

# 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140,250人 (前月比+73)  
世帯数55,942世帯 (前月比+48)  
平成23年9月1日現在



▲てっぽく・ひろばと手稲鉄北小学校体育館で、震度7の大規模な地震を想定した手稲区防災訓練が行われ、地域住民をはじめ防災関係機関や団体など約300人が参加しました (9月1日)。



▲あいくるで、読み聞かせの会「わらび」の人形劇 (上: 8月25日) や北海道紙芝居研究会「かぜるん」の紙芝居 (下: 9月1日) の公演が行われました。

▲「手稲区健康っていいねフェア」が開催。口の中や体の健康度チェック、大学生による落語、野菜料理の試食会などが行われ、多くの来場者でにぎわっていました (9月3日)。

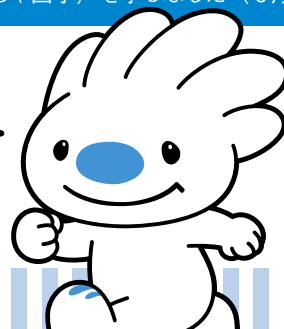


▲おとなが絵本をたのしむ会「ひさの星」があいくるで、絵本の朗読会を行いました (9月2日)。

▲いなづみ児童会館で「パクパク講座」が開催され、子育てサロンに参加していた親子が、子どものおやつに関する正しい知識や簡単に作れるレシピ (かぼちゃ団子) を学びました (8月31日)。

編集手稲区役所総務企画課広報係 〒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

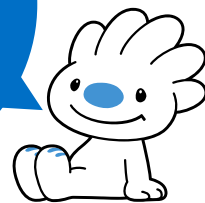






# 手稲区からの お知らせ

10月11日～11月10日  
の区内の情報です



## 手稲コミュニティ センターから

◆若さを保つヒケツ〜自分に  
合ったお手軽簡単体操



**内容** 理学療法士の講師が「生活機能チェックリスト」を使って、元気をチェック。自宅でできる簡単体操を体験しましょう。

**日時** 10月26日(水)午前10時～正午。

**場所** 同センター2階第1・2会議室。

**対象** 区内在住の方。

**定員** 先着30人。

**費用** 300円。

**持ち物** 運動しやすい靴と服装。

**申込** 10月11日(水)午前10時から電話か窓口で申し込み。費用は当日までに窓口で納入。

## ◆ダンスの集い

楽しいひとときを社交ダンスでお楽しみください。

**日時** 10月25日(火)午後1時～3時30分。

**場所** 同センター1階ホール。

**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。

※着替えや荷物置き部屋の飲み物を用意しています。

(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) ☎(881)2133

## 手稲老人福祉 センターから

◆囲碁交流会参加者募集

**日時** 10月21日(金)午前9時30分～正午。

**場所** 同センター2階娯楽室。

**対象** 市内在住の60歳以上の方。

**費用** 無料。

**申込** 10月11日(火)～19日(水)に電話か窓口で申し込み。

※申込時には必ず氏名、住所、連絡先、段・級位をお伝えください。

(申込先・詳細) 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目) ☎(684)3131

## 保健センターから

◆健康講演会「腰・膝の健康について」

**講師** 高橋敬介氏(手稲溪仁会病院医師)。

**日時** 10月25日(火)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。

◆新一年生の食育教室



子どもに人気の給食、ビビンバを作って食べてみませんか?

**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** 10月25日(火)午前10時～午後0時30分。

**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を待つ保護者。

※託児希望の方はお問い合わせください。

## 第19回手稲区小学生 バドミントン大会

手稲区、小樽市、石狩市の小学生による交流大会を開催します。

**種目** ①小学3・4年生の部、②小学5・6年生の部。

※①、②ともに一般と初心者区分して、男女別シングル、ダブルス。

**日時** 11月23日(祝)午前9時30分～午後3時(受付は午前9時から)。

**場所** 手稲区体育館(曙2条1丁目)。

**対象** 手稲区、小樽市、石狩市の小学校に通う小学3～6年生。

**定員** 先着150人。

**費用** 無料。

**申込** 区役所3階地域振興課(前田1条11丁目)、手稲区体育館や区内の各小学校で配布する申込書に必要事項を記入

## 一日合同行政相談



し、10月11日(火)～11月4日(金)に郵送、ファクスまたは窓口で申し込み。

※保護者の印鑑が必要ですので、電話では申し込みできません。

(申込先・詳細) 地域振興課地域活動担当 ☎(881)2400 内線255  
ファクス ☎(881)2523

①生活に関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。

②行政上の各種手続きについての相談。

③民事上の問題についての相談。

事前の予約は不要です。震災の被災者や避難者の方も気軽に相談してください。

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

**日時** 10月13日(水)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)。

**費用** 無料。

(詳細) 総務企画課広聴係 ☎(881)2400 内線224～226

## 区民センターから

◆医療講演会「高齢者の心臓病」～突然それはやってくる～  
講師 村上弘則氏（手稲漢仁会病院医師）。

日時 11月2日(水)午後3時～4時30分。

場所 同センター3階視聴覚室。

対象 区内在住か、お勤めの方。

定員 先着35人。

費用 無料。

申込 10月11日(火)午前10時から電話か窓口で申し込み。



◆自由に楽しもう！やさしい絵画教室～色えんぴつや水彩絵の具をつかってみよう～

内容 好きな画材を用いて自由に創作する入門講座です。絵を描く楽しさに触れてみませんか。

日時 10月26日(水)、11月2日(水)、9日(水)、16日(水)午後1時30分～3時30分(全4回)。

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(学生は除く)。

定員 先着15人。

費用 2千500円。

持ち物 画材、スケッチブック

クなど(詳しくは費用納入時にお知らせします)。

◆手稲区民ダンスの集い

日時 10月28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(当日納入)。

持ち物 ダンスシューズ、

ヒーリングを控えて、環境に優しい運動をしましょう。

申込 当日、直接会場へお越しください。

申込先・詳細 区民センター(前田1条11丁目) ☎681-5121

## おでかけ元気キャラバン

「おでかけ元気教室」が各地域を回ります。楽しく交流しながら介護予防を学びましょう。

## 北海道工業大学市民公開講座「道工大、地域とともに2011」

日時	講師	内容
11月7日(月) 午後1時30分～3時	うおすみまさひろ 魚住昌弘氏 (准教授)	建築、都市における自然エネルギー利用技術について
11月16日(水) 午後1時30分～3時	たにくらなほひろ 谷口尚弘氏 (准教授)	地域と連携するまちづくり

場所 区民センター3階視聴覚室。  
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 各先着30人。  
費用 無料。  
申込 10月11日(火)から電話か窓口で申し込み(受付時間は午前10時～午後7時)。

申込先・詳細 区民センター(前田1条11丁目) ☎681-5121

## 平成23年手稲文化祭

手稲文化祭を下記のとおり開催します。皆さまお誘い合わせの上、お越しください。

催し物	日時	場所
お茶席 費用 200円	10月14日(金)～16日(日) 午前11時～午後3時	3階すずらん
ダンスフェスタ (無料)	10月14日(金) 午後1時～4時	2階区民ホール
作品展示 ちぎり絵、書道、 絵画、生け花など	10月15日(土) 午前9時～午後5時	1階区民ロビー、 1、2階区民ギャラリー、 2階第1・2・3会議室
	10月16日(日) 午前9時～午後3時30分	
演芸発表 日舞、民謡、詩吟、 フラダンス、大正 琴など	10月15日(土)、16日(日) 午前10時～午後3時	2階区民ホール
カラオケ発表会	10月16日(日) 午後4時30分～8時	2階区民ホール

※終了時間は、多少前後する場合があります。  
《会場・詳細》区民センター(前田1条11丁目) ☎681-5121

内容 歌、リズム運動、ダンス、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 11月8日(火)午前10時～正午。  
場所 山口クラブ(手稲山口557)。  
対象 区内在住の65歳以上の方。  
費用 無料。  
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

## ちあふる・ていねから

### ◆ちあふる・ていね園長の「ここが気になる保育園！」



保育園について聞いてみたいことはありませんか？園長が分かりやすくお答えします。  
**日時** 11月4日(金)午後1時30分～2時。  
**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待つ保護者。

**定員** 先着10人(託児なし)。

**費用** 無料。

**申込** 10月11日(火)から電話か直接来所して申し込み(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)。

### ◆足のリンパマッサージ&エクササイズ

体を動かしてすっきりリフレッシュしましょう！

**日時** 11月16日(水)午前10時～11時。

**場所** 手稲コミュニティセンター1階ホール(手稲本町3条1丁目)。

**対象** 就学前のお子さんを待つ保護者。

**定員** 先着30人(希望者には託児を行います。託児は子ども20人まで)。

も20人まで)。  
**費用** 無料。

**申込** 10月11日(火)から電話か直接来所して申し込み(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)。

**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

### 手稲区防災技能講習会



応急手当での知識や方法の習得を目的とした「普通救命講習Ⅰ」を、「119番の日」に開催します。

**日時** 11月9日(水)午後2時～5時。

※遅刻および早退した場合、普通救命講習Ⅰの修了証は交付されません。

**場所** 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

**対象** 区内在住か、お勤めの16歳以上の方(高校生は除く)。

**定員** 先着60人。

**費用** 無料。

**申込** 10月11日(火)～31日(月)に市コールセンターへ電話で申し込み。

**申込先・詳細** 市コールセンター ☎(222)4894

## エスポラーダ北海道 公式戦ご招待！ ～手稲区民応援デー～

札幌を本拠地とするフットサルクラブ、「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、区内在住の方15組30人(A自由席)をご招待します。たくさんのご応募、お待ちしております！

**対象試合** エスポラーダ北海道 vs 名古屋オーシャンズ

**日時** 11月22日(火)午後6時30分キックオフ

**会場** 北海きたえーる(豊平区豊平5条11丁目)

**申込方法** 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、返信先(返信はがき)を記入の上、下記へ送付してください。1組につき1通のみ有効です。応募多数の場合は抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。

**申込期限** 10月31日(月)当日消印有効

《申込先・詳細》

〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2  
 札幌ノースプラザビル6階

『エスポラーダ北海道 手稲区民応援デー係』 ☎206-4285

**その他** 応募者の個人情報は、エスポラーダ北海道(株式会社フィートエンターテイメント)が適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用しません。

### 知ってる？ フットサル

フットサルは、1チーム5人で行うサッカーに似た屋内競技です。

エスポラーダ北海道は、道産子選手が多数を占める北海道生まれのチームで、国内トップリーグである「日本フットサルリーグ(通称Fリーグ)」に参戦中です！



## 国保からのお知らせ

平成23年度国民健康保険料の第4期納付期限が過ぎていきます。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ご相談ください。

**夜間相談日** 10月25日(火)、27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)。

### ◆口座振替のご利用を

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。

お申し込みは、預金口座のある金融機関、郵便局または区役所保険年金課へ。

※保険サービス員が訪問徴収に訪れた際は、身分証明書をご確認ください。

**(詳細)** 保険年金課収納係  
☎(681)2400内線394・395

## 子育て支援係から

### ◆子育て講座

**テーマ** 「子育てに絵本を」。  
**講師** 坂本勤氏(詩画作家)。  
**日時** 11月7日(月)午前10時～11時30分。  
**場所** 保健センター2階講堂(前田1条11丁目)。

**対象** 区内在住の0歳～就学前のお子さんを持つ保護者。

## ●小まめに電気を消しましょう。

※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17日(月)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

## 曙図書館から

### ◆秋の図書館フェスティバル



**内容** 人形劇「サンボのお話」、腹話術「あっちゃんとあそぼう」。

**出演** 人形劇団「ブランコ」。

**日時** 11月5日(土)午後2時～3時。

**場所** 同図書館2階第一集會室。

**◆楽しいお話し会**  
10月15日(土)、22日(土)午後2時30分～3時。

**◆子ども映画会**  
10月15日(土)午後3時5分から30分程度。

※10月12日(水)、11月9日(水)は施設点検日のため、10月26日(水)は図書整理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

## 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	時間	受講料(★)
ソフトママビクス ～幼児同伴OK～	③	各30	10	月	12月5日 ～3月19日	午前9時10分 ～10時20分	5,100円 (4,100円)
ピラティス PLUS	①					午前10時30分 ～11時50分	
あへあほ健康体操	①					午後1時 ～2時10分	
レディース バスケットボール	②	15	11	土	12月17日 ～3月24日	午前11時15分 ～午後0時45分	6,100円 (4,800円)
テニス初級(月)	①	各10				午前9時10分 ～10時40分	7,400円 (6,000円)
テニス初中級(土)						午前9時 ～10時30分	8,200円 (6,600円)
テニス中上級(土)	①	各10	11	土	12月17日 ～3月24日	午前10時40分 ～午後0時30分	9,700円 (7,800円)

★ ( ) 内は65歳以上、または障がいのある方の受講料です。  
**対象** ①16歳以上、②16歳以上女性、③18～59歳の母親(幼児同伴可)。  
**申込** 10月11日(火)～19日(水)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21日(金)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22日(土)～28日(金)午前10時～午後8時に同体育館へ来館し直接納入。  
 10月25日(火)～28日(金)の4日間は改修工事のため、受講料を納入される方は正面玄関右側の入り口からお入りください。  
 ※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。  
 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、障がいのある方は各種手帳を持参。  
 ※「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。

## 星置地区センターから

星置2条3丁目 ☎ 695-3220

区分	講座名等	期間	時間	場所	定員	費用
①	ダンスの集い	11月1日(火)	午後1時～3時	1階体育室	なし	300円
②	お菓子づくり教室 メニュー ロールケーキ	10月24日(月)	午前10時～正午	2階研修室	先着14人	1,100円 (材料費込み)
③	キムチづくり教室 メニュー 白菜キムチ、水キムチ、 切り干し大根のピリ辛あえ、 キムチチャーハン	11月12日(土)	午前10時 ～午後0時30分	2階研修室	先着14人	2,000円 (材料費込み)
	新鮮野菜で漬物づくり メニュー にしん漬け、ビール漬け、 博多漬け、ピクルス、 中華風白菜の甘酢漬け	11月19日(土)	午前10時 ～午後0時30分	2階研修室	先着14人	2,000円 (材料費込み)

対象 区内在住の方。

持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ、②③エプロン、三角巾、布巾。

申込 ①当日、直接会場へお越しください、②10月12日(水)午前9時から電話か窓口で申し込み（費用は当日納入）、③10月26日(水)午前9時から電話か窓口で申し込み（費用は当日納入）。

## 新発寒地区センターから

新発寒5条4丁目 ☎ 684-5571

区分	講座名等	期間	時間	場所	定員	費用
①	初めてのデジカメ講座 ※パソコンとデジタルカメラ両方の持ち込みが可能な方に限る	10月18日(火)～24日(月) (全7回)	午後1時 ～3時	2階集会室	先着18人	5,600円 (教材費込み)
②	パソコン講座 「ワードの復習と年賀状」 ※パソコンの持ち込み可	11月8日(火)～13日(日) (全6回)	午後1時 ～3時	2階集会室	先着18人	4,800円 (教材費込み)
③	暮らしに役立つ 実用書道初級教室	10月26日(水)、11月2日(水)、 9日(水)、16日(水) (全4回)	午前10時 ～正午	2階集会室	先着15人	3,200円 (教材費込み)
④	家計の味方！すし身が変身 お好み焼き・春巻き・シューマイを作ろう ※託児あり（先着順）	11月18日(金)	午前10時 ～午後1時	2階実習室	先着12人	1,700円 (材料費込み)
⑤	ミニバレー大会 ※12チーム（1チーム4人）	10月26日(水)	午前9時～	1階体育室	48人	1人300円

対象 ①②③④区内在住の15歳以上の方、⑤区内在住か、お勤めの15歳以上の女性。

持ち物 ①パソコン（OSはWindows XP,Vista,7のみ）、デジタルカメラ、③墨、小筆、硯（すずり）、文鎮、④筆記用具、エプロン、三角巾。

申込 ①10月11日(火)午前9時から電話か窓口で申し込み、②11月1日(火)午前9時から電話か窓口で申し込み、③10月13日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み、④11月9日(水)午前9時から電話か窓口で申し込み、⑤10月12日(水)午前9時から電話か窓口で申し込み。

## ■文化の集い

内容	期間	時間	場所	備考
フォークダンス	10月15日(土)	午前10時30分～正午	1階体育室	持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ
社交ダンス		午後1時30分～3時	1階体育室	
作品展示会	10月15日(土)、 16日(日)	午前9時～午後5時 (16日は午後3時で終了)	2階集会室	
サークル 舞台発表	10月16日(日)	午前10時～午後3時	1階体育室	舞台発表後に体育室で抽選会があります
お茶席		午前11時から品切れ時点で終了	2階和室	席料 200円
喫茶コーナー		午前11時から品切れ時点で終了	2階実習室	
販売コーナー		午前10時～午後2時	2階ロビー	