力アップで

(札幌医科大学

В	時	9月8日(土)午前10時~11時45分	9月9日(日)午前9時30分~正午		
コース 軽川緑地・中の川緑地コース		軽川緑地・中の川緑地コース	前田緑道・新川緑地コース		
集合場所 区民センター2階第1・2会議室(前田1-11)		区民センター2階第1・2会議室(前田1-11)	手稲区体育館 (曙2-1)		
対	象 区内在住で5km程度歩ける方		区内在住で7km程度歩ける方		
定	定員 先着100人		先着60人		
申	込	8月13日(月)~23日(木)に保健センターへ電話でお申し込みください。			

※雨天中止。中学生以下は保護者同伴。歩きやすい服装、靴でご参加ください。

申込先・詳細 保健センター ☎681-1211

#### ウオッチング・ていね

#### 市長とおしゃべりしませんか in 稲積(7/10)

「安全・安心のまちづくり」をテーマに「稲積安全・安心まちづくり協議会」の皆さんが、なごやかな雰囲気の中、上田市長と意見交換を行いました。



▲参加者は上田市長と活発に意見を交換しました



▲あいさつする上田市長