

富丘新生町内会

ラジオ体操優良団体「府県等表彰」受賞
一日はラジオ体操から始まる～健康っていいね！



▲朝から体を動かすと気持ちがいいね



▲健康と美容にはラジオ体操が一番



▲「府県等表彰」を受けた富丘新生町内会の皆さん
前列右から3番目が渋谷昇会長、4番目が中田博幸さん



▲「府県等表彰」の表彰状

朝のラジオ体操を毎年5月から10月まで20年間続けている「富丘新生町内会」は、ラジオ体操優良団体に選ばれ、今年の8月2日に「府県等表彰」を受けました。この表彰は、株式会社かんぽ生命保険、日本放送協会（NHK）と全国ラジオ体操連盟からラジオ体操の普及に貢献した団体や個人に贈られています。

同会は、1990年に発足して以来、オリンピア第二公園（富丘1条5丁目）で毎朝午前6時30分に、日ごろから健康維持のために集まった人たちでラジオ体操が行われています。天気の良い日には30人ほど集まることがあり、町内会全体で体力増進に努めています。

参加者の皆さんは、今回の受賞により「今後も元気にラジオ体操を続けていく励みとなります」と喜んでいます。発足当時から参加している中田さんは「天気の良い日の始まりにラジオ体操を行うと、今日一日頑張ろうという気力がみなぎってきます」とラジオ体操の魅力を話してくれました。

また、同会の渋谷会長は「ラジオ体操は健康と美容を維持することもでき、地域の方たちが集まることで付き合いの輪が広がり、コミュニケーションが図られています。夏休みには子どもたちも加わりとてもにぎやかになり、地域に活気があふれ、世代間の交流も促進されます。今後も25年、30年と永く活動を続けていきたい」と受賞の喜びと今後の抱負について語ってくれました。

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

介護予防っていいね♪

介護予防とは??

平成12年度より始まった介護保険制度も定着し、要介護認定者が増加しました。そのため、平成18年度からは「**介護予防**」に重点を置いた内容になりました。

「**介護予防**」とは、寝たきりなど介護が必要な状態にならないように心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みです。皆さんも今から介護予防を始めてみませんか？

最近こんなことはありませんか??



思い当たることがあったら…

まずは、**生活機能チェックリスト**でチェックをしてみましょう!

介護予防について紹介した「**手稲区で健康長寿を目指そう!**」というリーフレットを区役所、介護予防センター、地域包括支援センターで配布しています。「生活機能チェックリスト」を掲載していますので、ご自分の生活を振り返ってみましょう。



高齢期の健康づくりは、生活習慣病予防に加えて介護予防の取り組みが重要です。

病気の芽の早期発見・治療

生活習慣病予防

- ・がん
- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・高血圧
- ・糖尿病

などの予防やコントロール

病気の芽の早期発見・対処

介護予防

老化を予防し、衰弱の悪循環を予防する

- ・筋力アップ
- ・低栄養予防
- ・口腔ケア
- ・閉じこもり予防
- ・認知症予防
- ・うつ予防

健康で
快適な毎日

手稲区では、介護予防のためのいろいろな取り組みが行われています。

介護予防に関するイベントや、介護予防センターなどで行われている教室に参加してみませんか？

事前申し込みが必要な場合もあるので、お近くの**介護予防センター・地域包括支援センター**にお問い合わせください。

介護予防のための大切な3つのポイント

ポイント
①

自分の体の状態を知ること

ポイント
②

日ごろから積極的に体や頭を使い、日常生活に必要なことはできるだけ自分で行うようにすること

ポイント
③

趣味や地域などのさまざまな活動に参加すること

介護予防センターが行っている各種教室やイベントのご紹介！

介護予防センターでは、おおむね65歳以上の方を対象に、地域の身近な場所で毎月各種教室を行っています。また、年に数回介護予防のイベントも開催していますので皆さんも参加してみませんか？
詳細は各介護予防センターにお問い合わせください。

「すこやか倶楽部」

毎月1回地域の会館で「すこやか倶楽部」を開催し、介護予防のためにさまざまなメニューで活動しています。例えば、食のボランティア団体である



食生活改善推進員が高齢者の食生活のお話や、ひとくちの食事会を行う「ひとくち講座」など、実施しています。

「転倒予防教室」

運動機能の維持・向上のために、地域の身近な会館等で、簡単な体操をみんなで楽しく行います。他にも、心と体の健康づくりを目的とした、「すこやか倶楽部」という



介護予防教室が、多彩な内容で各地区月1回程度開催されています。

「すこやか倶楽部展」

介護予防センターの活動内容や介護予防について知ってもらうために年1回手稲区役所で開催しています。「すこやか倶楽部」で実際に作られた作品や



会場風景の写真も展示されます。今年度の実施については広報さっぽろ手稲区版11月号でお知らせします。

「手稲ふれあいフェスティバル」

～介護予防コーナー～

誰もが安心できる地域づくりを目的に、手稲区内の保健・福祉・医療団体が協力し、年1回開催しています。今年は、9月11日・12日に開催されました。



介護予防コーナーでは生活機能チェックリストで自分の健康について振り返り、簡単な体操も行いました。

介護予防についての相談先

介護予防センター

地域の身近な相談窓口として、高齢者や家族のさまざまな相談を受けています。また、「すこやか倶楽部」や「転倒予防教室」などの介護予防教室を開催しています。

介護予防センター	担当地区	住 所	電話番号
新発寒・富丘・西宮の沢	新発寒、富丘西宮の沢	西宮の沢4-3	683-5561
稲穂・金山・星置	稲穂金山、星置	稲穂5-2	685-8201
中央・鉄北	手稲鉄北、手稲	手稲本町2-2	682-1294
まえだ	前田	前田1-12	685-3141

地域包括支援センター 前田4条10丁目 ☎695-8000

介護が必要となる恐れがある方を対象に、介護予防サービスの相談などを受けています。また、消費者被害や高齢者虐待の相談にも応じています。

区役所保健福祉課保健支援係

介護予防センター、地域包括支援センターの活動を支援し、介護予防を目指した地域づくりと一緒に進めます。

このページに関するお問い合わせは 保健福祉課保健支援係 ☎681-2400内線（335）



星置地区センターから
◆区制20周年記念第14回文化祭

内 容	日 時		場 所
作品展示会	10月16日(金)、 17日(土)	午前9時 ～午後4時	体育室
映画会 「にじいろのさかな」 「14ひきのあさごはん」 幼児、小学校低学年対象	10月17日(土)	午前10時～11時	集会室
映画会 「水戸黄門」一般対象		午後1時 ～2時30分	
社交ダンスの夕べ		午後6時～8時	体育室
ステージ発表	10月18日(日)	午後1時～5時	

◆健康づくり講演会

内容 尿漏れについて。
講師 鈴木伸和氏（ていね泌尿器科医師）。

日時 10月26日(月)午後2時～3時30分。

場所 同センター2階集会室。

対象 区内在住の方。

定員 先着30人。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆家庭で手軽にできる手打ちそば講座

そば、つゆ、お豆腐と野菜のたまご焼きを作ります。

日時 10月27日(火)①午前の部、午前10時～午後0時30分。②午後の部、午後1時30分～4時。

場所 同センター2階研修室。

対象 区内在住の15歳以上の方（学生は除く）。

定員 先着各14人。

費用 受講料千900円（材料費込み）。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル。

申込 10月20日(火)午前9時から電話か窓口で申し込み。

◆パソコンで年賀状づくり

日時 11月16日(月)、17日(火)、午後2時～5時（全2回）。

場所 同センター2階研修室。

対象 区内在住の15歳以上の方（学生は除く）。

定員 先着18人。

費用 受講料2千900円（教材費込み）。

持ち物 筆記用具。

申込 11月5日(木)午前9時から電話で申し込み。

（申込先・詳細）星置地区センター（星置2条3丁目）

☎(681)3220

一日合同行政相談

生活にかかわりの深い社会保険・年金・税金・福祉・道路・交通安全・河川・登記・医療・労災保険などの苦情、要望、介護・看護、行政上の各種手続き、相談など、民事上の問題に関する無料相談です。

事前の予約は不要です。

お気軽にお越しください。

参加機関 国税局、札幌司法書士会、北海道管区行政評価局、社会保険労務士会、総務省行政相談員、札幌市。

日時 10月16日(金)午前10時～午後4時。

場所 区民センター3階視聴覚室（前田1条11丁目）。

（詳細）総務企画課広聴係

☎(681)2400内線224・226

保健センターから

◆健康講演会

内容 中高年の目の健康について。

講師 上田エリヤ氏（上田眼

科医院医師）。

日時 10月29日(木)午後2時～3時30分。

場所 前田会館（前田6条11丁目）。

対象 区内在住の方。

定員 先着40人。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆「健康づくりリーダー養成研修」受講生募集

日時 11月4日(水)、9日(月)、19日(木)、30日(月)、午後1時30分～3時30分（全4回）。

場所 同センター2階講堂。

対象 区内在住の健康づくりに関心があり、4回出席が可能なる方。

定員 先着30人。

費用 無料。

申込 10月13日(火)から電話か窓口で申し込み。

◆「新一年生の食育教室」参加者募集

内容 ①お話し「学校給食や学校の食育について学ぼう」。

②調理実習「人気の学校給食メニューを作ってみよう」。

日時 11月19日(木)、20日(金)のそれぞれ午前10時～午後0時30分。いずれの日か選択。

場所 区民センター3階料理実習室（前田1条11丁目）。

対象 区内在住で来年度4月に小学校入学予定のお子さんの保護者。

定員 各回先着20人。

※託児希望の方はお問い合わせください。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾（バンダナ等）、手拭きタオル、布巾、筆記用具。

申込 10月26日(月)から電話で申し込み。

◆ポリオ（小児まひ）ワクチン服用のお知らせ

実施日	受付時間	場 所
10月13日(火)	午前 9 時30分～11時	保健センター (受付は区民センター 2 階第 1 会議室)
10月19日(月)	午後 1 時30分～ 3 時	
10月26日(月)		
対象 費用 ◎	生後 3 カ月から90カ月（7 歳 6 カ月）未満のお子さん。 無料（市内在住で対象年齢内のお子さん）。 1 歳を過ぎたお子さんはポリオよりもMR（麻しん・風しん） 1 期を優先して接種しましょう。	

（申込先・詳細）保健センター
（前田1条11丁目）

☎(681)1211

手稲区体育館から

◆スポーツ講習会受講者募集◆

曙2条1丁目 ☎684-0088

講習名	定員	回数	曜日	期 間	時 間	受講料 (65歳以上)
背骨・骨盤ウonder!	30	10	月	11月30日(月) ～3月1日(月)	午前11時50分～ 午後1時	5,100円 (4,100円)
ゴルフ・基礎	26	8	土	11月14日(土) ～1月16日(土)	午前9時 ～10時30分	7,200円 (5,800円)
ゴルフ・形成					午前10時50分 ～午後0時20分	

対象 16歳以上。

申込 10月14日(水)～20日(火)の午前10時～午後8時に電話か窓口で申し込み。

抽選 定員を超えた場合は、10月22日(木)午後3時から同体育館1階多目的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）。

受講料納入 10月22日(木)～29日(木)まで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。高校生は生徒手帳を、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。

定員に満たない場合には、中止することがあります。

※「受講可能」の権利を他人に（家族でも）譲渡することはできません。

区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

日時 10月16日(金)午後1時30分～3時30分。

場所 同センター2階区民ホール。

費用 300円。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

◆健康ヨガ

～きもちいい体づくり～

日時 11月6日から12月11日の毎週金曜日午後1時30分～3時（全6回）。

場所 同センター2階区民ホール。

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方（中・高校生は

申込 当日、直接会場へお越しください。

手稲区区制20周年記念 手稲文化祭

手稲文化祭を下記のとおり開催します。皆さんお誘い合わせの上お越しください。

区民センター（前田1条11丁目） ☎681-5121

催し物	日 程	場 所
手稲文化祭パネル展	10月26日(月)～11月1日(日)	JR手稲駅自由通路あいくる
あいくる作品展示	10月30日(金)～11月1日(日)	あいくるショーウインドー
お茶席 (有料200円:お菓子付)	10月30日(金)～11月1日(日) 午前11時～午後3時	区民センター3階すずらん
作品展示 (ちぎり絵・書道・絵画・俳句・短歌・生け花ほか)	10月30日(金)午後1時～5時 10月31日(土)午前9時～午後5時 11月1日(日)午前9時～午後3時	区民センター 1階:区民ギャラリー 区民ロビー 2階:第1・2会議室 区民ギャラリー
ダンスフェスタ ～大舞踏会～	10月30日(金)午後1時～4時	
演芸発表 (日舞・民謡・大正琴・詩吟・フラダンスなど)	10月31日(土)午前10時～午後4時 11月1日(日)午前10時～午後3時	区民センター 2階区民ホール
カラオケ発表会	11月1日(日) 演芸終了後～午後7時終了予定	

除く。定員 先着20人。費用 3千円。※一度納入された費用は返還できません。申込 10月19日(月)から電話か窓口で申し込み。



◆手稲区民セミナー

ボランティアによる美術への誘い～出光美術館所蔵ジョルジュ・ルオー展 鮮烈なる色彩に触れてみませんか。

日 時	内 容	場 所
11月4日(水) 午後1時30分～3時30分	①アルテピアについて ②出光美術館所蔵 ジョルジュ・ルオー展 ③日本ガラス作家 ④一度は見てみたい世界の名画	同センター 3階視聴覚室
11月5日(木) 午後1時30分～3時30分	出光美術館所蔵ジョルジュ・ルオー展について学芸員の解説後、自由鑑賞。	北海道立 近代美術館 (中央区北1条 西17丁目)

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方（中・高校生を除く）で2日間とも参加が可能な方。

定員 先着20人。

費用 千円（美術館観覧料）。

持ち物 筆記用具。

申込 10月23日(金)午前9時から電話か窓口で申し込み。

申込先・詳細 区民センター（前田1条11丁目）。

☎(681) 5121

広告

ちあふる・ていねから

手稲区保育・子育て支援センター

◆子育て講座◆ 手稲本町3条2丁目 ☎681-3162

区分	講座名	日時	定員
①	ちあふる・ていねで エクササイズ!	11月11日(水) 午前10時～11時	先着50組
②	これでバッチリ! 風邪予防	11月17日(火) 午後1時30分～2時	先着10人

場所 ①手稲コミュニティセンター(手稲本町3-1)・②同センター。
対象 ①就学前のお子さんとその保護者。
②就学前のお子さんを持つ保護者。

費用 無料。
申込 10月15日(木)から電話か窓口で申し込み。
受付時間 午前9時～午後5時(日曜・祝日除く)。
※①は託児が可能です。

イブニングピアノ連弾ミニコンサート!

延期になっていたミニコンサートの新しい日程が決まりました。ピアノデュオ「カンタービレ」によるコンサートをちあふる・ていねの園児やサロンの親子と一緒に楽しみませんか。

出演 ピアノデュオ「カンタービレ」の木名瀬智子さん、向田恭子さん。

日時 11月5日(木)午後4時～4時30分。
場所 同センター2階ホール。
申込 当日、直接会場へお越しください。

“ふるさと手稲”手づくり体験演習

～「おとな」が創ってくれる、私たちのふるさと～

私たちが暮らしている手稲のまちは、“ふるさと”として子どもたちの心に刻まれていきます。子どもたちの未来のために“ふるさと手稲”を創る取り組みをしている方から話を聞いたり、活動の体験をしてみませんか。

プログラム

	日時	内容
第1回	10月31日(土) 午前10時～正午	①データからわかる手稲の素顔 ②“ふるさと手稲”を創る人たち
第2回	11月2日(月)～ 20日(金)のうち 希望日を選択。	子育てサロン体験、青パト体験、 施設ボランティア体験、世代間交 流餅つき体験などから希望する活 動を実際に体験。
第3回	11月21日(土) 午前10時～正午	講座と体験を振り返って

場所 第1回と第3回の会場は区民センター(前田1-11)を予定。
対象 区内在住の方。
定員 先着30人。 費用 無料。
申込 10月11日(日)～26日(月)(午前8時～午後9時)までに、
電話・ファクス、Eメールで申し込み。ファクス・
Eメールの方は、住所・氏名(ふりがな)・性別・
電話番号・年齢(年代)を記載してください。後日
受講の詳細に関する書類を郵送します。

申込先 札幌市コールセンター ☎222-4894
ファクス 221-4894
Eメール info4894@city.sapporo.jp

手稲老人福祉

センターから

◆囲碁交流会

日時 10月23日(金)午前9時30
分～正午(予定)。

場所 同センター12階娯楽室。
申込 10月13日(火)～21日(水)に
電話か窓口で申し込み。

◆「ふまねっと」体験講習会

健康な体作りのために「ふ
まねっと」を体験してみませ
んか。

日時 10月28日(水)午前10時～
正午。

場所 同センター1階大広間。
対象 市内在住で60歳以上の
方。

定員 先着15人。

費用 無料。

申込 10月13日(火)～23日(金)に
電話か窓口で申し込み。

申込先・詳細 手稲老人福祉セ
ンター(曙2条1丁目)
☎(684)3131



曙図書館から

◆楽しいお話し会

10月17日(土)、24日(土)の午後
2時30分～3時。

◆子ども映画会

10月17日(土)午後3時5分
から30分程度。

◆秋の図書館フェスティバル

内容 腹話術「お話でこ
い」パネルシアター「だれ
でしょう」ほか。

出演 腹話術愛好会「腹笑
会」。

日時 11月7日(土)午後2時～
3時。

場所 同館2階。

※10月14日(水)は施設点検日の
ため、28日(水)は図書整理日の
ため休館となります。また、
11月3日(火)は祝日のため午後
5時で閉館となります。

(詳細) 曙図書館(曙2条1丁
目) ☎(685)4946

第19回

手稲区女性のつどい

演題 円山動物園のホッキョ
クグマたち・円山ツインズが
教えてくれること。

講師 上野浩氏(円山動物園
飼育展示課長)。

日時 10月26日(月)午前10時～
正午。

場所 区民センター12階区民
ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内在住の女性の方。

費用 300円(事前に電話でお
問い合わせください)。

(詳細) 手稲区女性のつどい実
行委員会(地域振興課地域活
動担当) ☎(681)2400内線255

ホームヘルパー

養成講座説明会

◆知的障がいのある方と一緒に
学びませんか

11月上旬から3カ月間、土
日や祝日を中心に実施する、
「知的障がいのある方と共に
学ぶホームヘルパー3級養成
講座」事前説明会です。

日時 ①10月15日(木)午後2時
～3時。

②10月18日(日)午前10時～11時。

場所 区民センター12階第2
会議室(前田1条11丁目)。

申込 当日、直接会場へお越
しください。
(詳細) 保健福祉課 ☎(681)2400内線342

手稲コミュニティ

センターから

◆トリプルパソコン講座

	ワード初級とEメールコース	エクセル初級コース	ワードの応用実践コース
内容	文書作成とメール操作	表や記録簿の作成	写真や図形の組み込み
月日	10月19日(月)～23日(金) 各コース5回		
時間	午前10時～正午	午後1時30分～3時30分	午後6時～8時
対象	区内在住の18歳以上の方(学生を除く)		
定員	先着18人		
費用	受講料4,500円(教材費込み)		
申込	10月13日(火)午前10時から電話か窓口で申し込み。受講料は申込時納入。電話での申し込みの方は10月17日(土)までに窓口で納入。		

◆知って得る健康維持学

体調不良の原因や自覚症状を確認し、発病を防ぐ身体づくりの知識を学びます。

日時 10月29日(木)午後1時～4時

対象 区内在住の18歳以上の方(学生を除く)。

定員 先着40人。

費用 500円。

申込 10月20日(火)午前10時から電話か窓口で申し込み。電話の方は10月27日(火)までに窓口で受講料納入。

◆第23回囲碁大会

日時 10月31日(土)午前9時～午後3時

対象 区内在住の18歳以上の方(学生を除く)。

クラス・定員 Aクラス(2段以上)、Bクラス(初段以下) 先着40人。

費用 500円。

申込 10月21日(水)午後1時から費用を添えて窓口で申し込み(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)21133

国保からのお知らせ

◆忘れていませんか

平成21年度国民健康保険料の第4期納付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、病気や失業などで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 10月27日(火)、29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)。

詳細 保険年金課収納係 ☎(681)2400内線394・395

子育て支援係から

◆手稲わいわいひろば

乳幼児から大人まで、たくさんの方とふれあい楽しく遊びましょう!

内容 ボールあそび、魚つり、ままごと、乗りものごっこ、昔あそびコーナーなど。

日時 10月24日(土)午前10時～11時30分。

場所 稲陵中学校体育館(曙7条2丁目)。

対象 区内または近隣にお住まいの方(就学前のお子さんは保護者同伴)。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

※車でお越しの方は「イオンスーパースタター手稲山口店」駐車場をご利用ください。

◆子育て講座

テーマ 「子育てに絵本を」子どもとともに過ごすようこ。

講師 藤田春義氏(北翔大学短期大学部非常勤講師)。

日時 11月6日(金)午前10時～11時30分。

場所 区民センター3階視聴覚室(前田1条11丁目)。

対象 区内在住の0歳から就学前までの乳幼児を育てている保護者。

※希望者には託児を行います。

定員 先着20人。

費用 無料。

申込 10月16日(金)午前9時から電話で申し込み。

◆子育て応援隊大募集!

子育てを応援するボランティア養成のための講習会。子育てに関する基本的な知識と実技、ボランティア活動の基礎を学びます。

日時 11月12日(木)、13日(金) 午後1時30分～3時30分。

16日(月)～20日(金)の間で希望する日に1回子育てサロンの体験をします(時間はいずれも午前10時～正午)。

場所 保健センター2階講堂(前田1条11丁目)。

対象 子どもやボランティア活動に関心のある方。

定員 先着15人。

費用 無料。

申込 10月22日(木)午前9時から電話で申し込み。

申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎(681)2400内線551



広告

手稲区は今年ではたち
**手稲区 区制
20周年記念事業**
20th Anniversary



たんぼのりひと
丹保憲仁 氏

はぐくんていこう
“ていね”らしさ

たのしく広げよう
“ていね”の輪

ちいさな思いやり
未来の“ていね”へ

☆手稲区 区制20周年記念講演会☆

北海道大学・放送大学名誉教授である、北海道開拓記念館の
丹保憲仁館長を講師にお迎えして、記念講演会を開催いたします。
皆さまのご参加をお待ちしております。

題 名：「札幌の手稲～1,023mから海拔0mまで 8kmの旅」
日 時：11月8日(日) 午後3時10分～4時30分（午後2時50分開場）
会 場：区民センター2階区民ホール（前田1条11丁目）
募集人員：先着50人
費 用：無料
申 込：10月11日(日)～26日(月)の午前8時～午後9時に電話かファクス、
Eメールでお申し込みください。

申込先・詳細：札幌市コールセンター ☎222-4894、ファクス 221-4894
Eメール info4894@city.sapporo.jp

♪モザイク画の作成をしてみませんか♪

モザイク画は、手稲区 区制20周年となる11月の完成を目指し、皆さまのご協力のもと作業を進めています。
そこで、完成にむけて、さらに多くの皆さまがご協力できるように、個人でもモザイク画作成に参加できる機
会を設けました。皆さまもモザイク画の作成をしてみませんか。

なお、キャップの収集期間は10月31日(土)までとなっております。

- 作 業 内 容 モザイク画の基盤にペットボトルのふたをはりつける作業
■日時・場所 ① 10月17日(土) 午後1時～4時、イオンスーパーセンター手稲山口店（明日風6丁目）
② 10月20日(火)～23日(金) 午後1時～4時、J R手稲駅自由通路「あいくる」（完成次第終了）

○モザイク画の除幕式・展示について

完成したモザイク画は、手稲区 区制20周年記念日である11月6日(金)に「あいくる」で除幕式を行い、その後
11月19日(木)まで展示する予定です。ぜひご覧ください。

モザイク画展示後、使用したペットボトルのふたはリサイクルを通して、世界の子どもの福祉に役立てます。

詳細 手稲区 区制20周年記念事業実行委員会事務局：地域振興課地域活動担当 ☎681-2400（内線256）

ウォッチング・ていね

手稲区 区制20周年記念事業

「手稲区健康っていいねフェア2009」（8/29）

会場では、幼稚園児によるダンスや、「健康相談」、
「健康度チェック」をするコーナーが設けられて、
保健師から健康づくりのアドバイスを受けました。



▲幼稚園児による
やさしい食べチャオ！ダンス

皆さんの健康を
チェックします▶



「稲積交通安全フェスティバル」（9/8）
交通ルールを守りましょう！

白バイやパトカーのデモンストレーション走行、
運転席試乗体験のほか、信号機のある横断歩道や無
い歩道で実際に自転車を運転しマナーを学びました。



▲白バイに体験試乗する
小学生

自転車にも
マナーがあります▶

