

# 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140,742人 (前月比-126)  
世帯数58,481世帯 (前月比-20)  
平成27年9月1日現在

## 手稲区防災訓練



▲てっぽく・ひろばと手稲鉄北小学校体育館で、「手稲区防災訓練」が実施され、防災関係者や公募の区民ら約450人が参加しました(8月27日)。



▲「第19回手稲山口運河まつり」が開催され、来場者は「運河丸」の試乗や「大浜みやこカボチャ」「サッポロスイカ」の直売会などで楽しめました(9月6日)。



▲手稲鉄北連合町内会連絡協議会、前田と稲積の連合町内会の約340人が、「2015北海道マラソン」で給水ボランティアを行いました(8月30日)。



▲「手稲区中学校生徒会サミット」で、各校の生徒会役員が意見交換を行いました(8月17日)。



▲JR手稲駅自由通路「あいくる」で、新発寒小学校スクールバンドが演奏を披露しました(8月29日)。



▲健康づくりについて学ぶ「手稲区健康っていいねフェア」が開催されました(9月5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

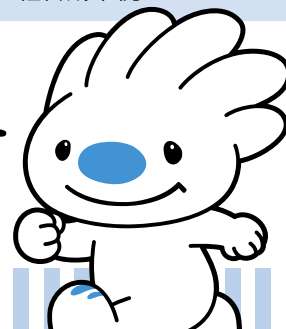
固定資産税(家屋) ☎ 618-3918

#### ■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



# 喫しよう

皆さんが、知りたい、見たい、読みたい、と思ったときに、資料や情報を提供するのが「図書館」です。読書が好きな人だけではなく、学校の宿題や、仕事の調べものなど、困ったときには図書施設があることを思い出してください。役立つ情報や、読みたい本が見つかるかもしれません。今回の特集では、図書施設の便利で楽しい活用方法を紹介합니다。

## イベントに参加して、読書の秋を楽しもう♪

曙図書館では、毎月第1、第3土曜日に、子ども向けの童話や昔話を上映する「子ども映画会」や、夏には「切り紙工作会」、秋には「北海道科学大学との合同講演会」など、子どもから大人まで楽しめる行事を開催しています。また、毎月第1～第4土曜日には、読み聞かせの会「わらび」が絵本や紙芝居の読み聞かせを行う「楽しいお話し会」を開催しています。秋を迎え読書に適したこの季節に、図書館へ足を運んでみませんか。



絵本の読み聞かせ



新発寒地区センターや星置地区センターの図書室でも、読み聞かせや工作会などのイベントを開催しています。詳細は各図書室へお問い合わせください。



読み聞かせの会「わらび」は、子どもと絵本が大好きな人たちが集まったボランティア団体です。お話し会で読む絵本は、曙図書館に所蔵されている本の中から、季節や当日お話を聞きに来てくれた子どもたちの年齢に合ったものを選んでいきます。読み聞かせで気に入った作品は、後で図書館から借りて読むことができます。リラックスした雰囲気の中で一緒に楽しいひとときを過ごしてみませんか。



読み聞かせの会「わらび」の皆さん

## 区内の図書館や図書室に行ってみよう！

| 施設                         | 電話番号     | 開館時間  | 休館日  |
|----------------------------|----------|---|--|
| 曙図書館<br>(曙2条1丁目)           | 685-4946 | 火～木曜日<br>9時15分～19時<br>金～月曜日、祝日<br>9時15分～17時 | 施設点検日(毎月第2水曜日)、図書整理日(毎月第4水曜日)、年末年始(12月29日～1月3日)、蔵書一斉点検期間(年1回:平成27年度は10月9日(金)～20日(火)) |
| 新発寒地区センター図書室<br>(新発寒5条4丁目) | 684-5571 | 火～日曜日<br>9時～17時                             | 月曜日、祝日、図書整理日(毎月第4金曜日)、年末年始(12月29日～1月3日)、蔵書一斉点検期間(年1回:平成27年度は終了)                      |
| 星置地区センター図書室<br>(星置2条3丁目)   | 695-3220 |   |  |

## 本を借りられる場所は、ほかにもあるよ！

手稲コミュニティセンターの図書室(手稲本町3条1丁目 ☎ 681-2133)には約18,000冊の本が所蔵されており、これらの本を読んだり借りたりすることができます。また「学校図書館地域開放校」では、学校の図書室を地域に開放し、蔵書の貸し出しを行っています。開放校については、札幌市役所ホームページ([www.city.sapporo.jp/kyoiku/shogaikyoku/renke/tosho/kichiran.html](http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/shogaikyoku/renke/tosho/kichiran.html))で紹介しています。詳細は、教育委員会生涯学習推進課(☎ 211-3872)へお問い合わせください。





# 読書の秋を満

## 市の図書施設を便利に楽しく活用しよう!

市の図書施設は、曙図書館や新発寒地区センター、星置地区センターの図書室など45カ所あり、約260万冊の本が所蔵されています。このうち、41カ所の図書施設は「図書館電算システム」がつながっており、インターネットでの貸出予約が自宅のパソコンやお持ちのスマートフォンなどから手軽にできたり、ほかの図書施設から本などの取り寄せができたりと、利用者一人一人の希望に合わせて、さまざまな使い方ができます。

### 準備から 簡単! 貸出券の作り方

#### ステップ1 貸出券を作ろう!

市内在住の方、市内に通勤、通学している方であれば、貸出券を作り、本を借りることができます。貸出券を作るときは、名前と住所が確認できるものを持って、図書施設のカウンターで申し込みましょう。市外在住の方は、市内に通勤、通学していることが確認できるものも併せてお持ちください。小学生以下の方は、確認書類などは必要ありません。

#### ステップ2 パスワードを設定しよう!

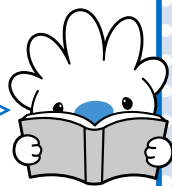
パスワードを設定すると、インターネットで貸出予約ができたり、電子書籍が閲覧できたり、図書施設の利用がもっと便利になります。図書施設のカウンターで**仮パスワード**を取得して「札幌市の図書館」ホームページで**本パスワード**に切り替えましょう。

札幌圏の地下鉄、バス、市電で乗車券として利用できるICカード「記名SAPICA(サピカ)」は、図書施設のカウンターで手続きをすると、貸出券としても使うことができます。詳細は、お近くの図書施設または中央図書館利用サービス課(☎512-7320)へお問い合わせください。

### 便利① インターネットで貸出予約

パスワードをお持ちの方は「札幌市の図書館」ホームページからログインすると、自分の借りている本の確認や、貸出予約、貸出期間の延長手続きなどができます。本の予約と貸し出しは、それぞれ1人10冊まで、CDやDVDなどの視聴覚資料の予約と貸し出しは、それぞれ1人2点まで、貸出期間は14日以内です。予約した本などが、受け取りを指定した図書施設で貸出準備ができたときに、事前に登録したメールアドレスにお知らせメールが届きます。また、電算システムでつながっている図書施設であれば、貸し出した施設以外でも返却ができます。

閉館中の返却は、「返却ポスト」をご利用ください。視聴覚資料は破損防止のため、必ず開館中に図書施設のカウンターで返却してください。



「札幌市の図書館」ホームページはこちらにアクセス!

《パソコン、タブレット、スマートフォンから》

[www.city.sapporo.jp/toshokan](http://www.city.sapporo.jp/toshokan)

《携帯電話から》<http://www.library.city.sapporo.jp/m/>

### 便利② 手軽な電子書籍を活用

電子書籍とは、紙ではなくパソコンやスマートフォンなどのデジタル機器の画面で読む本や雑誌のことです。市では、平成26年10月27日から電子書籍の貸し出しを開始しました。小説、ビジネス書、雑誌、絵本など幅広い分野の電子書籍を約3,200点そろえており、図書施設の本と同じように、予約、貸し出し、返却ができます。電子書籍の予約と貸し出しは、それぞれ1人3点まで、貸出期間は7日間です。パスワードをお持ちの方は「札幌市電子図書館」ホームページからログインして借りてみましょう。



「札幌市電子図書館」ホームページはこちらにアクセス!

[www.d-library.jp/sapporolib](http://www.d-library.jp/sapporolib)

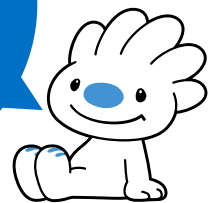
### 便利③ 困ったときはご相談ください

「こんな資料を探しているけど見つからない」「調べたいことがあるけど、どう調べたら良いか分からない」というときは、図書施設の職員が、必要な資料や情報を探すお手伝いをします。市の図書施設に所蔵していない本でも、ほかの図書施設から取り寄せの手続きができますのでご相談ください。相談は「札幌市の図書館」ホームページでも受け付けています。



インターネットからのご相談はこちらにアクセス!

[www.city.sapporo.jp/toshokan/reference/mailref/top.html](http://www.city.sapporo.jp/toshokan/reference/mailref/top.html)



# 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

## 一日合同行政相談

事前の予約は不要ですので  
気軽にお越しください。

**内容** 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や  
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。

**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15日(木)10時～16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  
(681)2432

## 子育て支援担当係から

◆親子ハッピー劇場～笑顔  
いっぱい親子で楽しもう！  
音楽家「ミックスジュース

ユニット」の乳幼児向けス  
テージです。歌遊びや手遊び  
などを楽しみませんか。

**日時** 10月17日(土)10時30分～  
11時30分(開場10時15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①就学前の  
お子さんとその保護者、②妊  
娠中の方。

**定員** 先着200人。

**費用** 無料。

**申込** 当日、直接会場へお越  
しください。

## 曙図書館から

◆北海道科学大学との合同講  
演会～気功法で健康づくり

養生学(中医養生学)の「気」  
の捉え方や「身体の見方」の  
解説と、自分でできる採気体  
操を紹介します。

**講師** 原美弥子氏(北海道科  
学大学教授)。

**日時** 11月7日(土)15時～16時。  
**場所** 同館2階第1集会室。

**対象** 中学生以上。  
**定員** 先着50人。

## 費用

無料。  
**申込** 同館と区民センター  
(前田1条11丁目)で10月22  
日(木)から配布する整理券を持  
参し、当日、直接会場へお越  
しください。

## ◆人形劇・腹話術

**日時** 10月31日(土)14時～15時。

**場所** 同館2階第1集会室。

**対象** 小学校低学年以下。

**定員** 先着100人。

**費用** 無料。

**申込** 当日、直接会場へお越  
しください。

◆楽しいお話し会  
**日時** 10月24日(土)、11月7日  
(土)14時30分～15時。  
※10月9日(金)～20日(火)、28日  
(水)は休館日です。

## 保健福祉課から

◆手稲区ケア友の会～認知症  
の方を介護する男性のつどい

**内容** 日々の暮らしが楽にな  
るコツ～上手な誘い方、接し  
方、コミュニケーションの取  
り方。

**講師** 岡田京子氏(株式会社社  
ライフケア彩り代表取締役)。

**日時** 10月22日(木)10時～12時。  
**場所** 区民センター2階第1・  
2会議室(前田1条11丁目)。

**対象** 区内在住で認知症の方  
を介護する男性。

## 費用

無料。  
**申込** 10月16日(金)までに電話  
かファクスで申し込み。ファ  
クスの場合、住所、氏名、年  
齢、電話番号を明記。

(申込先・詳細)保健福祉課保健  
支援係 ☎(681)2497  
ファクス ☎(694)0530

## 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。

**講師** 手稲警察署職員。

**日時** ①10月26日(月)10時～11  
時30分、②11月6日(金)10時～  
11時30分。

**場所** ①新発寒わらび会館(新  
発寒3条5丁目)②千代ヶ丘西  
集会室(手稲本町4条2丁目)。

**費用** 無料。

**申込** 当日、直接会場へお越  
しください。

(詳細)①介護予防センター新  
発寒・富丘・西宮の沢  
☎(683)5561

②介護予防センター中央・鉄  
北 ☎(682)1294

## 医療講演会 in 鉄北

◆「脳卒中の治療～切らずに  
治す脳血管内治療」

**講師** 久保田司氏(札幌秀友  
会病院医師)。

**日時** 10月22日(木)10時30分～  
12時。

**場所** 鉄北コミュニティプ  
ラザ(曙7条3丁目)。

**対象** 区内在住の方。

**定員** 先着80人。

**費用** 無料。

**申込** 10月15日(木)までに手  
稲鉄北まちづくりセンター  
へ電話で申し込み(☎(684)  
0048)。

## アコースティック コンサート in 手稲

◆心に届ける癒しの演奏会  
誰もが知っている昭和の歌  
謡曲を中心にピアノ・フルー  
ト・ドラムによる演奏会です。

**日時** 11月3日(例)14時から  
(開場13時30分)。

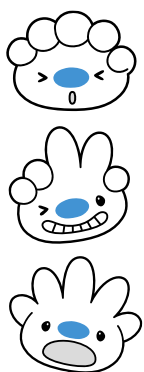
**場所** 区民センター2階区民  
ホール(前田1条11丁目)。

**費用** 前売り券500円・当日券  
700円(小学生以下は保護者同  
伴の場合のみ無料で入場可)。

※前売り券は同センター窓口  
で11月2日(月)まで販売(販売  
時間10時～17時)。

**持ち物** 上履き(小学生以下  
の子どものみ)。

(詳細)区民センター  
☎(681)5121



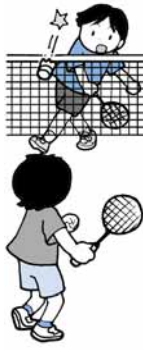
地域振興課から

◆「小学生の夢10年後の手稲のまち」アイデア作品展示会と「手稲タンケッツアー」報告パネル展

**内容** 区内の小学4年生が描いた作品の中から、特にアイデアに富んだ作品を展示します。また、展示作品を描いた児童が参加した「手稲タンケッツアー」の様子も紹介。  
**期間** 10月24日(土)～30日(金)。  
**場所** JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。

◆第22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** 男女別シングルス、ダブルス。  
**日時** 11月21日(土)9時30分～15時(開場、受け付けは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120人。

**費用** 無料。

**申込** 区役所3階地域振興課、同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し、10月13日(火)～30日(金)に郵送、ファクスまたは地域振興課窓口で申し込み。

※保護者の印鑑が必要です。で、電話での申し込みはできません。

**申込先・詳細** 地域振興課地域活動担当(〒006-8612手稲区前田1条11丁目)  
**☎** (881)2445  
**☎** (881)2523  
**ファクス** (881)2523

ていっぺいっぺい! 区民の集い いどうたきお  
**手稲区ふるさと大使 伊藤多喜雄コンサート**

「南中ソーラン」で有名な「NHK紅白歌合戦」出場歌手、伊藤多喜雄さんによる民謡コンサートです。手稲区ふるさと大使として、手稲の歴史や魅力などのお話もさせていただきます。



**日時** 11月14日(土)12時30分～13時30分(開場12時)。

**場所** 手稲区体育館(曙2条1丁目)。

**対象** 区内在住の方。

**定員** 300人(多数時抽選)。

※当選者には11月上旬に座席指定券を発送します。

**費用** 無料。

**申込** 10月28日(水)までに市コールセンターへ電話、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。

《問い合わせ先》 市コールセンター ☎ 222-4894

手稲老人福祉センターから

■秋の演芸発表会

| 内容             | 月日        | 時間         | 場所     |
|----------------|-----------|------------|--------|
| 舞踊、健康体操、民謡舞踊   | 10月27日(火) | 10時30分～14時 | 1階多目的室 |
| 舞踊、フラダンス、社交ダンス | 10月28日(水) | 10時～14時30分 |        |
| 民謡             | 10月29日(木) | 9時～15時     | 1階大広間  |
| カラオケ           | 10月30日(金) | 9時30分～15時  |        |
| オカリナ、大正琴、歌いま唱歌 | 10月31日(土) | 10時～12時30分 | 1階多目的室 |

※内容は一部変更の可能性があります。

※当日、直接会場へお越しください。なお、発表会は見学するだけで、出演はできませんのでご了承ください。

■健康レクフェスタ

11月7日(土)9時30分から13時まで、健康相談や高齢者・認知症の理解を深める講座などが開催されます。詳細は、同センターへお問い合わせください。

《詳細》 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目) ☎ 684-3131



国保からのお知らせ



平成27年度国民健康保険料の第4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。

※10月の夜間相談・休日相談は休止となります。  
 (詳細) 保険年金課収納係  
 ☎(681)2575

札幌市就業サポートセンターから

◆就職支援セミナー

内容 ①基礎から学べる就職活動スタートセミナー、②面接対策セミナー。  
 日時 10月16日(金)①9時30分～12時、②13時～15時。  
 場所 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、仕事を探している方。  
 定員 各先着24人。  
 費用 無料。  
 申込 10月13日(火)から電話で申し込み。  
 (申込先・詳細) 札幌市就業サポートセンター ☎(708)8321

古着を臨時拠点で無料回収

古着を臨時拠点で無料回収するモデル事業です。集めた古着は主に衣類として再利用されます。

回収日 10月31日(土)。  
 回収時間・臨時拠点 ①9時～10時・富丘西宮の沢会館駐車場(富丘2条2丁目)、②11時～12時・稲積記念会館駐車場(前田5条5丁目)、③13時30分～14時30分・前田会館駐車場(前田6条11丁目)、④15時30分～16時30分・金山会館駐車場(金山2条2丁目)。  
 回収対象の古着 洗濯済みで衣類として再び使えるもの。  
 ※ビニール製・下着類・汚れや破れのある衣類は対象外。  
 出し方 回収対象の古着を透明な袋に入れて、回収時間中に臨時拠点へ直接持ち込み。  
 (問い合わせ先) 市コールセンター ☎(222)4894

星置地区センターから

◆ダンスの集い

日時 10月20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。

◆みそ作り教室

内容 みそ作りとみそを使った簡単料理。

日時 10月26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(材料費込み)。  
 持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル。  
 申込 10月14日(水)9時から電話か窓口で申し込み。

◆ビーズ教室

内容 ネットクレス作り。  
 日時 10月30日(金)10時～12時。  
 場所 同センター2階研修室。  
 定員 先着10人。  
 費用 千800円(材料費込み)。  
 申込 10月15日(木)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

ちあふる・ていねから

◆子育て講座「知って役立つ食情報」

食品表示や地産地消など食情報との付き合い方を学び、普段の食品選びに役立ててませんか。  
 日時 11月10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。

あいワーク手稲から

◆仕事をあ探しの方へ「あいワーク手稲」をぜひご利用ください

「あいワーク手稲」では、ハローワーク(公共職業安定所)と同様の求人検索や紹介状発行が可能です。これまでハローワークで就職活動を行っていた方も、ぜひご利用ください。

施設概要 ハローワーク求人検索機による求人検索、ハローワーク相談員による職業相談・紹介、市職業相談員による職業相談・カウンセリングおよび各種情報提供。

※雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談はハローワークをご利用ください。  
 利用時間 月～金曜日8時45分～17時(祝・休日、年末年始を除く)。  
 場所 区役所2階(前田1条11丁目)。  
 (詳細) あいワーク手稲 ☎(681)2633

| 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  | 10月16日(金)                | 13時30分<br>～15時30分 | 2階<br>区民ホール | —         | 300円<br>(当日納入)    |
| ②  | 北海道科学大学市民公開講座「宗教にみる地獄『死の世界』とは何か」<br>講師 山畑倫志氏 (高等教育支援センター講師) | 10月27日(火)                | 13時30分<br>～15時    | 3階<br>視聴覚室  | 先着<br>30人 | 無料                |
| ③  | ひとりできる！リンパ健康法 (全5回)   | 10月28日(水)～11月25日(水)毎週水曜日 | 10時～12時           | 2階<br>はまなす  | 先着<br>20人 | 3,300円<br>(教材費込み) |

対象 ②③区内在住かお勤めの15歳以上の方 (中高生は除く)。

持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ、③筆記用具。

申込 ①当日、直接会場へお越しください、②10月12日(祝)から電話か窓口で申し込み (受付時間10時～19時)、③10月13日(火)から電話か窓口で申し込み (受付時間10時～17時)。

手稲コミュニティセンターから

| 区分 | 講座名  | 月日                         | 時間             | 場所            | 定員        | 費用               |
|----|--|----------------------------|----------------|---------------|-----------|------------------|
| ①  | ダンスの集い                                       | 10月13日(火)、27日(火)、11月10日(火) | 13時～15時        | 1階<br>ホール     | —         | 各日300円<br>(当日納入) |
| ②  | 「知って得する高齢者の知識」講座<br>介護保険制度などの活用について          | 11月12日(木)                  | 10時<br>～11時30分 | 2階<br>第1・2会議室 | 先着<br>20人 | 300円<br>(当日納入)   |
| ③  | 手稲人が語る「手稲人のための手稲の話」講座<br>「曾祖父母は、なぜ北海道に渡ったのか」 | 11月17日(火)                  | 13時30分<br>～15時 | 2階<br>第1・2会議室 | 先着<br>40人 | 300円<br>(当日納入)   |
| ④  | 民謡を楽しむ集い                                     | 11月20日(金)                  | 14時～15時        | 1階和室こぶし・しらかば  | 先着<br>20人 | 200円<br>(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、②10月22日(木)10時から電話か窓口で申し込み、③10月20日(火)10時から電話か窓口で申し込み、④10月16日(金)10時から電話か窓口で申し込み。

12月1日(火)より  
順次開講

手稲区体育館スポーツ教室受講生募集！

| 対象                     | 募集内容  |
|------------------------|---|
| 16歳以上                  | 【球技系】卓球、テニス、ゴルフ、レディースバスケットボール<br>【フィットネス系】体質改善ストレッチ、ゆる体操、ピラティス、あへあほ体操、ズンバなど |
| キッズ・ジュニア<br>(幼児、小・中学生) | 卓球、バドミントン、バスケットボール、フットサル、テニス、バレーボール、ヒップホップ、チアダンス、キッズリズムダンス、幼児運動英語教室など       |

※受講料や日程、レベル等詳しい内容については体育館で配布している時間割やホームページ (<http://www.shsf.jp>) をご覧になるか、下記詳細へお問い合わせください。

申込 11月2日(月)～10日(火)10時～20時に電話か窓口で申し込み (11月9日(月)の施設整備日を除く)。

抽選 定員を超えた場合は、11月12日(木)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 11月14日(土)～23日(祝)10時～20時に同体育館へ来館し直接納入。

○定員に空きのある講座は、11月13日(金)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。

○「受講可能」の権利は他人に (家族でも) 譲渡できません。

《申込先・詳細》 手稲区体育館 (曙2条1丁目) ☎684-0088

| 区分 | 講座名                       | 月日   | 時間      | 場所        | 定員    | 費用                |
|----|---------------------------|--|---------|-----------|-------|-------------------|
| ①  | アロマ講座<br>お気に入りの香りで入浴剤を作ろう | 10月27日(火)  | 13時～15時 | 2階<br>実習室 | 先着16人 | 1,300円<br>(材料費込み) |
| ②  | 超初心者パソコン講座(全6回)           | 11月6日(金)、9日(月)、<br>12日(木)、13日(金)、<br>16日(月)、19日(木) | 18時～20時 | 2階<br>集会室 | 先着12人 | 5,500円<br>(教材費込み) |

対 象 ① 15歳以上の方(中高生は除く)、② 15歳以上で初めてパソコンに触れる超初心者の方(中高生は除く)。  
 持ち物 ①筆記用具、②筆記用具、パソコン(先着順により数量限定で貸与可能)。  
 申 込 ① 10月14日(水)9時から電話か窓口で申し込み、② 10月15日(木)9時から電話か窓口で申し込み。

■新発寒地区センター第20回文化の集い

| 内容                                       | 月日                   | 時間                        | 場所          | 備考                      |
|--|----------------------|---------------------------|-------------|-------------------------|
| フォークダンス(参加自由)                            | 10月17日(土)            | 10時30分～12時30分             | 1階体育室       | 持ち物(室内用運動靴)             |
| 社交ダンス(参加自由)                              | 10月17日(土)            | 13時30分～15時30分             | 1階体育室       | 持ち物(ダンスシューズ、ヒールキャップ)    |
| サークル作品展・高校生創作お<br>りがみ展・新発寒小4年生児童作品展      | 10月17日(土)、<br>18日(日) | 9時～17時<br>(18日は14時30分で終了) | 2階集会室<br>ほか | —                       |
| オープニングセレモニー(新発寒小ス<br>クールバンド演奏)・サークル舞台発表会 | 10月18日(日)            | 9時30分～15時                 | 1階体育室       | 舞台発表後に体育室<br>で抽選会があります。 |
| お茶席                                      | 10月18日(日)            | 11時から品切れ時点で終了             | 2階和室        | 席料大人200円、子<br>ども100円    |

「文化の集い」当日は混雑が予想されます。ご来場には公共交通機関をご利用ください。

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                          |
|-----------|--------------|-----------------------------|
| 10月24日(土) | 9時30分～11時30分 | 区民センター2階区民ホール<br>(前田1条11丁目) |
|           | 13時30分～15時   |                             |



内容・対象・費用

| 内容                               | 対象                     | 費用                              |
|----------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 健康診査<br>(身体計測・血圧測定・<br>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 |                                 |
| 付加健診<br>(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                            |
|                                  | 後期高齢者医療制度にご加入の市民       | (健康診査と併せて受診、付加健診<br>のみの受診は不可)   |
| 肺がん検診<br>結核定期健康診断<br>(胸部エックス線検査) | 40歳以上の市民               | 無料                              |
|                                  | (結核定期健康診断は65歳以上の市民)    | (医師の判断により、喀痰検査を行っ<br>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。当日、直接会場へお越しください。

広告