

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140,737人 (前月比-25)
世帯数58,397世帯 (前月比+37)
平成27年6月1日現在



▲「手稲区防犯活動講習会」に地域で防犯活動に取り組む方約150人が参加し、警察などからの講話に真剣に耳を傾けていました(5月19日)。



▲林野火災を想定した訓練が手稲山で行われ、小樽市・石狩市・手稲区の消防関係者や警察などが参加し、連携を確認しました(5月17日)。



▲まちをきれいに彩ろうと前田連合町内会と前田中央商店街振興組合が、約3,900株の花苗を道道石狩手稲線沿いに植えました(5月31日)。



▲富丘西公園で自然観察会が開催され、約50人の参加者がニホンスズランの保全活動について専門家の解説を聞きました。(5月31日)。



▲不法投棄のないクリーンなまちづくりを目指して富丘西宮の沢地区の住民約150人が不法投棄の撲滅を誓いました(6月5日)。



▲新発寒地区社会福祉協議会健康づくり委員会主催の「ノルディックウォーキング講座」が開催されました(6月8日)。

手稲区役所・お問い合わせ先

8時45分～17時15分(土・日曜、祝・休日、年末年始を除く)

■総務企画課

庶務係 ☎ 681-2425
地域安全担当 ☎ 681-2425
選挙係 ☎ 681-2427
広聴係 ☎ 681-2432

■地域振興課

☎ 681-2445

■戸籍住民課

戸籍係 ☎ 681-2448
住民記録係 ☎ 681-2451

■維持管理課

(土木センター) ☎ 681-4011

■保健福祉課

地域福祉係 ☎ 681-2478
福祉助成係 ☎ 681-2487
給付事務係 ☎ 681-2491
福祉支援係 ☎ 681-2492
保健支援係 ☎ 681-2497
相談担当係 ☎ 681-2504

■健康・子ども課

(保健センター) ☎ 681-1211
子育て支援担当係 ☎ 681-1342

■保護一課

相談担当係 ☎ 681-2549

■保険年金課

保険係 ☎ 681-2568
収納係 ☎ 681-2575
年金係 ☎ 681-2584

市税に関すること

■西部市税事務所(西区琴似3-1)
市税証明・口座振替 ☎ 618-3912
納税相談 ☎ 618-3913
個人の市・道民税 ☎ 618-3914
固定資産税(土地) ☎ 618-3917
固定資産税(家屋) ☎ 618-3918
■中央市税事務所(中央区北2東4)
軽自動車税 ☎ 211-3076

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



もう一皿 野菜料理を

写真：約 350 g 分の野菜

元気に生活していくには、健康的な生活習慣を日頃から実践することが大切です。自立した生活を過ごせる「健康寿命」の平均は、厚生労働省の調査によると、男性 71.19 歳、女性 74.21 歳となっています。これをさらに延伸するには、生活習慣病を予防することが有効とされており、その方法の一つとして、野菜を摂取することが取り上げられています。今月の特集は、野菜の摂取について紹介します。

《詳細》保健センター ☎ 681-1211



1日の野菜摂取量は？

摂取量を増やすコツ

- ・作り置き野菜料理（切干大根煮、きんぴらなど）を常備する。
- ・加熱して、かさを減らす。
- ・冷凍野菜を活用する。
- ・肉、魚料理に野菜を多めに付け合わせる。
- ・外食時は、野菜の多いメニューを選ぶ。



区ホームページで野菜料理のレシピを公開

野菜を 100g 以上使用した栄養バランスの良い「ヘルシー定食」の作り方を公開しています。このレシピを参考に野菜たっぷりの料理を作ってみませんか。

手稲区 ヘルシー定食

検索

野菜は、人間が健康を維持する上で必要な栄養素を含む大切な食材と言われています。各種ビタミンに加え、日本人が不足しがちなカルシウムや、高血圧の予防にもなるカリウムなど、多種多様な栄養素が、野菜には含まれています。

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21(第二次)」では、運動や休養などのほかに、食生活の重要性に触れています。中でも野菜の摂取量については、成人で一日 350g という目標を示しています。350g の内訳は、緑

黄色野菜 120g と、その他の野菜 230g です。

札幌市民の一日の平均摂取量は、札幌市健康・栄養調査によると成人で一日 293g です。目標値と比べると約 60g 不足しています。60g の目安は、野菜サラダやおひたしなどを小鉢に盛った分くらいです。

健康的な生活を送るために、栄養豊富な旬の野菜を用いたり、いつもの食事にもう一皿野菜料理を加えたり、毎日の食生活の中で野菜を効率よく摂取していきましょう。

手軽にできる一品料理レシピを紹介！

短時間で簡単！



キュウリとオクラの簡単サラダ

※ 1人分の野菜量約 73 g



材料 (4人分)

- ・キュウリ：2本
- ・オクラ：6本
- ・焼きのり：1枚
- A
 - ・めんつゆ (3倍濃縮)：大さじ1
 - ・サラダ油：大さじ2
 - ・しょうゆ：大さじ1
 - ・おろしショウガ：10g
 - ・酢：大さじ1

作り方

- ①キュウリを塩でもみ、棒でたたいて、一口サイズにする。
- ②オクラをゆで、冷水にとる。冷えたら一口サイズの乱切りにする。
- ③Aの調味料、①、②、ちぎった焼きのりを混ぜる。

トマトのハニーマリネ

※ 1人分の野菜量約 50 g



材料 (4人分)

- ・小ぶりのトマトまたはミニトマト：200g
- B
 - ・蜂蜜：大さじ3
 - ・レモン汁：大さじ1と1/2
 - ・塩：少々

作り方

- ①トマトは竹串で数カ所、穴を開ける。
- ②Bを合わせてマリネ液を作る。
- ③①を②に浸し、冷蔵庫で2～3時間冷やす。

※残ったマリネ液に酢・塩などを加えるとドレッシングに！

レシピ提供：手稲区食生活改善推進員協議会

手稲山口地区特産の「大浜みやカボチャ」を使うと、ほくほくして甘くもっとおいしいよ♪

カボチャサラダ

※ 1人分の野菜量約 89 g



材料 (4人分)

- ・カボチャ：280g
- ・タマネギ：小1/2個
- ・牛乳：小さじ2
- ・マヨネーズ：大さじ1
- ・蜂蜜：大さじ1
- ・塩、こしょう：少々
- ・ミックスナッツなど：大さじ1

作り方

- ①カボチャを食べやすい大きさに切る。タマネギは薄切りにする。
- ②耐熱ボウルにカボチャ、タマネギ、牛乳を入れてレンジで加熱する (または、カボチャ、タマネギをゆでて、牛乳を加える)。
- ③柔らかくなったカボチャをつぶして、マヨネーズ、蜂蜜、塩、こしょうを混ぜて、刻んだミックスナッツなどを散らす。



もっと知ろう！野菜のこと

8月
開催

野菜のパネル展



8月1日(土)から6日(木)までの間、JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)で展示します。

9月
開催

野菜料理教室



野菜を無駄なく使用する方法を専門家が紹介します。詳細は、広報さっぽろ9月号に掲載予定です。

1月
開催

食育フェア



平成28年1月に、子育て中の親子が、食を通じた健康づくりを学べる催しを開催します。

第24回 ていね夏あかり

今年で24回目を迎える手稲区の夏の風物詩。今年のテーマは「流星」。区内の子どもたちが中心となって制作した約1万個の「手作りちょうちん」が、今年も手稲の夜を彩ります。

日時 7月19日(日)15時～20時
イベント・縁日スタート 15時～
ちょうちん点灯 18時30分～

場所 てっぽく・ひろば(前田2条12丁目・手稲鉄北小学校隣)

会場には駐車場がありませんので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。



《問い合わせ先》 ていね夏あかり実行委員会事務局(地域振興課内) ☎ 681-2445

区内各地域のお祭り日程

さまざまなお祭りが、地域で開催される予定です。お近くのお祭りに、ぜひ、お出掛けください。

開催日	開始時刻	お祭り名	会場	住所	主催
7月18日(土)	12時	きらめく星まつり	星置駅前商店街 特設ステージ	星置 1-2	星置駅前商店街振興組合
7月19日(日)	11時	山口団地夏祭り	「ワークトピアあすか」広場	曙 11-1	山口団地連合自治会
7月25日(土)	11時	あけぼの夏まつり	イオンSC 手稲山口店D駐車場	明日風 6	手稲曙連合町内会
7月25日(土)	11時	稲積ふるさと祭り	稲積小学校グラウンド	前田 5-7	稲積連合町内会
8月1日(土)	11時	前田ふれあいまつり	前田公園	前田 7-11	前田ふれあいまちづくり協議会
8月1日(土)	18時30分	ふるさと軽川 子ども盆踊り大会	手稲中央小学校 グラウンド	手稲本町 3-2	ふるさと軽川街づくり協議会 手稲地区青少年育成委員会
8月1日(土) 2日(日)	18時30分	稲穂連合町内会 納涼盆踊り大会	稲穂会館前駐車場	稲穂 3-5	稲穂連合町内会
8月3日(月)	13時	老人福祉センター 盆踊り	老人福祉センター 1階多目的室	曙 2-1	手稲老人福祉センター
8月7日(金) 8日(土)	13時30分	星置連合町内会 納涼祭り	星置西公園	星置 2-9	星置連合町内会
8月8日(土)	14時	おおぞら 2015 夏祭り	西宮の沢児童会館裏	西宮の沢 2-4	おおぞら町内会
8月8日(土)	15時	夢トピア星置フェスティバル	星置公園	星置 2-1	夢トピア星置町内会連合会
8月9日(日)	14時	納涼盆踊り大会			
8月8日(土) 9日(日)	15時	新発寒わらび連合町内会 夏まつり盆踊り大会	新発寒わらび公園	新発寒 2-4	新発寒わらび連合町内会
8月8日(土) 9日(日)	17時	新発寒連合町内会 納涼盆踊り大会	発寒公園	新発寒 6-2	新発寒連合町内会
8月14日(金) 15日(土)	17時	稲山連合町内会 盆踊り大会	前田ライラック公園	前田 8-18	手稲稲山連合町内会
8月15日(土) 16日(日)	16時	ふるさと軽川 盆踊りまつり	手稲パンダ公園	手稲本町 2-2	ふるさと軽川街づくり協議会 手稲中央連合町内会
9月6日(日)	10時	納涼子ども会まつり	手稲コミュニティセンター	手稲本町 3-1	手稲地区 子ども会育成連絡協議会
9月6日(日)	10時	手稲山口運河まつり	山口運河河畔 星置中学校	星置 3-5	手稲山口運河まつり実行委員会
9月21日(祝)	10時	がる川どじょうまつり	二十四軒手稲通	手稲本町 2-3	手稲本町商店街振興組合 ふるさと軽川街づくり協議会

※区内のお祭り全てを掲載したものではありません。掲載内容は変更になる場合があります。

広告



手稲区からの お知らせ

7月11日～8月10日
の区内の情報です

第65回社会を明るくする運動
「薬物乱用防止パネル展」

薬物乱用の防止について一
緒に考えましょう。

期間 7月21日(火)～22日(水)。
場所 JR手稲駅自由通路
「あいくる」(手稲本町1条4
丁目)。
☎(81)2445

国保からのお知らせ

平成27年度国民健康保険料
の第1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
が困難な方はご相談ください。
夜間相談日 7月28日(火)、30
日(水)の20時まで。
休日相談日 7月26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)。
☎(81)2575

ほしみ緑地夏まつり

◆ほしみなイト〜天体観望会
7月14日(火)19時20分～20時
30分。

◆子ども花火大会&ミニ緑日
7月24日(金)15時～19時30分。

◆公園たんけん&散策会
7月26日(日)10時～12時。

☎(86)0680

曙図書館から

◆夏休み切り紙工作会「切り
紙で七夕飾りを作ろう！」
日時 7月29日(水)14時～15時。

◆夏休み切り紙工作会「切り
紙で七夕飾りを作ろう！」
日時 7月29日(水)14時～15時。

◆夏のおたのしみ会
日時 7月29日(水)14時～15時。

◆楽しいお話し会
日時 7月11日(土)、25日(土)、
8月1日(土)、8日(土)14時30分
～15時。

子ども映画会

日時 8月1日(土)15時5分か
ら30分程度。

※7月22日(水)は休館日です。

☎(85)4946

稲穂金山まちづくりセンター 一時移転のお知らせ

稲穂金山まちづくりセン
ターおよび福祉のまち推進セ
ンターは、改修工事のため、
一時的に仮庁舎へ移転しま
す。なお、電話番号、ファク
ス番号の変更はありません。
仮庁舎での業務開始日 7月
27日(月)。

仮庁舎の所在地 稲穂2条2
丁目3番15号いなほビル。

※改修工事の終了は、11月中
旬以降の予定です。なお、改
修工事期間中、稲穂会館は休
館となります。

☎(81)2445

ちあふる・ていねから

◆子育て講座「動物園の動物
たち」
日時 7月31日(金)10時～10時
45分。

◆楽しいお話し会
日時 7月11日(土)、25日(土)、
8月1日(土)、8日(土)14時30分
～15時。

子ども映画会

日時 8月1日(土)15時5分か
ら30分程度。

※7月22日(水)は休館日です。

☎(85)4946

稲穂金山まちづくりセンター 一時移転のお知らせ

稲穂金山まちづくりセン
ターおよび福祉のまち推進セ
ンターは、改修工事のため、
一時的に仮庁舎へ移転しま
す。なお、電話番号、ファク
ス番号の変更はありません。
仮庁舎での業務開始日 7月
27日(月)。

仮庁舎の所在地 稲穂2条2
丁目3番15号いなほビル。

※改修工事の終了は、11月中
旬以降の予定です。なお、改
修工事期間中、稲穂会館は休
館となります。

☎(81)2445

ちあふる・ていねから

◆子育て講座「動物園の動物
たち」
日時 7月31日(金)10時～10時
45分。

◆楽しいお話し会
日時 7月11日(土)、25日(土)、
8月1日(土)、8日(土)14時30分
～15時。

子ども映画会

日時 8月1日(土)15時5分か
ら30分程度。

※7月22日(水)は休館日です。

☎(85)4946

稲穂金山まちづくりセンター 一時移転のお知らせ

稲穂金山まちづくりセン
ターおよび福祉のまち推進セ
ンターは、改修工事のため、
一時的に仮庁舎へ移転しま
す。なお、電話番号、ファク
ス番号の変更はありません。
仮庁舎での業務開始日 7月
27日(月)。

仮庁舎の所在地 稲穂2条2
丁目3番15号いなほビル。

※改修工事の終了は、11月中
旬以降の予定です。なお、改
修工事期間中、稲穂会館は休
館となります。

☎(81)2445

ちあふる・ていねから

◆子育て講座「動物園の動物
たち」
日時 7月31日(金)10時～10時
45分。

区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

日時 7月17日(金)13時30分～15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、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 区民センター(前田1条11丁目) ☎(681)5121

手稲ばわふる☆

きつぷらんど

乳幼児から大人まで、みんなで一緒に触れ合い、楽しく遊びましょう！

内容 迷路、お店屋さんごっこ、赤ちゃんコーナーなど。

日時 8月10日(月)10時～11時30分。

場所 北海道科学大学体育館(前田7条15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。

持ち物 外靴を入れる袋(土足厳禁、上履きは不要)。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎(681)1342

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	7月14日(火)、28日(火)	13時～15時	1階ホール	—	各日300円(当日納入)
②	手稲人が語る「手稲人のための手稲の話」講座「なぜ第一期工事で終わったのか。軽石軌道に秘められたロマン」	8月18日(火)	13時30分～15時	2階第1・2会議室	先着40人	300円(当日納入)
③	民謡を楽しむ集い	8月21日(金)	14時～15時	1階和室 こぶし・しらかば	先着20人	200円(当日納入)

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、②7月21日(火)10時から電話か窓口で申し込み、③7月17日(金)10時から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	七夕まつり 絵本読み聞かせ、笹に飾る短冊作り	7月25日(土)	14時開始	1階 娯楽室	—	無料
②	子ども茶道教室(全3回)	7月27日(月)～29日(水)	10時～12時	2階 和室	先着10人	600円
③	親子でクッキング! メニュー タコライス、ちぎってサラダ、トライフルほか	7月29日(水)	10時～12時	2階 実習室	先着10組	無料

対象 ①幼児～小学校低学年、②小学生、③小学生とその保護者。

持ち物 ②筆記用具、靴下、ハンカチ、③エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 ①当日、直接会場へお越しください、②7月13日(月)9時から電話か窓口で申し込み、③7月16日(木)9時から電話か窓口で申し込み。

※他にもイベントがあります。詳しくは同センターへお問い合わせください。

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	ハワイ料理教室 メニュー ロコモコ、ハワイアンパンケーキほか	7月27日(月)	10時～13時	2階 研修室	先着12人	2,900円(材料費込み)
②	ポーセラーツ教室 プレートに夏らしいイラストを転写します	7月30日(木)	10時～12時	2階 研修室	先着10人	2,500円(材料費込み)
③	親子でクッキング in 星置 メニュー タコライス、ちぎってサラダ、トライフルほか	7月31日(金)	10時～12時	2階 研修室	先着10組	無料

対象 ③区内在住の小学生とその保護者。

持ち物 ①エプロン、三角巾、手拭き用タオル、③エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 ①7月14日(火)9時から電話か窓口で申し込み、②7月15日(水)9時から電話か窓口で申し込み、③7月16日(木)9時から電話か窓口で申し込み。

※他にもイベントがあります。詳しくは同センターへお問い合わせください。

広告

第25回 といね音楽祭 出演者募集

出演日時 12月6日(日)12時30分～15時45分。
出演場所 区民センター2階 区民ホール(前田1条11丁目)。
対象 区内で音楽活動をしている個人またはグループ25組程度(カラオケ、民謡、25人以上の吹奏楽は除く。個人参加は2組まで。多数時抽選)。
費用 1人につき、大人700円、中高生300円、小学生以下無料。
申込 8月20日(木)までに市コールセンターへ電話、ファクス、または申込専用ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/callcenter/ukesuke/index.html>)で申し込み。
その他 演奏は生音のみ。楽器や機材は各自で用意。
申込先・問い合わせ先 市コールセンター ☎(22)4894、ファクス(22)4894

健康チャレンジ教室 (2日間コース) 参加者募集

	日時	内容	講師
1日目	7月22日(水) 13時30分～15時30分	血压・体組成測定、交流会	—
		講話「見直そう!あなたの体と生活習慣」	保健師
		講話「こうして食べればスッキリボディ!」	管理栄養士
2日目	7月29日(水) 13時30分～15時30分	血压・体組成測定、血管年齢・骨密度測定、交流会	—
		講話「続けよう!あなたに合った生活習慣」	保健師
		運動実技	運動指導員

場所 保健センター2階講堂。
対象 区内在住の40～69歳の方で、軽い運動が可能な方。
定員 先着20人。
費用 無料。
持ち物 室内用運動靴(2日目に使用)。
申込 7月13日(月)から電話で申し込み(土・日曜・祝日は除く)。

《申込先・詳細》保健センター(前田1条11丁目) ☎681-1211

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
7月30日(木)	9時～11時	星置地区センター(星置2条3丁目)
	13時30分～15時	
7月31日(金)	9時～11時	

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	500円 (健康診査と併せて受診、付加健診のみの受診は不可)
	後期高齢者医療制度にご加入の市民	
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※)
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

※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。

手稲区防災訓練の参加者を募集します!

《詳細》総務企画課地域安全担当 ☎ 681-2425

災害が多発している昨今、防災への関心が高まっています。手稲区では毎年、町内会や防災関係団体にご参加いただき大規模な防災訓練を行っていましたが、今年度は団体参加のほかに、個人参加者を先着で100人募集します。グラウンド訓練、避難所訓練、災害時の関係機関の連携見学を行います。ぜひ、この機会に参加してみませんか?

- 開催日時 8月27日(木)9時30分～12時。
- 場所 てっぽく・ひろば(前田2条12丁目・手稲鉄北小学校隣)。
- 対象 区内在住の18歳以上の方で、軽い運動ができる方(当日は動きやすい服装でお越しください)。
- 申込 7月24日(金)～8月20日(木)に市コールセンターへ電話(☎222-4894)、または申込専用ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>)で申し込み。

雨天時は、個人参加者対象の訓練は中止となり、参加団体のみで訓練を実施いたしますので、ご了承ください。また、雨天による個人参加者の訓練中止の判断は、開催日前日の8月26日(水)17時に行います。訓練中止の場合、詳細については、8月26日(水)18時以降に区ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/TEINE/chiikianzen/index.html>)をご覧ください。同日19時までに総務企画課地域安全担当(☎681-2425)に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
7月25日(土)	10時～15時	幼稚園紹介パネルの展示、音楽演奏、子育てサロン体験ほか	ティネハッシン
7月26日(日)	14時～14時45分	男女二人のラテン・ジャズユニットミニライブ	メロウデュ
7月28日(火)	①10時15分～10時40分 ②10時55分～11時20分	大型絵本、大型紙芝居、パネル人形劇 ※①と②で内容は異なります。	おはなし会たんぼぼ
7月30日(木)	①10時～10時30分 ②11時～11時45分	紙芝居、パネルシアター ※①は子ども向け、②は大人向け。	北海道紙芝居研究会 「かぜるん」

場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。申込 当日、直接会場へお越しください。

公式戦にご招待!～手稲区民応援デー～

コンサドーレ札幌

「コンサドーレ札幌」公式戦ホームゲームのSB自由席に、区内にお住まいの方300人をご招待します。

- 対象試合 コンサドーレ札幌 対 ファジアーノ岡山。
- 日時 8月15日(土)。
14時キックオフ(12時15分一般開場)。
- 会場 札幌ドーム(豊平区羊ケ丘1番地)。
- 申込期限 7月21日(火)当日消印有効。
- 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、クラブコンサドーレのICカード番号(会員の方のみ)、返信先(返信はがき)を記入の上、下記へ送付。1人1通のみ有効(応募多数の場合は抽選)。結果は返信はがきでお知らせします。
- 《申込先・詳細》
〒063-0052 西区宮の沢2条3丁目4番1号
コンサドーレ札幌 手稲区民応援デー係
☎777-5310

※応募者の個人情報は、(株)北海道フットボールクラブが適切に管理し、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内以外には利用いたしません。

エスポラーダ北海道

フットサルクラブ「エスポラーダ北海道」公式戦ホームゲームのA自由席に、区内にお住まいの方20組40人をご招待します。

- 対象試合 エスポラーダ北海道 対 デウソン神戸。
- 日時 9月5日(土)。
18時キックオフ(16時30分開場)。
- 会場 北海きたえーる(豊平区豊平5条11丁目)。
- 申込期限 7月31日(金)当日消印有効。
- 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。1組につき1通のみ有効(応募多数の場合は抽選)。結果は返信はがきでお知らせします。
- 《申込先・詳細》
〒060-0001 中央区北1条西4丁目2番2号
札幌ノースプラザ6階
エスポラーダ北海道 手稲区民応援デー係
☎206-4285

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用いたしません。