

ていね

「ていねっていいね」
みなさんと一緒につくる

TEINE



人口140,177人 (前月比+73)
世帯数55,894世帯 (前月比+83)
平成23年8月1日現在



▲札幌稲西高校の生徒による山口運河清掃が行われました (7月20日)。



▲星置中学校の生徒が山口運河の水生物の調査を行いました (7月26日)。



▲地産地消による北海道型食生活料理教室が開催され、講師の指導のもと、フライパンで道産小麦を使ったパンなどを作りました (7月22日)。



▲「軽川に魚を放流する集い」が行われ、地元の児童ら50人がウグイやフナ、コイなど約60キロの魚を放流しました (7月24日)。



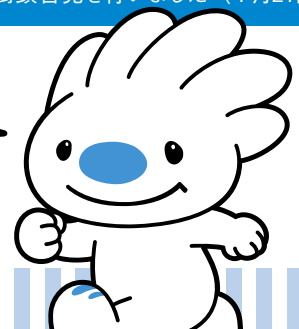
▲手稲史跡巡りバスツアーに参加した小学生23人が歴史マップを作成 (7月28、29日)。

▲知的障がいのある方等を対象としたホームヘルパー養成講座が開講 (7月23日)。

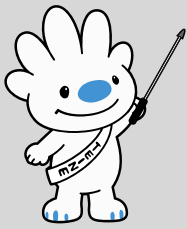


▲手稲区と小樽市を結ぶ国道5号の市境界付近で、2市合同の交通安全街頭啓発を行いました (7月21日)。

編集手稲区役所総務企画課広聴係 〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目
Tel:681-2400 (内線224) Fax:681-6639
ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>



手稲区マスコットキャラクター ていぬ



災害に備えよう

～いざというときのために～

3月11日に発生した東日本大震災により、多くの尊い命が犠牲となりました。このような大きな災害が発生した直後など一刻を争うときは、行政による救助や支援が間に合わないことがあるため、過去の教訓から自らの力で災害に対応することはもちろん、隣近所をはじめとした地域の助け合いが重要になります。いざというときのために、日頃からしっかりと災害に備えておきましょう。

地域の人たちで顔の見える関係を築いておくことが大切です

自主防災組織の結成

平成7年の阪神・淡路大震災では、倒壊した家屋などに閉じ込められて自力で脱出できなかった人たち約35,000人のうち、約27,100人(約8割)は家族や近隣の住民により救出されました。

このように地域の助け合いが被害を軽減する大きな力となります。災害に備えて、自主防災組織を結成し、組織的に防災活動が行える体制を整えておくことが、円滑な救助・救護・救援などの活動を可能にします。

手稲区では現在、166の町内会・自治会で自主防災組織を結成しています(結成率87%)。



▲防災訓練の様子



▲防災リーダー研修の様子

市が町内会の活動をサポートします



※防災資機材の助成

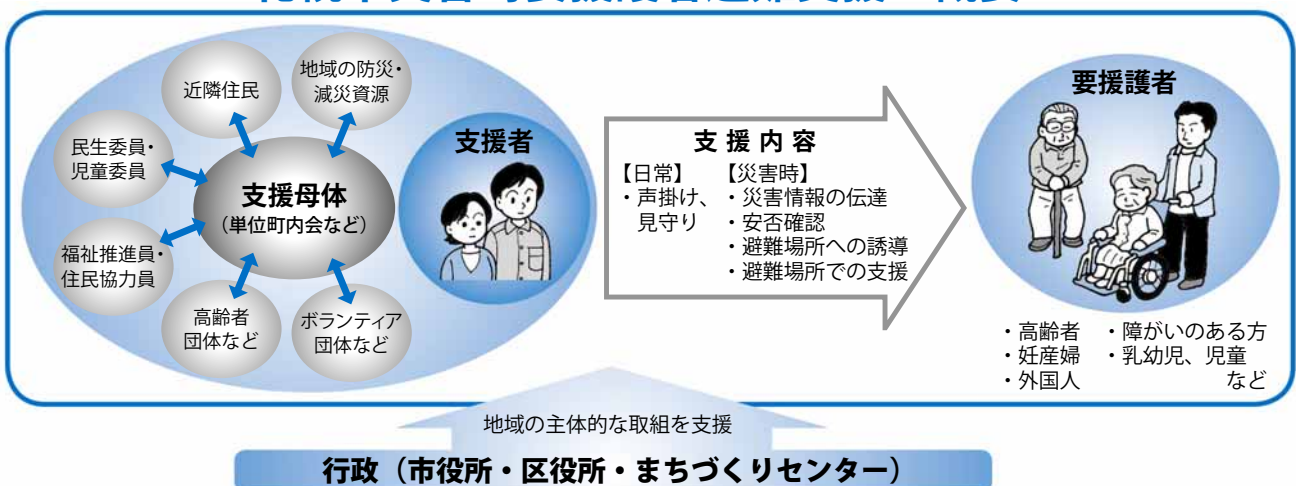
札幌市では、自主防災活動を支援するため、消火・救出・救護活動に必要な資機材を、自主防災組織を結成した町内会に助成しています。

災害時の支え合い(災害時要援護者避難支援)

災害が発生したときに、自分や家族だけの力では安全な場所に避難できないなど、周りの人の手助けや特別な配慮を必要とする人たち(要援護者)がいます。地域住民(支援者)がそのような人たちの避難を支援し、避難場所における生活を手助けすることを、災害時要援護者避難支援といいます。

そして、現在、市内各地で体制づくりが行われています。支援に当たっては、要援護者が地域のどこにいて、どのような支援を求めているのかなど、要援護者情報の収集が前提となります。また、誰(支援者)が誰(要援護者)に何をするのか、それぞれの役割と、その内容をあらかじめ決めておくことが大切です。

札幌市災害時要援護者避難支援の概要



地域ぐるみで積極的に災害に備えている地区や町内会をご紹介します

手稲鉄北地区

手稲鉄北地区では、「災害時要支援者および支援協力者の調査」への取り組みが着実に広がっています。手稲鉄北地区福祉のまち推進センター（福まち）では、平成22年度、「ご近所パワーアップ事業」として2回のワークショップを行いました。その中で、災害時に手助けが必要な方に対する地域の支え合いと支援の仕組みづくりの必要性が確認されました。そこで福まちは、平成23年5月、地区内の各町内会に対し「災害時要支援者および支援協力者の調査」への取り組みを呼び掛け、関係資料を作成したり、「三者交流会」を開催するなど、支援体制の確立に向けて準備を進めています。

つくし町内会

平成22年4月、富丘西宮の沢地区のつくし町内会が災害時要援護者避難支援のモデル地区に指定され、取り組みがスタート。初めに町内会役員が、戸別訪問を行って趣旨をしっかりと説明しました。そして、要援護者の把握と支援者の募集をし、その組み合わせを整理した災害時の支援マップを作成しました。また、看護師や福祉関係者などのリストを作成したり、企業との協力関係を構築するなど、支援体制の整備を継続しています。



▲要援護者と支援者の組み合わせカード

自分で準備できることがあります

●家族みんなで防災会議

日頃から災害時の集合場所や役割分担、連絡方法、非常持ち出し品などについてよく確認しておきましょう。



●火を消す習慣を

小さな地震のときでも、普段から声を掛け合って火を消す習慣を身に付けましょう。また、電熱を利用した器具などのコンセントを抜くことも忘れずに。

●非常持ち出し品の用意

食料や水、救急セット、身分証など避難先での生活に必要なものを用意しておきましょう。

※食料、水（1人1日3ℓ）は最低3日分は用意しておきましょう。



●家具などの転倒・落下の防止

固定していない大型の家具や電化製品などは、地震のときなどに思わぬ凶器となります。普段から家具などはしっかり固定しておきましょう。

防災関連の連絡先



■防災関連の各種相談、自主防災組織の結成、防災資機材の助成など

手稲区総務企画課地域安全担当 ☎ 681-2400（内線 288・289）

■災害時に支援を要する方を地域で支え合う仕組みづくり

手稲区保健福祉課活動推進担当 ☎ 681-2400（内線 327）

■市の防災対策全般

札幌市危機管理対策課 ☎ 211-3062

■河川・道路・公園などの災害対応

手稲区土木センター ☎ 681-4011

■防災関連の実技指導など

手稲消防署警防課 ☎ 681-2100

■札幌市民防災センターの見学や普通救命講習の受講など

財団法人札幌市防災協会 ☎ 861-1211

もっと詳しく知りたい方は

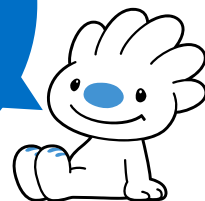


防災に関する各種パンフレットを、区役所1階①窓口広聴係、または3階総務企画課で配布しています。

このページについての問い合わせ先…総務企画課地域安全担当 ☎ 681-2400（内線 288・289）
災害時要援護者避難支援については…保健福祉課活動推進担当 ☎ 681-2400（内線 327）

手稲区からの お知らせ

9月11日～10月10日
の区内の情報です



区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

日時 9月16日(金)午後1時30分～3時30分。

場所 同センター12階区民ホール。

費用 300円(当日納入)。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆ボランティア入門講座～私にできること

内容 経験者の談話などを交え基本的な知識を学びます。

日時 9月22日(木)午後1時30分～3時30分。

場所 同センター2階第4会議室。

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中高生は除く)。

定員 先着20人。

費用 無料。

申込 9月12日(月)午前10時から電話か窓口で申し込み。

◆大人だって楽しみたい！円山動物園の魅力

内容 獣医の解説と普段は見られない動物園の裏側を見学。

日時 9月26日(月)午後0時30分同センター集合、4時45分同センター解散予定。

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中高生は除く)。

定員 20人(多数時抽選)。

費用 無料(入園料600円は各自負担)。

持ち物 筆記用具、歩きやすい服装。

申込 9月12日(月)～14日(水)までに電話か窓口で申し込み。

◆パソコン講座

内容 ①ワード(表を入れた見栄えのする文章の作成)、②エクセル(簡単な関数を使った出納帳の作成)。

日時 9月26日(月)、28日(水)、29日(木)、10月3日(月)、5日(水)、6日(木)、①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分。

場所 同センター13階視聴覚室(①②とも全6回)。

対象 区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中高生は除く)で、マウス操作・文字入力のできる方。

定員 各20人(多数時抽選)。

費用 5千200円。

手稲コミュニティセンターから 手稲本町3条1丁目 ☎ 681-2133

区分	講座名等	定員	期間	時間	場所
①	ダンスの集い	なし	9月27日(火)	午後1時～3時30分	1階ホール
②	キッシュ料理教室	先着12人	9月21日(水)	午前10時～正午	1階料理実習室
③	愛唱歌を楽しく歌う講座	先着20人	9月30日(金)～10月21日(金)の毎週金曜日	午前10時～正午	2階視聴覚室
④	秋の家庭菜園教室	先着40人	10月14日(金)	午前10時～正午	2階第1、第2会議室
⑤	水墨画教室	先着10人	10月11日(火)、18日(火)、25日(火)	午前10時～正午	1階児童室

対象 区内在住の方。
費用 ①300円、②800円、③2,500円、④500円、⑤900円。
持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ、②エプロン、三角巾、③④⑤なし。
申込 ①当日、直接会場へお越しください、②9月12日(月)から電話か窓口で申し込み、③9月16日(金)から電話か窓口で申し込み、④9月29日(木)から電話か窓口で申し込み、⑤9月20日(火)から電話か窓口で申し込み。午前10時から受け付け開始。電話の方は、当日までに窓口で費用納入。

■文化活動発表会

・サークル作品展示会
 サークルの書道、写真などの展示
日時 10月1日(土) 正午～午後5時
 10月2日(日) 午前10時～午後3時
場所 1階ホール、各部屋
 ・ホールでの催し
 サークルによる民謡などの公演
日時 10月2日(日) 午前10時～午後3時
場所 1階ホール

■ふれあいフリーマーケット

リサイクル推進を目的に楽しいフリーマーケットを開催します。
日時 10月23日(日) 午前11時～午後3時
場所 1階ホール
出店対象 区内在住の18歳以上の方(学生は除く)
出店区画 34区画(標準は2.5m×2.0m)
出店料 1区画600円～1,000円
出店申込 10月3日(月)午前10時から出店料を添えて窓口で申し込み(電話申込は不可)

国保からのお知らせ

平成23年度国民健康保険料の第3期納付期限が過ぎています。お忘れの方はお早めに

申込 9月12日(月)～13日(火)までに電話か窓口で申し込み。費用は9月15日(水)～16日(金)に窓口で納入。
(申込先・詳細) 区民センター(前田1条11丁目) ☎(681)5121

ふらっとホーム 手稲

住みよいまちづくりに向け

納付してください。また、病気が困難な方はご相談ください。
夜間相談日 9月27日(火)、29日(木)の午後8時まで。
場所 区役所2階①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

て、区民と市長が意見交換を行います。
 傍聴はできますが、対話者はすでに決定しているため、発言することはできません。
 なお、当日は手話通訳者がつきます。
日時 9月16日(金)午後6時30分～8時30分。
場所 区役所3階B・C会議室(前田1条11丁目)。
(詳細) 総務企画課広聴係 ☎(681)2400内線225

手稲消防署から

「手稲区焼死者火災ゼロ運動」のシンボルマークを募集しています。

募集期間 9月30日(金)まで。

応募資格 区内在住かお勤め、通学の18歳以上の方。

※詳しくは手稲区ホームページのトビックス (<http://www.city.sapporo.jp/teine/topics/syoubou.html>)、または事務局まで直接お問い合わせください。

(申込先・詳細) 札幌手稲区防火委員会事務局 (手稲消防署 予防課内) ☎(681)2100

保健センターから

◆「地産地消による北海道型食生活」バス研修会「地産地消を学ぼう！」

近郊農場の見学や、市場での流通の仕組みを学び、北海道型食生活について考えてみませんか。

日時 9月27日(火)午前9時5分～午後3時15分。※雨天決行。

対象 区内在住の方。

定員 35人。

費用 無料。

持ち物 昼食、筆記用具、歩きやすい靴と服装。

申込 9月15日(木)までに市コールセンターへ電話、ファ

●保険料の納付には、便利な口座振替を。

手稲老人福祉センターから 曙2条1丁目 ☎684-3131

■後期定員制講座受講生募集

講座名	定員	曜日	期間	時間	費用
やさしいパソコンA	各6	第1～第4	10月～3月	午前10時～正午	毎月1,000円
やさしいパソコンB				午後1時～3時	
パソコン入門A (60～75歳未満対象)					
パソコン入門B (75歳以上対象)					
フラワーアレンジメント	20	第2、第4	10月19日	午前10時～正午	毎回1,600円
ペン習字	28	第1～第3		午後1時～3時	2,500円
和柄の布で作る小物作り講座	16	第4		500円	
秋の菜園講座	28	第3	10月19日	午後1時～3時	100円
すこやか健康体操A (男性対象)	6	第1、第3	10月～12月	午前10時～正午	無料
すこやか健康体操B (女性対象)	10	第2、第4			
麻雀中級教室 (経験者対象)	16	第2、第4			

対象 市内在住の60歳以上の方で、原則として受講歴のない初心者の方(麻雀中級教室は除く)。パソコン入門A、Bは、自宅にパソコンがあり、ローマ字入力のできる方。
申込 9月12日(月)～22日(木)の午前9時30分～午後4時まで、住所、年齢を証明できるものを持って直接本人が窓口で申し込み(電話不可)。申込多数時は抽選。

■「秋の演芸発表会」のお知らせ

当センターで活躍する方々の歌や踊りを見学に来てみませんか?

内容	日時	場所
大正琴、健康体操、フラダンス、社交ダンス、唱歌	9月28日(水) 午後1時～3時	1階多目的室
民謡、舞踏	9月29日(木) 午前10時～午後3時	1階大広間
カラオケ	9月30日(金) 午前10時～午後3時	

クス、Eメールで申し込み。
(申込先・詳細) 市コールセンター(全市版1ページをご覧ください)

◆健康講演会

テーマ 認知症の予防について。

講師 奥村均氏(札幌秀友会病院医師)。

日時 9月29日(木)午後3時～4時30分。

場所 新発寒地区センター2階集会室(新発寒5条4丁目)。

対象 区内在住の方。

定員 先着50人。
費用 無料。
申込 当日、直接会場へお越しください。

◆思春期講演会

HIV感染の体験をもとにお話しいたします。

テーマ 神様がくれたHIV。

講師 北山翔子氏(保健師)。

日時 10月2日(日)午後2時～4時。

場所 北海道工業大学講義棟G104講義室(前田7条15丁目)。

定員 先着100人。

曙図書館から

費用 無料。
申込 9月12日(月)から電話か窓口で申し込み。
(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目) ☎(681)1211

◆蔵書一斉点検(休館)のお知らせ

9月22日(木)～10月3日(月)までの期間中、図書資料の点検・整理、紛失本・未返却本の調

査、汚れや傷みの激しい図書
 の清掃・修理作業をするため
 に休館します。
 休館中に図書を返却する場
 合は、返却ポストに入れてく
 ださい。

◆楽しいお話会

9月17日(土)、10月8日(土)の
 午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

9月17日(土)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

星置地区

センターから

◆わくわく科学教室

内容 仮説実験授業「液体空気で遊ぼう」。

日時 9月17日(土)午後1時～4時30分。

場所 同センター2階アポロ。

対象 区内在住の小学生。

定員 先着16人。

費用 500円(当日納入)。

持ち物 筆記用具。

申込 9月13日(火)午前9時から電話か窓口で申し込み。

◆社交ダンス教室(初級程度)

内容 タンゴ、ワルツ、キューバンルンバなどを学びます。

日時 9月22日(木)～11月24日(木)の毎週木曜日(10月6日、11月3日はお休み)午前10時～11時30分(全8回)。

場所 同センター1階体育室。

対象 区内在住の方。

定員 先着20人。

費用 3千500円(開講日納入)。

持ち物 動きやすい服装、ゴム底以外の靴。

申込 9月15日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み。

◆ダンスの集い

日時 10月4日(火)午後1時～3時。

場所 同センター1階体育室。

対象 区内在住の方。

費用 300円(当日納入)。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(申込先・詳細) 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)

☎(684) 5571

ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(申込先・詳細) 星置地区センター(星置2条3丁目)

☎(695) 3220

新発寒地区

センターから

◆小学生おかし作り教室

内容 ふくらむ、ふくらむふしぎなおかしポップオーバーを作ろう。

日時 9月19日(祝)午後1時～3時。

場所 同センター2階実習室。

対象 区内在住の小学生。

定員 先着12人。

費用 千200円。

申込 9月12日(月)午前9時から電話か窓口で申し込み。

※費用は9月14日(水)までに窓口で納入。納入済みの費用はお返しできませんので、ご了承ください。

◆ダンスの集い

日時 10月7日(金)午後1時30分～3時30分。

場所 同センター1階体育室。

費用 300円(当日納入)。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(申込先・詳細) 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)

☎(684) 5571

コンサドーレ札幌 公式戦ご招待!
～手稲区民応援デー～

コンサドーレ札幌のホームゲームに、区内在住の方300人(SB自由席)をご招待します。

対象試合 コンサドーレ札幌 対 ロアッソ熊本

日時 10月30日(日)午後1時キックオフ

会場 厚別公園競技場

(厚別区上野幌3条1丁目)

申込方法 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、宛先(返信はがき)を記入の上、下記へ送付ください。1人につき1通のみ有効です(多数時抽選)。

申込期限 9月30日(金)当日消印有効。

《申込先・詳細》

〒062-0045 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地

コンサドーレ札幌 手稲区民応援デー係

☎ 858-5310

※応募者の個人情報は、コンサドーレ札幌(株式会社北海道フットボールクラブ)が適切に管理し、抽選や返信はがきの発送以外には利用しません。

星置地区センター第16回文化祭

内容	日時	会場	
作品展示会	10月7日(金)、8日(土) 午前9時～午後4時	1階 体育室	
映画会	①幼児、小学校低学年対象 「たまごにいちゃん」 「まめうしくん」	10月8日(土) 午前10時30分～11時30分	
	②一般対象 「山下清物語 裸の大將放浪記」	10月8日(土) 午後1時～3時	2階 集会室
体験コーナー	①白磁に絵付け(材料費300円)	10月8日(土) 午前10時～午後2時	2階 研修室
	②絵手紙	10月8日(土) 午後1時～3時	1階 和室
ステージ発表	10月9日(日) 午後1時～5時	1階 体育室	
社交ダンスのタベ	10月9日(日) 午後6時30分～8時		

申込 当日、直接会場へお越しください。

《詳細》星置地区センター(星置2条3丁目) ☎ 695-3220

星観緑地秋祭りのお知らせ

行事	日時	場所
音楽会	9月18日(日) 正午～3時	花見広場ステージ
天体観望会	9月23日(祝) 午後7時～9時	西駐車場 (雨・曇天時は休憩所)
秋の公園 散策会	9月25日(日) 午前10時～正午	管理事務所内 休憩所集合

申込 当日、直接会場へお越しください。
《詳細》ほしみパークプロジェクト(星観緑地管理事務所)
手稲星置 201 ☎ 686-0680

保健センターから

☎ 681-1211

■ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

日時・場所

月日	時間	場所
10月3日(月)	午後1時30分～3時	保健センター (前田1条11丁目) ※受付は区民センター 2階第1会議室
10月17日(月)		
10月24日(月)		
10月28日(金)		

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)。
申込 当日、直接会場へお越しください。
●1歳を過ぎたお子さんはポリオワクチンよりもMRワクチン(麻疹、風疹)第1期を優先して接種しましょう。
※詳細は、全市版24ページをご覧ください。

■住民集団健康診査のご案内

日時・場所

月日	時間	場所
9月30日(金)	午前9時30分～11時	曙第一会館 (曙3条1丁目)
	午後1時30分～3時	富丘西宮の沢会館 (富丘2条2丁目)
10月1日(土)	午前9時～正午 午後1時～2時	稲積記念会館 (前田5条5丁目)

内容・対象・費用

内容	対象	費用
健康診査	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度にご加入の市民 生活保護世帯、支援給付世帯で40歳以上の市民	無料
胸部X線検査(肺がん検診)	40歳以上の市民	無料(喀痰検査を行った場合は400円※)
緊急肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	無料(平成24年3月31日まで)

※非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は各種証明書提示することで無料です。
●健康診査受診時には、事前に郵送されている「受診券」と「健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認証)」を必ず持参してください。
●健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます。
●胸部X線検査は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください。
●申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

お出かけ元気キャラバン

楽しく交流しながら介護予防を学びましょう。
内容 歌、リズム運動、昔遊び、ほか。
講師 佐藤洋子氏(福祉レクリエーションワーカー)。
日時 9月29日(木)午前10時～正午。
場所 前田会館(前田6条11丁目)。
対象 区内在住の65歳以上の方。
費用 無料。

ちあふる・ていねから

◆ナースの健康アドバイス・実技編く風邪に負けない!手洗いの仕方
ちあふる・ていねの看護師が分かりやすくアドバイス。
日時 10月4日(火)午後1時30分～2時。
場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。

申込 当日、直接会場へお越しください。
【詳細】手稲区介護予防センター中央・鉄北☎(682)1294

ママが講師のパーティー

子育て中のママから楽しいアイデアが学べます。
日時 10月26日(水)午後1時30分～2時30分。
場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。
対象 就学前のお子さんを持つ保護者。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者。
定員 先着10人(託児なし)。
費用 無料。
申込 9月12日(月)から電話か直接来所して申し込み。
◆ママが講師のパーティーセッティング

子育て支援係から

◆親子deビクス
音楽に合わせて親子で楽しく体を動かし、リフレッシュしましょう!
講師 宮本留美子氏(フリー)

定員 先着10人(託児なし)。
費用 無料。
申込 9月12日(月)から電話か直接来所して申し込み。
【申込先・詳細】手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)(手稲本町3条2丁目)☎(681)3162

インストラクター)。
日時 ①10月24日(月)、②27日(木)の午前10時30分～11時30分。
場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。
対象 区内在住の就学前のお子さんと保護者。
定員 ①②各先着50組。
費用 無料。
申込 10月4日(火)午前9時から電話で申し込み(①か②どちらかのみ)。
【申込先・詳細】健康・子ども課子育て支援係
☎(681)2400内線551

手稲区スポーツ・レクリエーション祭2011

子どもから高齢者までの幅広い世代が、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しめる「スポーツ・レクリエーション祭（愛称スポ・レク）」に参加してみませんか？

■イベント内容

種目 スポーツチャンバラ、バスケットシュート、スナッグゴルフ、アイスホッケー体験、体力測定、スピードガン、ストラックアウトほか
日時 9月25日(日)
 午前9時30分～午後3時
会場 手稲区体育館（曙2条1丁目）
費用 無料
持ち物 上靴と外靴用の靴袋
申込 当日、直接会場へお越しください。

■参加者募集

下記の競技の参加者を募集します。区役所、手稲区体育館、区内の小学校で配布する申込書に必要事項を記入し、9月15日(木)までに郵送かファクスまたは窓口でお申し込みください。
・キンボール初心者大会 直径1m、重さ1kgのボールを打ち合うスポーツ
時間 午前10時30分までに集合
対象 ①小学生の部、②一般の部（中学生以上）
定員 1チーム4人、各10チーム
・キッズショートテニス体験会 スポンジボールを使ったテニスのレッスン
時間 ①午前10時～11時、②午後2時～3時
対象 年長（5～6歳）から小学6年生まで
定員 ①②各10人

《申込先・詳細》 地域振興課地域活動担当（〒006-8612 前田1条11丁目） ☎681-2400（内線255）ファクス681-2523

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	対象	定員	回数	曜日	期間(注)	時間	受講料 (65歳以上、障がいのある方)		
ZUMBA ～ダンスエクササイズ さわやか健康体操	①	各30	14	火	11月29日～3月13日	午前9時10分 ～10時20分	7,200円 (5,700円)		
午前10時30分～正午									
太極拳			15		11月22日～3月13日	午後1時30分 ～3時30分	7,700円 (6,200円)		
からだにやさしい 健康体操A			14	水	12月7日～3月21日	午後1時 ～2時30分	7,200円 (5,700円)		
からだにやさしい 健康体操B						午前11時 ～午後0時30分			
★ヨガIN星置			16			月	10月24日～2月20日	午後7時30分～9時	8,200円 (6,600円)
★あへあほ体操IN星置						火	10月25日～2月21日		
★エアロビクスPLUS IN星置	金	10月28日～3月2日							
げんきキッズ！木曜日A	②	各20	17	木	11月24日～3月22日	午後3時～4時	14,300円		
げんきキッズ！木曜日B	③					午後4時～5時			

対象 ①16歳以上、②年中・年長4～6歳、③小学1・2年生。

申込 9月27日(火)～10月8日(土)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10日(祝)午後3時から同体育館1階ロビーで抽選を行います（電話での問い合わせは午後4時以降）。

受講料 10月11日(火)～18日(火)午後8時までに同体育館へ来館し直接納入。

※定員に満たない場合には、中止することがあります。

※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（★印は星置中学校（星置3条5丁目）で実施するため不要）。

高校生は生徒手帳を、障がいのある方は各種手帳を、65歳以上の方は年齢を証明できるものを持参。

※「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。

（注）10月25日(火)～11月19日(土)は改修工事のため休館を予定しています。