

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140,477人 (前月比-53)
世帯数57,209世帯 (前月比+43)
平成25年7月1日現在



▲手稲鉄北地区の3連合町内会合同の交通安全街頭啓発が行われ、住民約150人が参加し、安全運転を呼び掛けました (6月20日)。

▲「手稲山ウォーキング」が開催され、幅広い世代の区民175人が、豊かな自然を満喫しながら山登りを楽しみました (7月7日)。



▲平成25年度第1回「ていねっていいね!区民の集い」が行われ、区内でまちづくりに携わる団体の代表が参加しました (6月27日)。



▲手稲中央連合町内会主催の「第36回安全な街づくり宣言大会」が、手稲コミュニティセンターで開催されました (7月7日)。



▲「第22回ていね夏あかり」がてっぽく・ひろばで開催され、会場は、1万個を超えるちようちんの明かりで幻想的な雰囲気に包まれました (7月14日)。



▲前田わらび北町内会と曙第22(すずかけ)町内会が、北海道工業大学の学生と「正しいごみの出し方」早朝キャンペーンを行いました (7月1日)。



▲手稲鉄北地区の老人ホーム「ふれあいの郷」で、ミニコンサートが開催され、会場は優しい音色に包まれました (7月10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:681-2432(直通) 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 ていね





JR手稲駅南口ウェルカムフラワー事業

ようこそ手稲へ！花と緑でお出迎え

道内のJR駅で2番目の乗降客数を誇る手稲区の玄関口、手稲駅。同駅南口のロータリーには手稲を訪れる人たちにおもてなしの気持ちを表すため、色とりどりの花が咲く花壇を設置しています。今月の特集では、「JR手稲駅南口ウェルカムフラワー事業」を紹介します。

●詳細 維持管理課公園緑化係 ☎681-4011

■ さっぽろタウンガーデナー

札幌を緑豊かな潤いあるまちにしていこうと「花と緑のまちづくり」に取り組む人々。自宅の窓辺や庭先に草花を植えて通りから見えるようにしたり、ボランティアとして公園や街路を花や緑で彩ったりするなど、美しいまちをつくるため活動しています。

■ 手稲花の会「ノンノ」

ノンノとはアイヌ語で「花」を意味する言葉。その言葉どおり、手稲を花であふれるまちにしようとして取り組んでいます。JR手稲駅南口ウェルカムフラワー事業のため、区在住のさっぽろタウンガーデナーが集まり結成。現在11人で活動中。



手稲花の会「ノンノ」
代表 宮崎 弘之さん

実は、この花壇は区在住の「さっぽろタウンガーデナー」により結成された「手稲花の会「ノンノ」」の方たちがデザインしたものです。いつでもきれいな姿を見てもらえるよう、春、夏、秋と、季節の変わり目に見えよう、花の配置にこだわっています。「きれいな花壇をありがとう」といった声が活動の励みになっています。

そんな手稲の「顔」ともいえるJR手稲駅の南口のロータリーに、平成24年5月、花壇が設置されました。これは、区役所に寄せられた「花を通じたまちづくりの実現を」という区民の声をきっかけに実現したものです。手稲を訪れる人に花壇の美しさを楽しんでもらえるよう、色鮮やかな花で飾られています。

JR手稲駅は朝夕の通勤・通学客が多く、一日約1万4千人の人が利用する交通の要所です。また、併設する同駅自由通路「あいくる」では、さまざまなイベントが行われており、同駅は芸術・文化活動の発表や情報提供の場としても親しまれる手稲の中心的な施設です。

JR手稲駅を訪れた際には、ぜひ、四季折々の花の美しさを楽しんでください。わり目に花を植え替えたり、雑草の抜き取りを行ったりして管理しています。



▲手稲花の会「ノンノ」による花の植え替え

その他の花と緑のまちづくりに関する取り組み

区では、花と緑のまちづくりを進めるため、地域の人たちと力を合わせて、さまざまな事業を行っています。

歩道に彩りを

歩道美化(ます花壇制作)事業

街路樹の植樹ますなどを利用した花壇作りをお手伝い。街路樹の緑とともに道路景観に彩りを添えるこの取り組みの目的を理解し、積極的に花壇の制作と管理をしてくれる団体に花苗の助成をしています。

※今年度の受け付けは終了しました。次回受け付けは平成26年春の予定です。



- 1 前田連合町内会・前田中央商店街振興組合／道道石狩手稲線沿線
- 2 稲星町内会／JR星置駅付近(稲穂1-7、2-7、2-8)
- 3 手稲ふれあいボランティア／JR手稲駅付近(前田1-12)

空き地に彩りを

コミュニティガーデンプラン

地域住民が主体となって市道や公園など市有地の空きスペースを利用した花壇作りに取り組み、地域の美化やコミュニティ形成に役立てるものです。区では花壇づくりを始めるための資材提供や空きスペースを探すお手伝いをします。



- 1 おおぞら町内会／西宮の沢やまびこ公園(西宮の沢4-4)
- 2 稲山第一町内会／稲山ハッピー公園(前田7-17)
- 3 前田くみあい団地町内会／前田いちご公園(前田1-9)

新たな手稲のランドマークに!?! ていぬ型「トピアリー」完成!!



7月13日(土)、手稲区マスコットキャラクター「ていぬ」の形をした苔の※トピアリーがJR手稲駅南口のロータリーに出現しました。

これはJR手稲駅南口ウエルカムフラワー事業の一環として、手稲を訪れる人にもてなしの気持ちを表すとともに、手稲に親しんでもらえるよう設置されたもの。魅力ある「ふるさと手稲」の新たなランドマークとして、大きな期待が寄せられています。

また、トピアリーの周囲に設置したプランターの花は、手稲中央小学校の児童が種から丁寧に育てたもの。区民と行政が一体となり、区の魅力づくりに取り組んでいます。

※トピアリー＝樹木や低木などを刈り込んでつくる造形物のこと。

手稲中央小学校の6年生108人が、約3カ月かけて、丁寧に花を育ててくれました!



トレーに土を入れ種まき。うまく育ってくれるかな!?

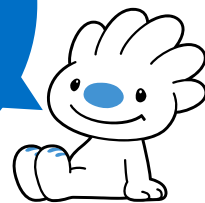
ポットに植え替え。順調に育ってきた!花も咲いているよ!

プランターに植え替え。たくさんきれいな花が咲いたね!



▲7月13日に行われたトピアリーの除幕式の様子。多くの方がお祝いに駆け付けてくれました。

◀JR手稲駅自由通路「あいくる」からの眺め。構内からもトピアリーやきれいな花が確認できます。



手稲区からの お知らせ

8月11日～9月10日
の区内の情報です

西部市税事務所から

毎週木曜日に夜間納税相談窓口を開設しています。

平日の日中にお時間の取れない方は、この機会をご利用ください。

夜間相談日 毎週木曜日20時まで（祝日を除く）。

場所 同事務所納税課（西区琴似3条1丁目コトニ3・1ビル2階）。

（詳細）西部市税事務所納税課
☎(618)3913

国保からのお知らせ

平成25年度国民健康保険料の第2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 8月27日(火)、29日(木)の20時まで。

休日相談日 8月25日(日)9時～14時30分。

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。

（詳細）保険年金課収納係
☎(681)2575

総務企画課から

9月3日(火)9時30分から11時30分まで「てつぽく・ひろば」（前田2条12丁目）で手稲区防災訓練を実施します。訓練では、消防サイレンを鳴らす予定です。ご理解のほどお願いします。

（詳細）総務企画課地域安全担当
☎(681)2425

保健センターから

◆両親教室

初めて親になる方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦疑似体験などを行います。

日時 8月23日(金)18時30分～20時30分。

場所 同センター2階講堂。

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着30組。

費用 無料。

持ち物 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申込 8月12日(月)から電話で申し込み。

（申込先・詳細）保健センター（前田1条11丁目）
☎(681)1211

子育て支援係から

◆子育て講座「ママたちのおしゃべりタイム」



子育てのことや自分のことなど、日頃思っていることを気軽にしゃべりしてリフレッシュしましょう。

日時 9月27日(金)、30日(月)10時～11時30分（全2回）。

場所 保健センター1階びよびよ広場（前田1条11丁目）。

対象 就学前のお子さんを持つ保護者（講座へのお子さんの同伴はご遠慮ください）。

※希望者には託児を行います。

定員 先着10人。

費用 無料。

申込 9月6日(金)9時から電話で申し込み。

◆子育て支援者研修会・交流会

「乳幼児健診での親子の様子」をテーマに、現在の健診の状況から子育て支援の方法などを学びます。また、子育て支援者の交流・活動の紹介なども行います。

講師 健康・子ども課保健師。
日時 8月30日(金)10時～12時。
場所 保健センター2階講堂（前田1条11丁目）。

対象 区内在住の子育て支援や地域活動に関心のある方（お子さんの同伴はご遠慮ください）。

定員 先着50人（託児なし）。

費用 無料。

申込 8月12日(月)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)1342

がけ地防災パネル展



9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなたの宅地の近くにもあります。

あなたのお住まいは安全ですか？

札幌市では市民の方へ、日頃の防災意識を高めてもらうために「がけ地防災パネル展」を開催します。

期間 8月27日(火)～29日(木)9時～17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）。

（詳細）都市局宅地課
☎(211)2512

ちあふる・ていねから

◆ナースの健康アドバイス・便秘？下痢？おなかの調子を整えよう

乳幼児の便秘や下痢の時の対処法など、ちあふる・ていねの看護師が分かりやすくアドバイスします。

日時 8月27日(火)13時30分～14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持つ保護者。

定員 先着10人（託児なし）。

費用 無料。

申込 8月13日(火)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

住民集団健康診査のご案内

《詳細》保健センター ☎ 681-1211

日時・場所

月 日	時 間	場 所
9月5日(木)	9時30分～11時	前田会館（前田6条11丁目）
	13時30分～15時	市営住宅富丘高台集会所（富丘3条6丁目）
9月6日(金)	9時30分～11時	山口団地会館（曙11条1丁目）
	13時30分～15時	前田北小学校（前田10条18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
付加健診 (血液・貧血・心電図検査)	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民 後期高齢者医療制度にご加入の市民	500円 (健康診査と併せて受診、付加健診のみの受診は不可)
肺がん検診・ 結核定期健康診断 (胸部エックス線検査)	40歳以上の市民 (結核定期健康診断は65歳以上の市民)	無料 (医師の判断により、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26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を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。

●胸部エックス線検査は、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。

ボランティア「はじめて」講座

《申込先・詳細》手稲区社会福祉協議会
(前田1条11丁目) ☎ 681-2644

	日 時	内 容	場 所
1日	8月22日(木) 13時30分～15時30分	講演「福祉の現状とボランティア活動の基本」 実習「車いすの操作方法」	区民センター2階第1・2会議室 (前田1条11丁目)
2日	8月23日(金) 13時30分～15時30分	体験「社会福祉施設でのボランティア活動」	高齢者・児童福祉施設 ※詳細は申し込み時にご確認ください。
3日	8月26日(月) 13時30分～15時30分	講演「ボランティアに必要なコミュニケーション技術を学ぼう」 交流会「ボランティア活動への参加を通じて」	区民センター3階視聴覚室 (前田1条11丁目)

対 象 区内在住で3日間参加できる方（小学生以下は保護者同伴）。

定 員 先着30人。 費 用 500円。

申 込 8月15日(木)までに電話か窓口で申し込み。

ファイターズ公式戦ご招待!～手稲区民応援デー

北海道日本ハムファイターズでは、9月11日(木)18時から札幌ドームで開催されるオリックス・バファローズ戦のC指定席に、区内にお住まいの方1,000名2,000名をご招待します。

申込方法 下記のいずれかでお申し込みください（多数時抽選）。

①往復はがき 観戦希望者（2人1組）の代表者の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ファイターズファンクラブ会員番号（会員のみ）、昨年ドームでの観戦回数、応援デーを何で知ったか、返信先を記入し送付。1組1通に限ります。

②球団ホームページ パソコン・スマートフォンの場合は <http://www.fighters.co.jp/kansen> から申込フォームに所定事項を入力。携帯電話からは右上のQRコードからアクセスしてください。

申込期限 8月20日(火)必着。

※応募者の個人情報は(株)北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、応援デーの結果のお知らせおよびファイターズ戦のチケット販売のダイレクトメールによる案内、アンケート以外には利用しません。

《申込先・詳細》〒062-8655 豊平区羊ヶ丘1番地

(株)北海道日本ハムファイターズ手稲区民応援デー係 ☎ 857-3939



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	月日	時間	場所	定員	費用
①	ダンスの集い	8月27日(火)	13時～15時	1階 ホール	—	300円 (当日納入)
②	きらきら・シニア教室「健康講話」	8月28日(水)	13時～15時	2階 第1・2会議室	先着20人	100円 (当日納入)
③	手稲人が語る「手稲人のための手稲の話」講座 「札幌の奥座敷、一世を風靡した光風館」のお話	9月17日(火)	13時30分～15時	2階 第1・2会議室	先着40人	300円

対 象 ②区内在住で原則65歳以上の方、③区内在住の方。 持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ。
申 込 ①当日、直接会場へお越しください、②8月21日(水)10時から電話か窓口で申し込み、③8月27日(火)10時から電話か窓口で申し込み。

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎ 684-0088

講座名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料(※)
トータルトレーニング	15人	8回	水	9月25日～11月13日	19時～20時30分	5,600円(4,500円)
★あへあほ体操 in 星置	各30人	20回	火	10月1日～3月4日	19時30分～21時	10,300円(8,200円)
★ヨガ in 星置		17回	月	10月7日～3月10日		8,700円(7,000円)
ヨガA		各23回	土	10月5日～3月15日	9時～10時30分	11,800円(9,400円)
ヨガB	11時～12時30分					

※()内は65歳以上・障がいのある方の受講料です。
対 象 16歳以上の方。 申 込 8月30日(金)～9月6日(金)10時～20時に電話か窓口で申し込み。
抽 選 定員を超えた場合は、9月8日(日)15時から同体育館1階ロビーで抽選。電話での問い合わせは16時以降。
受講料 9月10日(火)～17日(火)10時～20時に同体育館へ来館し直接納入。
○定員に満たない種目は、9月10日(火)9時から電話で先着順により申し込みを受け付け(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、65歳以上の方は年齢を証明できるものを持参。療育手帳、各種障害者手帳をお持ちの方は、提示により利用料免除。
○★は、会場が星置中学校(星置3条5丁目)のため、施設利用料は必要ありません。
○「受講可能」の権利は他人に(家族でも)譲渡できません。
このほかにもさまざまな講習会があります。詳しくは各区体育館で配布している時間割やホームページ(<http://www.shsf.jp>)をご覧ください。電話でお問い合わせください。

あいくるイベント情報

《詳細》地域振興課まちづくり調整担当 ☎ 681-2445

月日	時間	内容	関係団体
8月17日(土)	11時～11時30分	手稲西小学校スクールバンドコンサート	手稲区PTA連合会
8月19日(月)	10時30分～11時	「あいくる」子ども劇場 おたのしみ会	読み聞かせの会「わらび」
9月5日(水)	①10時～10時30分 ②10時45分～11時15分	紙芝居とパネルシアター	北海道紙芝居研究会「かぜるん」
9月10日(火)～12日(木)	15時～19時	石狩さけまつり50回記念事業PRイベント	石狩市、石狩観光協会

場 所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。 費 用 無料。 申 込 当日、直接会場へお越しください。

第17回手稲ふれあいフェスティバル 《申込先・詳細》手稲区第2地域包括支援センター ☎ 686-7000

手稲区内の保健・福祉・医療団体が連携し、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、「手稲ふれあいフェスティバル」を開催します。費用は無料です。気軽にご参加ください。

内容等	日時・場所
①健康相談・展示会 保健・福祉・医療相談、お薬相談、骨密度測定、ミニ講話、福祉機器展示など。	9月14日(土)9時30分～12時 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)
②講演会「認知症サポート医に聞く『知って得する認知症の知識!』」 講師 小嶋 一氏(医療法人 湊仁会 手稲家庭医療クリニック 院長)	9月14日(土)13時30分～15時(開場13時～) 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)
③施設見学会 9月13日(金)、14日(土) 区内福祉施設を15コースに分けて見学(内容はお問い合わせください)。コースにより見学時間が異なります。昼食付きコース(有料)もあります。	

申 込 ①②当日、直接会場へお越しください、③8月30日(金)までに電話で申し込み。

広告

区民センターから

前田 1 条 11 丁目 ☎ 681-5121

区分	講座名	月日	時間	場所	定員	費用
①	手稲区民ダンスの集い	8月23日(金)	13時30分 ～15時30分	2階 区民ホール	—	300円 (当日納入)
②	のびのびストレッチ&健康体操	8月26日(月)～9月9日(月) 毎週月曜日(全3回)	13時30分 ～15時	2階 はまなす	先着15人	1,500円
③	なつかしの童謡・唱歌	8月28日(水)～10月2日(水) 毎週水曜日(全6回)	10時～12時	2階 区民ホール	先着20人	3,500円
④	初級 旅行英会話	9月3日(火)～10月8日(火) 毎週火曜日(全6回)	19時～21時	2階 第4会議室	20人 (多数時抽選)	4,000円
⑤	はじめてのiPad体験講座 <small>アイパッド</small>	9月10日(火)～12日(木)、 17日(火)～19日(木)(全6回)	10時～12時	2階 第4会議室	20人 (多数時抽選)	5,700円 (教材費込み)

対 象 ②③④⑤区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学生は除く)。

持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ、②動きやすい服装、飲み物、③⑤筆記用具、④辞書、筆記用具。

申 込 ①当日、直接会場へお越しください、②③8月12日(月)10時から電話か窓口で申し込み、④⑤8月19日(月)～20日(火)10時～17時に電話か窓口で申し込み。

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	月日	時間	場所	定員	費用
①	おいしいフライドチキンとピザ、 コーンスロー、ポテトスープを作ろう!	9月4日(水)	10時～12時	2階 実習室	先着16人 (託児あり)	1,400円 (材料費込み)
②	無理なく運動!太極拳講座	9月5日(木)～26日(木) 毎週木曜日(全4回)	13時～15時	1階 体育室	先着16人	2,000円
③	フラダンス講座	9月6日(金)～27日(金) 毎週金曜日(全4回)	10時 ～11時30分	1階 体育室	先着16人	2,000円
④	小学生お菓子作り教室 「ブラウニー」を作ろう!	9月16日(祝)	10時～12時	2階 実習室	先着16人	1,000円 (材料費込み)
⑤	ダンスの集い	9月6日(金)	13時30分 ～15時30分	1階 体育室	—	300円 (当日納入)

対 象 ①②③15歳以上の方、④小学生。

持ち物 ①④エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、②動きやすい服装、飲み物、タオル、③スカート、飲み物、タオル、滑らない室内履き(裸足でも可)、⑤ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申 込 ①8月20日(火)9時から電話か窓口で申し込み、②8月21日(水)9時から電話か窓口で申し込み、③8月22日(木)9時から電話か窓口で申し込み、④9月3日(火)9時から電話か窓口で申し込み、⑤当日、直接会場へお越しください。

星置地区センターから

星置 2 条 3 丁目 ☎ 695-3220

区分	講座名	月日	時間	場所	定員	費用
①	大浜みやこカボチャ料理教室	8月26日(月)	10時～13時	2階 研修室	先着15人	1,500円 (材料費込み)
②	ぬか床作り教室	8月29日(木)	10時～12時	2階 研修室	先着15人	2,000円 (材料費込み)
③	足もみ健康法	8月30日(金)～9月27日(金) 毎週金曜日(全5回)	13時30分 ～15時30分	2階 集会室	先着16人	2,800円
④	わくわく科学教室 仮説実験授業「溶解(ようかい)」	9月14日(土)	13時 ～16時30分	2階 アポロ	先着16人	500円 (当日納入)
⑤	ダンスの集い	9月3日(火)	13時～15時	1階 体育室	—	300円 (当日納入)

対 象 ④小学生。

持ち物 ①②エプロン、三角巾、布巾、③動きやすい服装、飲み物、タオル、④筆記用具、⑤ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申 込 ①8月12日(月)9時から電話か窓口で申し込み、②8月21日(水)9時から電話か窓口で申し込み、③8月20日(火)9時から電話か窓口で申し込み、④9月3日(火)9時から電話か窓口で申し込み、⑤当日、直接会場へお越しください。

広告

第19回手稲区長杯 パークゴルフ大会



種目 男女別個人戦・27ホールストロークプレー。
日時 9月23日(例)8時30分～12時30分(受け付けは8時から)。雨天決行。
場所 前田森林公園パークゴルフ場(手稲前田591番地4)。
対象 区内在住の18歳以上の方。
費用 700円(プレー代、保険料込み)。
※釣り銭のないようにお願いします。

申込 ①パークゴルフ協会に所属されている団体は、各団体が協会で申し込み、②一般参加者は、定員が男女各先着50人で、8月19日(月)～9月9日(月)に参加料を添えて、区役所3階地域振興課地域活動担当まで申し込み。
申込先・詳細 地域振興課地域活動担当(前田1条11丁目)
☎(681)2445

曙図書館から

◆楽しいお話し
8月17日(土)、24日(土)、9月

7日(土)14時30分～15時。
◆子ども映画会
8月17日(土)、9月7日(土)の15時5分から30分程度。
※8月14日(水)、28日(水)は休館日です。

☎(685)4946
曙図書館(曙2条1丁目)

手稲中央幼稚園から

◆幼児教育講演会「子どもの心に寄り添う子育て」『となりのトトロ』に学ぶよいコミュニケーション」
内容 元気で健康な心を持つお子さんに育てるために役立つコミュニケーションのヒントやアドバイス。
講師 友田龍多氏(スクールカウンセラー・臨床心理士)。
日時 9月12日(木)10時～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 就学前や小学校低学年のお子さんを持つ保護者。
定員 先着200人。
※希望者には託児を行います(先着20人)。
費用 無料。
申込 9月2日(月)までに電話かファクス、窓口で申し込み。
申込先・詳細 手稲中央幼稚園(手稲本町2条5丁目)
☎(681)2298
ファクス(681)7801

平成25年度手稲区健康っていいねフェア～チャレンジ!健康チェック～

【日時】9月7日(土)10時～14時 【会場】区民センター、保健センター(ともに前田1条11丁目)ほか
《詳細》保健センター ☎681-1211

区民の皆さんに健康情報と健康づくりの機会を提供するイベントです。今年は、区民ホールでいろいろな健康チェックを用意しておりますので、ぜひ、皆さんでご参加ください。

◆健康相談・健康度チェックコーナー

- ・医師や薬剤師による健康相談、体組成や血行度、足指力測定あしゆびりょくなどの健康度チェック。
- ・歯科医師や歯科衛生士によるお口の健康チェック。
- ・臨床検査技師による肺年齢測定(予約制*)。
①10時～11時、②11時～12時、③12時30分～13時30分、のいずれかの時間帯を指定して申し込み(先着各30人)。
- ・胃がん・大腸がん検診(予約制*)。
①胃がん、②大腸がん、③胃がんと大腸がん、のいずれかを指定して申し込み(①③合わせて先着120人)。費用については、お問い合わせください。

●ほかにも、地域健康づくりパネル展、食改善展、食育・食の安全情報コーナー、福祉施設や小規模作業所によるパン・菓子などの販売コーナー、休憩コーナーがあります。

◆親と子のキッズコーナー

- ・自由あそびコーナーやお楽しみシアター。
- ・ハンドリラクゼーション(区民センター2階「はまなす」で10時から先着30人に整理券配布)。

◆ていぬの部屋

- ・ていぬオリジナル缶バッジの作成(先着200人)。

◆9月11日(水)開催「ウォーキング」(予約制*)

- ・時間/9時30分～12時頃。
- ・コース/手稲積公園や軽川緑地周辺など。①4km、②7kmのいずれかを指定して申し込み(①②合わせて先着100人)。
ノルディックポールの使用はご遠慮ください。

※「肺年齢測定」、「胃がん・大腸がん検診」、「ウォーキング」については、下記へ電話でお申し込みください。

電話予約/市コールセンター☎222-4894 受付期間/8月19日(月)～23日(金)(8時～21時)