

# 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140,729人 (前月比-8)  
世帯数58,435世帯 (前月比+38)  
平成27年7月1日現在



▲町内会で防災に取り組む人々の中から代表者が「防災リーダー研修」に参加し、豪雨災害時の避難について学びました (6月27日)。



▲「手稲山ウォーキング」が行われ、幅広い年代の区民156人が豊かな自然を満喫しながら、山頂を目指して歩きました (7月5日)。



▲手稲鉄北まちづくり協議会による手稲土功川の美化活動が行われ、地域住民約190人が河川敷一帯を掃除しました (7月4日)。



▲稲穂金山地区の児童168人が「子ども110番の家」を回るスタンプラリーに参加しました (6月27日)。



▲区内の55団体が集まり、平成27年度第1回「ていねっていいね! 区民の集い」が開催されました (7月9日)。



▲手稲中央地区で行われた「第38回安全な街づくり宣言大会」に、地域住民約150人が参加しました (7月5日)。



▲知的障がいのある方を対象とした「介護職員初任者養成講座」の開講式が行われました (7月4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

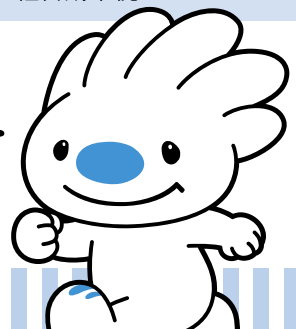
(保健センター) ☎ 681-1211  
子育て支援担当係 ☎ 681-1342  
■保護一課  
相談担当係 ☎ 681-2549  
■保険年金課  
保険係 ☎ 681-2568  
収納係 ☎ 681-2575  
年金係 ☎ 681-2584

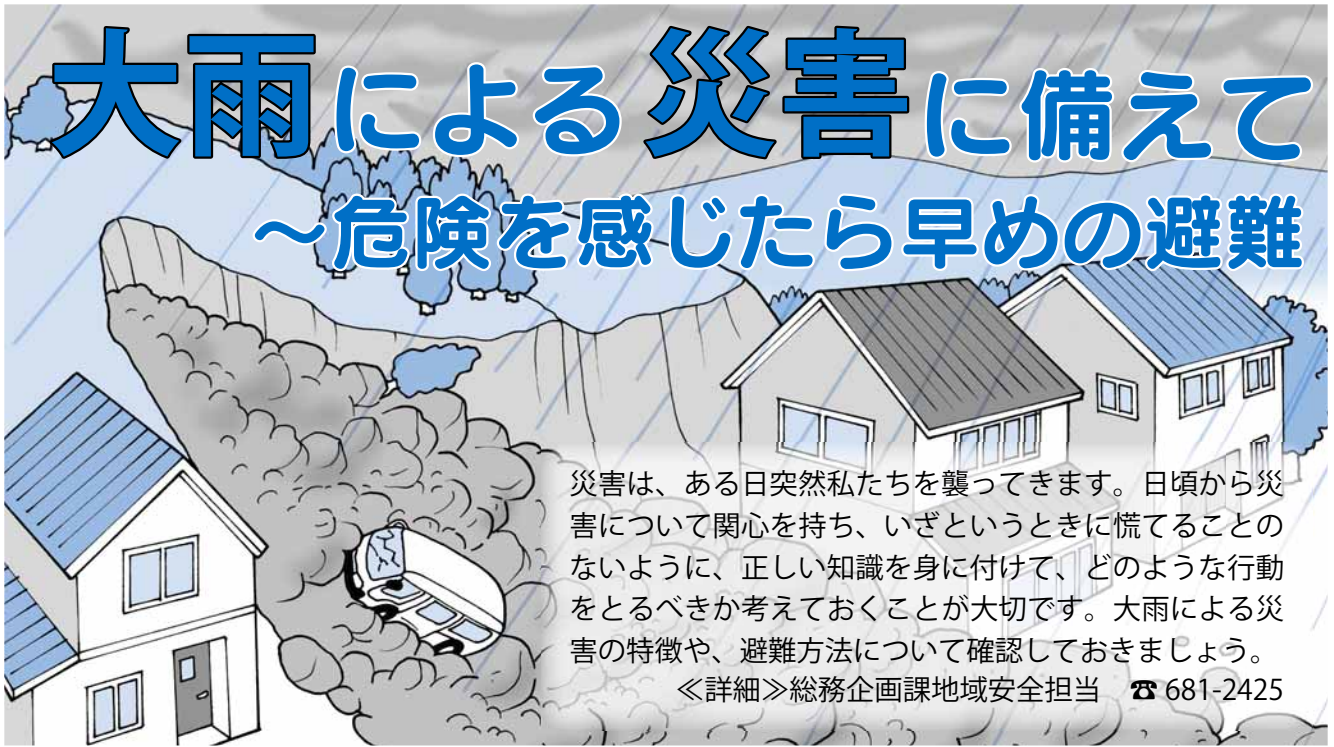
### 市税に関すること

■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 ていぬ





# 大雨による災害に備えて ～危険を感じたら早めの避難

災害は、ある日突然私たちを襲ってきます。日頃から災害について関心を持ち、いざというときに慌てることのないように、正しい知識を身に付けて、どのような行動をとるべきか考えておくことが大切です。大雨による災害の特徴や、避難方法について確認しておきましょう。

《詳細》総務企画課地域安全担当 ☎ 681-2425

## 札幌を襲った大雨を振り返る

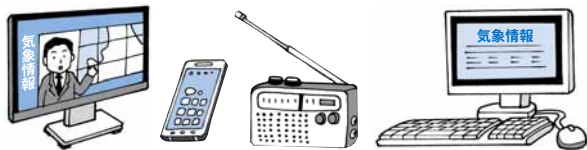
近年、局地的な大雨による被害が全国各地で多発しています。平成26年9月11日未明には、札幌市南区や千歳市、恵庭市を中心に猛烈な雨が降り注ぎ、札幌市内では約39万世帯、約78万人に避難勧告が出されました。幸いにも死者やけが人は出ませんでした。しかし、「避難勧告が出てもしらぬのか分からなかった」「どこに避難したらよいか分からなかった」などの声が寄せられました。

## 「危ない！」と感じたら速やかに避難

強い雨が降り出したら、テレビやラジオ、インターネットなどを使って、気象情報や避難に関する情報を積極的に収集しましょう。市からの避難情報が発令される前であっても「危ない」「怖い」と危険を感じたら、速やかに安全な場所へ避難しましょう。

### 気象情報などを 知るには

テレビ、ラジオ、インターネット、携帯電話、天気予報電話サービス



### 避難情報などを 知るには

テレビ、ラジオ、インターネット、緊急速報メール、消防車、パトカー



### 「手稲区防災マップ」で事前に 避難場所の確認を！

「手稲区防災マップ」には区内の避難場所と土砂災害の危険箇所を示した地図や標高図が掲載されています。このマップを活用して、自宅周辺の危険な場所や、避難ルートを事前に確認しておきましょう。



配布場所 区役所1階11番広聴係  
区役所3階総務企画課

## 市が発令する避難情報の種類と、とるべき行動！

避難情報	とるべき行動
避難準備情報	災害を予測して避難の準備を呼び掛けるもの。高齢者や体の不自由な方など避難に時間のかかる方は避難を開始してください。
避難勧告	災害によって被害が予想される地域の住民に対して避難を求めるもの。近くの安全な避難場所へ速やかに避難してください。
避難指示	災害による被害が発生する可能性が非常に高いか、すでに発生した状況の時に発令されるもの。近くの安全な避難場所へ直ちに避難してください。時間に余裕のない場合は、身を守るために必要な行動をとってください。



## 土砂災害の特徴と前兆現象を知る！！

大雨が降ると、土砂災害や洪水が発生する恐れがあります。中でも「崖崩れ」や「土石流」といった土砂災害は、雨量だけではなく、地形や地質などさまざまな要因が絡み合って突発的に発生するため、予測をすることが困難です。しかし、土砂災害が発生する時には何らかの「前兆現象」が起こる場合があります。以下のような前兆現象に気づいたら、いち早く安全な場所に避難しましょう。また、自身の安全を確保してから区役所に連絡をお願いします。

### 崖崩れ

雨水が染み込んで、やわらかくなった斜面が急に崩れ落ちる現象。



#### 前兆現象

- ・斜面から水が湧き出る。
- ・斜面から小石がパラパラ落ちてくる。
- ・斜面に割れ目ができる。

### 土石流

長雨や集中豪雨で、山腹や谷川の石や土砂が一気に流れ出す現象。



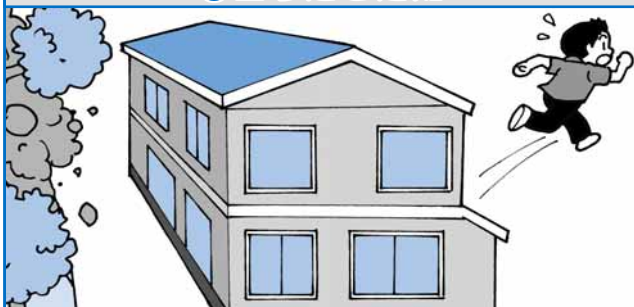
#### 前兆現象

- ・川の流れが濁り、流木が混じり始める。
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる。
- ・山鳴りがする。

## 身を守るために、適切な行動を！

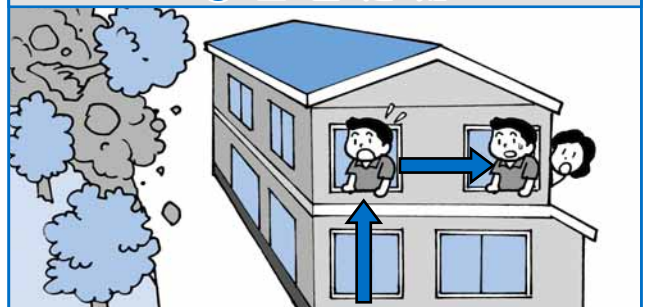
土砂災害発生時の避難行動には、①立ち退き避難と、②垂直避難の2種類があります。状況に応じて、安全な避難行動をとりましょう。

### ① 立ち退き避難



家の近くに土砂災害の危険箇所がある場合は、安全な場所へ移動しましょう。事前に避難場所や避難場所までの道順を確認しておくことが大切です。

### ② 垂直避難



避難場所に向かうのが危険な場合や、立ち退き避難が間に合わない場合は、直ちに2階以上の山側から離れたより安全な場所へ移動しましょう。

## 地域の防災力を高める～富丘西宮の沢地区の取り組み

富丘西宮の沢地区では、住民の防災意識を高めようと、各町内会で救命救急講習会や防災訓練などのさまざまな活動を行っています。さらに、富丘西宮の沢連合町内会連絡協議会は、地域住民のより安全な避難方法を確立するため、スーパービバホーム手稲富丘店との間で、同店の一部を災害時の一時避難場所として使用する覚書を平成26年10月30日に結びました。地域住民からは「市で開設する予定の避難場所は自宅から遠かったが、近くに一時的に避難できるところができて安心」「建物が大きく、避難の目印になるので分かりやすい」などの声がありました。

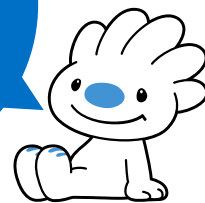


災害時に安全に避難するためには、日頃から隣近所とコミュニケーションを取り合い、災害を想定した準備や心構えをしておくことが大切です。今後も地域の企業と連携し、住民のための防災活動に取り組んでいきます。

富丘西宮の沢連合町内会連絡協議会  
会長 竹谷 晋一 さん



▲町内会と企業が協力し合い、覚書を締結する運びとなりました。



# 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

## 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21日(金)18時30分～20時30分。

場所 同センター2階講堂。

対象 初妊婦と子の父親。

定員 先着30組。

費用 無料。

持ち物 母子健康手帳、テキスタイル「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申込 8月11日(火)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

## ちあふる・ていねから

### ◆トイレトレーニング

無理のないおむつ外しのタイミングや進め方について保育士がアドバイスします。

日時 8月26日(水)①13時30分～14時、②14時15分～14時45分。

場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。

対象 ①0歳～1歳半未満のお子さんを持つ保護者、②1歳半～就学前のお子さんを持つ保護者。

定員 ①②各先着10人(託児なし)。

費用 無料。

申込 8月12日(水)9時から電話で申し込み。

(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

## 子育て支援担当係から

### ◆姿勢び・じ・んく身体の調子を整え、楽しく子育てを

講師 大山裕起氏(姿勢科学学会姿勢科学士)。

日時 9月10日(木)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 就学前のお子さんを持つ保護者。

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20人。

費用 無料。

申込 8月27日(水)9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課

子育て支援担当係 ☎(681)1342

費用 無料。

申込 8月28日(金)9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課

子育て支援担当係 ☎(681)1342

費用 無料。

申込 8月28日(金)9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課

子育て支援担当係 ☎(681)1342

費用 無料。

申込 8月28日(金)9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課

子育て支援担当係 ☎(681)1342

費用 無料。

申込 8月28日(金)9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課

子育て支援担当係 ☎(681)1342

費用 無料。

申込 8月28日(金)9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課

子育て支援担当係 ☎(681)1342

費用 無料。

申込 8月28日(金)9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課

子育て支援担当係 ☎(681)1342

費用 無料。

申込 8月28日(金)9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課

子育て支援担当係 ☎(681)1342

費用 無料。

## 第21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(祝)8時30分～12時30分(受け付けは8時から)。

場所 前田森林公園パークゴルフ場(手稲前田9)。

対象 区内在住の18歳以上の方。

費用 800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、各団体で協会に申し込み、②一般参加者は、定員が男女各先着50人で、8月12日(水)～9月8日(火)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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

## 手稲老人福祉センターから

### ◆きらきら★シニア教室卒業生の集い

日時 9月8日(火)13時30分～15時30分。

場所 手稲コミュニティセンター第1・2会議室(手稲本町3条1丁目)。

対象 きらきら★シニア教室に参加したことのある方。

定員 先着35人。

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

## 生活就労支援センター「ステップ」出張相談会

生活や仕事に困りて生活保護を受給されていない方を対象に、相談支援員が生活安定に向けての各種ご相談に応じます。

日時 8月25日(火)10時～16時。

場所 手稲区民センター2階第4会議室(前田1条11丁目)。

費用 無料。

持ち物 履歴書(添削希望の方のみ)。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 保健福祉局保護自立支援課 ☎(21)2992

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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

費用 無料。

申込 8月11日(火)～9月4日(金)に電話か窓口で申し込み。

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



### 区民センターから

#### ◆手稲区民ダンスの集い



**日時** 8月21日(金)13時30分～15時30分。  
**場所** 同センター1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。  
**◆姿勢を良くして10歳若返り! 姿勢改善講座**  
**日時** ①8月28日(金)、9月4日(金)、②9月11日(金)10時～11時30分(全3回)。  
**場所** ①同センター2階第4会議室、②同センター2階和室はまなす。  
**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** 千500円。  
**持ち物** 筆記用具、動きやすい服装。  
**申込** 8月11日(火)から電話か窓口で申し込み(受付時間は10時～17時)。  
**(申込先・詳細)** 区民センター(前田1条11丁目)  
 ☎(681)5121

### 手稲コミュニティセンターから

#### ◆ダンスの集い

**日時** 8月11日(火)、25日(火)9月8日(火)13時～15時。  
**場所** 同センター1階ホール。  
**費用** 各日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。  
**◆手稲人が語る「手稲人のための手稲の話」講座**  
**内容** 「平和の滝とその周辺」。

**日時** 8月11日(火)から電話か窓口で申し込み(受付時間は10時～17時)。  
**(申込先・詳細)** 区民センター(前田1条11丁目)  
 ☎(681)5121

### 国保からのお知らせ

平成27年度国民健康保険料の第2期納付期限が過ぎてい

**日時** 9月15日(火)13時30分～15時。  
**場所** 同センター2階第1・2会議室。  
**定員** 先着40人。  
**費用** 300円(当日納入)。  
**申込** 8月18日(火)10時から電話か窓口で申し込み。  
**◆民謡を楽しむ集い**  
 民謡を聴き、歌い、楽しいひとときを過ごしましょう。  
**日時** 9月18日(金)14時～15時。  
**場所** 同センター1階和室こぶし・しらかば。  
**定員** 先着20人。  
**費用** 200円(当日納入)。  
**申込** 8月21日(金)10時から電話か窓口で申し込み。  
**(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) ☎(681)2133

### 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)。

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25日(火)、27日(木)の20時まで。  
**休日相談日** 8月30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)。  
**(詳細)** 保険年金課収納係  
 ☎(681)2575

### 生ごみ堆肥化セミナー

家庭から排出される生ごみを堆肥化する方法を解説。参加者には堆肥化セットを進呈。  
**日時** 9月5日(土)10時～11時30分。  
**場所** 星置地区センター2階集会所(星置2条3丁目)。  
**定員** 先着50人。  
**申込** 8月11日(火)～9月4日(金)に電話(日曜を除く10時～16時)、ファックス、Eメールで申し込み。  
 ※ファックス、Eメールで申し込みの場合は、日時、会場名、住所、氏名、電話番号を明記。  
**(申込先・詳細)** 生ごみ堆肥化相談窓口 ☎・ファックス(621)5318  
 Eメール Kitagomi@ales.or.jp

**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

曙図書館から

◆楽しいお話し

8月15日(土)、22日(土)、9月5日(土)14時30分～15時。

◆子ども映画会

8月15日(土)、9月5日(土)15時5分から30分程度。

※8月12日(水)、26日(水)、9月9日(水)は休館日です。

(詳細)曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

古着の無料回収について

区内の古着回収協力クリーニング店で古着を無料回収しています。

古着回収協力クリーニング店(衾真洗舎クリーニング(前田8条9丁目15-19)、衾マルエスクリーニング(稲穂3条5丁目8-14))。

※全市版6ページも併せてご覧ください。

(問い合わせ先)市コールセンター ☎(222)4894

かけ地防災パネル展

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?

期間 9月1日(火)～3日(木)9

時～17時。

場所 JR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

新発寒地区

センターから

◆バウンドテニス大会

日時 8月27日(木)9時から。

場所 同センター1階体育室。

対象 15歳以上の方(中高生は除く)。

定員 先着30人。

費用 300円。

申込 8月11日(火)9時から電話か窓口で申し込み。

◆デビルズフードケーキ・ポップオーバーを作ろう

日時 8月31日(月)10時～12時。

場所 同センター2階実習室。

対象 15歳以上の方(中高生は除く)。

定員 先着14人(先着で託児あり)。

費用 千500円。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 8月17日(月)9時から電話か窓口で申し込み。

◆バドミントン大会

日時 9月1日(火)9時から。

場所 同センター1階体育室。

対象 15歳以上の方(中高生は除く)。

定員 先着20人。

費用 300円。

申込 8月11日(火)9時から電話か窓口で申し込み。

◆ダンスの集い

日時 9月4日(金)13時30分～15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

星置地区センターから

◆ダンスの集い

日時 8月18日(火)13時～15時。

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。

◆やさしいストレッチバレー

正しい姿勢で体を動かし、健康で美しくなりましょう。

日時 8月25日(火)～11月24日(火)の毎週火曜日10時～12時(全12回、9月22日(祝)、11月3日(祝)は休講)。

場所 同センター1階体育室。

定員 先着20人。

費用 5千700円。

オル、飲み物。

申込 8月18日(火)9時から電話か窓口で申し込み。

◆解説!相続のいろは

内容 ①基本編②遺言編。

日時 ①9月1日(火)、②8日(火)13時30分～15時30分(全2回)。

場所 同センター2階集会室。

定員 先着20人。

費用 300円(開講日納入)。

持ち物 筆記用具。

申込 8月20日(木)9時から電話か窓口で申し込み。

◆ぬか床づくり教室

日時 9月7日(月)10時～12時。

場所 同センター2階研修室。

定員 先着16人。

費用 2千円(当日納入)。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル。

申込 8月26日(水)9時から電話か窓口で申し込み。

◆わくわく科学教室「仮説実験授業」溶解・ようかい

日時 9月12日(土)13時～16時30分。

場所 同センター2階アポロ。

対象 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2日(水)9時から電話か窓口で申し込み。

(申込先・詳細)星置地区センター1(星置2条3丁目) ☎(695)3220

## 住民集団健康診査のご案内

日時・場所

月日	時間	場所
8月26日(水)	13時30分～15時	おおぞら町内会館(西宮の沢2条5丁目)
9月3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4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 (身体計測・血圧測定・ 血液・尿検査)	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※)
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

●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。

※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。

《詳細》保健センター ☎ 681-1211

## 平成27年度 手稲区健康っていいねフェア 今日から始める健康づくり!

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。区民ホールなどでいろいろな健康チェックのコーナーを用意していますので、ぜひ、皆さんでご参加ください。

日時 9月5日(土) 10時～14時

場所 区民センター、保健センター(ともに前田1条11丁目)ほか

別日程で開催

### 健康相談・健康度チェックコーナー

- 歯科医師や歯科衛生士によるお口の健康チェック(唾液分泌量、虫歯菌、唾液潜血、口臭、咬合力の検査)
- 体組成測定や足指力測定などの健康度チェック

### ●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～13時、④13時～14時  
のいずれかの時間帯を指定して申し込み(各先着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  
予約先に電話で申し込み  
(①③合わせて先着120人)  
※40歳以上の市民が対象。費用  
など詳細はお問い合わせください。

### 親と子のキッズコーナー

- 自由あそびコーナー、絵本コーナー、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階和室はまなすで  
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)

### ウォーキング(予約制)

保健センターをスタート・ゴールとして、手稲稲積公園や軽川緑地周辺をウォーキングします。

- 日時 9月8日(火) 9時～12時ごろ
- 申込 ①4km、②7kmのいずれかを指定して申し込み  
(①②合わせて先着150人)  
※ノルディックポールの使用はご遠慮ください。

ほかにも、食の安全展コーナー、福祉施設・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、ていぬとの写真撮影コーナーがあります。

**予約制** 肺年齢測定、がん検診、ウォーキングは要予約。  
**予約先** 市コールセンター☎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(がん検診の予約は電話のみ)。  
**受付期間** 8月11日(火)～19日(水)(8時～21時)

《詳細》保健センター ☎ 681-1211

広告

## 手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎ 684-0088

### ■スポーツ講習会受講者募集

講座名	対象	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料※
ヨガC	①	各30人	各23回	金	10月2日 ～3月18日	9時30分 ～11時	12,320円
ヨガA				土	10月3日 ～3月19日	9時 ～10時30分	
ヨガB				土	10月3日 ～3月19日	11時 ～12時30分	
ヨガIN星置(★)	②	30人	18回	月	10月5日 ～3月7日	19時30分 ～21時	9,640円
あへあほ体操IN星置(★)			火	10月6日 ～3月8日		10,710円	
げんきキッズ! A	③	各20人	各20回	水	10月7日 ～3月2日	15時～16時	17,730円
げんきキッズ! B	④					16時～17時	

※ 65歳以上、障害者手帳・療育手帳をお持ちの方は受講料の割引があります。

**対象** ① 16歳以上、② 16歳以上（保護者と同時受講の場合のみ小学生以上）、③ 平成21年4月2日～平成23年4月1日生まれの子ども、④ 小学1、2年生。

**申込** 8月26日(水)～9月5日(土)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7日(月)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9日(水)～19日(土)10時～20時に同体育館へ来館し直接納入。

○定員に満たない講座は、9月8日(火)9時から電話で申し込み可(先着順)。

○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。障がいのある方は各種手帳の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。

## 障害者相談員にご相談ください

障がいのある方やご家族からの相談に応じています。なお、ご連絡は、平日の9時～17時をお願いします。

### 【身体障害者相談員】

氏名	電話番号	障害区分
佐々木 敏志さん	682-6032	肢体
佐藤 照子さん	681-5432	肢体
秋山 實夫さん	080-5599-9535	肢体
沼山 信子さん	685-3889	内部・肢体
松永 雅晴さん	685-3124	音声言語機能
木村 宣彦さん	681-5403	視覚

### 【知的障害者相談員】

氏名	電話番号
水尻 敦子さん	080-4581-7658
畠山 志のぶさん	080-4581-7659

《詳細》保健福祉課福祉支援係 ☎ 681-2492

## 高齢者のための安心安全 まちづくりプロジェクト

**内容** 特殊詐欺の被害防止に関する講話と意見交換。

**日時** 8月20日(木)10時～11時30分。

**場所** 前田会館(前田6条11丁目)。

**申込** 当日、直接会場へお越しください。

《詳細》介護予防センターまえた

☎ 685-3141

## あいくる イベント情報

8月15日(土)～29日(土)の期間、JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)で、音楽や読み聞かせなどのイベントを行います。

どなたでも自由にご覧いただけますので、当日、直接会場へお越しください。

月日	時間	内容	関係団体
8月15日(土) 16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
8月22日(土)	13時30分～14時10分	オカリナコンサート	オカリナアンサンブル 「bis(ビス)」
8月23日(日)	11時～15時	手芸作品販売、パステル画展示、音楽演奏 ほか	医療法人稲生会
8月27日(木)	10時30分～11時	ボードビル、大型絵本、大型紙芝居	読み聞かせの会「わらび」
8月29日(土)	10時15分～10時45分	新発寒小学校スクールバンドコンサート	手稲区PTA連合会

《詳細》地域振興課まちづくり調整担当 ☎ 681-2445

広告