



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



▲「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



▲健康と美容にはラジオ体操が一番



▲「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つた人たちでラジオ体操が行われています。天気が良い日には30人ほど集まることがあります、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ともににぎやかになり、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

介護予防っていいな♪

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？

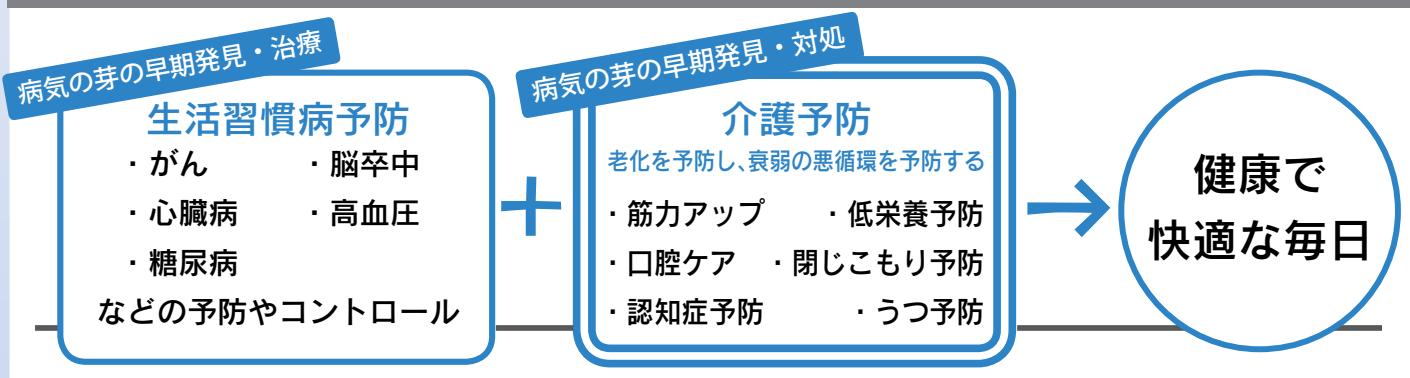


まずは、生活機能チェックリストでチェックをしてみましょう！

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。



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つてもらうために年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）

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
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
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
ステージ発表	10月18日(日)	午後 1時～5時

星置地区センターから



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。
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。

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～
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)。
方 (学生は除く)。	先着各14人。
定員	込み)。
費用	受講料千900円 (材料費

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

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。

◆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。

保健センターから

対象　区内在住で来年4月に小学校入学予定のお子さんの保護者。

日時 11月15日(木) 20日(金)
30分。 それぞれ午前10時～午後0時
場所 区民センターハ3階料理
実習室(前田1条11丁目)。

②調理実習「人気の学校給食メニューを作つてみよう」。

◆「新一年生の食育教室」参
加者募集 申込 窓口で申し込み。10月13日(火)から電話か

对象　国内在住の健常な方
に关心があり、4回出席が可能な方。
費用　定員　無料。先着30人。

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 区内在住の健常児(3歳～6歳)

◆「健康づくりリーダー養成研修」受講生募集
申込 当日、直接会場へお越しください。

対象 定員 費用 場所 丁目。 前日会食 (前日会食)
区内在住の方。 先着40人。 無料。

科医院医師)。
日時 10月29日(木)午後2時(3時30分)。

申込先・詳細 保健センター
(前田1条11丁目)
☎ (681) 1211

	実施
	10月13
	10月19
	10月26
対象	生後
費用	無料
◎	1歳を記 1期を記

日	
日(火)	午
日(月)	
日(月)	午

受付時間
午前 9 時 30 分～
午後 1 時 30 分～

11時	保 (受付 2
3時	

場 所
健センター
は区民センター
階第1会議室
お子さん。
しん・風しん)

◆ポリオ（小児まひ）ワク
ン服用のお知らせ

費用
持ち物 エプロン、三角巾（
ンダナ等）、手拭きタオル
布巾、筆記用具。
10月26日(月)から電話

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。

実施日	受付時間	場所
10月13日(火)	午前 9 時30分～11時	
10月19日(月)		保健センター (受付は区民センター 2階第1会議室)
10月26日(月)	午後 1 時30分～3 時	
対象	生後3カ月から90カ月（7歳6カ月）未満のお子さん。	
費用	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！ましとう	

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・骨盤ウンドー！	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
ゴルフ・形成					午前10時50分 ～午後0時20分	(5,800円)

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

申込 当日、直接会場へお越しください。

日時 10月16日(金)午後1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、ヒールキヤツプ。

対象 15歳以上の方（中・高校生は

日時 11月6日から12月11日の毎週金曜日午後1時30分

場所 同センター2階区民ホール

◆健康ヨガ

申込 当日、直接会場へお越しください。

日時 11月6日から12月11日の毎週金曜日午後1時30分

場所 同センター2階区民ホール

◆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

色彩に触れてみませんか。

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



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	区民センター
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	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	

☎ (681) 5121 (前田1条11丁目)。申込先・詳細。手稲区民センターから電話か窓口で申し込み。
10月23日(金)午前9時から。費用定員。先着20人。
千円（美術館観覧料）。持ち物。筆記用具。

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・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)

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



たんばのりひと
丹保憲仁 氏

はぐくんでいこう
“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、世界の子どもたち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)

ウォッキング・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▶

「稻穂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▶