



6～7がつ のできごと

ていぬの日記



6月25日

稲穂金山地区「子ども
の家」スタンプラリー



6月25日

自主防災力の向上を目指す
「防災リーダー基礎研修」



6月26日

手稲消防団消防総合訓練大会



7月2日

手稲鉄北まちづくり協議会
主催「土功川美化活動」



7月3日

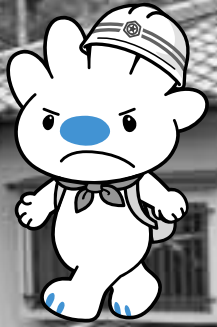
手稲中央連合町内会「第39回
安全な街づくり宣言大会」



7月3日

山登りで楽しく健康増進!
「手稲山ウォーキング」

あなたの安全を守る！ 避難所のはなし



手稲という地名はアイヌ語の「テイネ・イ」（意味：ぬれているところ・湿地）を由来としており、手稲区は新川に流れ込む支流の氾濫や、手稲山の土砂災害に、昔から悩まされてきました。突然発生する地震や洪水などの大きな災害の際、皆さんの“命”と“生活”を守るのが避難所です。今回の特集では、今年の4月に発生した熊本地震で、注目されることになった“避難所”について紹介します。

詳細 総務企画課 地域安全担当 ☎ 681-2425

1 避難所って何？

大きな災害が発生したときに避難する場所として、大きく分けると「一時的に逃げる場所」と「一定期間の避難生活を過ごす場所」の2つがあります。

一時的に避難する場所

区内約 350 カ所！

災害発生時に、一時的・短期的に退避、集合し安全を確保する場所で、「一時避難場所」、「広域避難場所」、「地域避難所」の3種類があります。区内全ての公園、運転免許試験場、市立小中学校・北海道科学大学のグラウンドなどが指定されています。



限りある備蓄物資はみんなで大事に使わないといけないね。

避難生活を送る場所

区内 27 カ所！

自宅で生活できなくなったときに、避難生活を送る場所は、「基幹避難所」です。区内全ての小中学校や手稲区体育館などが指定されています。そこでは災害に備えてさまざまな物資が備蓄されています。

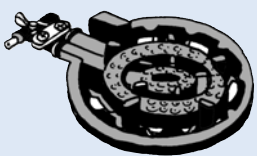


食料と水は自分で準備しておく必要があるんだね。

基幹避難所の主な備蓄品一例

ガスコンロ

煮炊きに使用



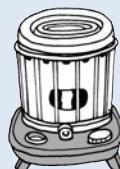
寝袋・毛布

防寒のため使用



ストーブ

暖をとるため



ランタン

停電の際に使用



簡易トイレ

断水の際に使用



札幌市では市民の皆さまに最低3日分の食糧と水（1人1日3ℓ）の用意をお願いしています。

2 家の近くの避難所は？

「防災マップ」などを見よう

「防災マップ」や「洪水ハザードマップ」には地図で避難所の場所が示されている他、水害や土砂災害の危険箇所が示されています。災害に応じて、自宅から近くの最も適した避難所を確認しましょう。

区役所 1 階で配架中▶



家族の集合場所を決めよう

災害はいつ起こるか分かりません。登下校中、外出中などで、家族が離れ離れになった際に集合する場所や、安否確認の方法、お互いの役割を決めておきましょう。



ポイント！ 災害発生時に避難をする場所を調べることや、連絡を取り合うことは難しいので、事前に決めておくことが大切です。

みんなで助け合うことが大切なんだなあ。



3 避難所生活で大切なことは？

避難所生活では、多くの方が共同生活をするため、お互いに配慮し合うことが大切です。みんなで支え合うために、特に大切なことをいくつか紹介します。

要配慮者への気配り

障がいのある方や、高齢者、女性や幼い子どもへの気配りの他に、女性の着替えなどプライバシーへの配慮が大切です。

不審者への注意

避難所には多くの方が出入りします。自主防衛のため、自衛組織を立ち上げるとともに、不審者については警察官に連絡することが大切です。

体調管理と感染症の予防

温度の感じ方が人によって異なります。衣服での調整による体調管理や、インフルエンザなどの感染症予防のため衛生管理が大切です。

手稲区職員の熊本地震避難所支援体験談



▲前田豪央職員

私は、実際の避難所生活を目の当たりにし、「さっぽろ防災ハンドブック」に書かれている「非常持出品」を各家庭で準備することが重要だとあらためて感じました。熊本地震の際、地域の皆さんが主体となって運営していた避難所は、物資の手配・配給や要配慮者への細やかな気配りなどが円滑に行われていた印象です。



▲区役所 1 階で配架中

非常用持出品情報の札幌市 HP はこちらです。



4 カードゲームで学ぶ避難所生活

Hinanzyo Unei Game (避難所) (運営) (ゲーム)

避難者の年齢や性別などが書かれたカードを、避難所に見立てた平面図に、どれだけ適切に配置できるか、また、避難所で起こる問題にどう対処していくかをゲーム感覚で体験できる静岡県が開発したものです。



125 イベント番号 [21]
災害対策本部ですが、炊き出し用の鍋、箸、食器などが 2 時に到着します。炊き出し場を決めておいてください。

略して HUG いうカードゲームをやってみませんか？

避難所の大きさに縮尺を合わせた図面にカードを置くため、実際の生活面積は狭いことが実感できます。このような共同生活の中で発生するさまざまな問題をみんなで考えることで、地域事情に合わせたより良い対策が考えられます。



▲ HUG を指導する資格を持つ小林環さん

◀ HUG をする富丘西宮の沢地区の皆さん

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

手稲区役所関係

手稲区役所	前田1条11丁目	☎681-2400
手稲保健センター	前田1条11丁目	☎681-1211
手稲区土木センター	曙5条5丁目	☎681-4011

まちづくりセンター

手稲	手稲本町3条1丁目	☎681-2131
手稲鉄北	曙7条3丁目	☎684-0048
前田	前田6条9丁目	☎683-4422
新発寒	新発寒5条4丁目	☎684-5557
富丘西宮の沢	富丘2条2丁目	☎685-4745
稲穂金山	稲穂3条5丁目	☎684-4020
星置	星置2条3丁目	☎695-3222

その他の施設・機関

手稲区民センター	前田1条11丁目	☎681-5121
手稲コミュニティセンター	手稲本町3条1丁目	☎681-2133
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	星置2条3丁目	☎695-3220
西部市税事務所	西区琴似3条1丁目	☎618-3912
市税証明・口座振替		☎618-3913
納税相談		☎618-3914
個人の市・道民税		☎618-3917
固定資産税（土地）		☎618-3918
固定資産税（家屋）		☎618-3918

西清掃事務所	西区発寒15条14丁目	☎664-0053
--------	-------------	-----------

曙図書館	曙2条1丁目	☎685-4946
手稲区体育館	曙2条1丁目	☎684-0088
手稲消防署	手稲本町2条5丁目	☎681-2100

どこに聞か迷ったら

市コールセンター	(8時～21時年中無休)	☎222-4894
----------	--------------	-----------

手稲区の人口・世帯数

人口	141,199人 (前月比+12)
世帯数	57,666人 (前月比+24)
平成28年7月1日現在	

保健センターから

◆野菜料理教室

講師 同センター管理栄養士。
日時 8月31日(水)10時～13時。
場所 区民センター13階料理実習室。

対象 区内在住の方。

定員 先着20人。

費用 無料。

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12日(金)～22日(月)に電話で申し込み。

(申込先・詳細) 保健センター

☎(681)1211

第22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22日(例)8時30分～12時30分(雨天決行)。

場所 前田森林公園パークゴルフ場(手稲前田59)。

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)。

申込 8月29日(月)～9月5日(月)に、①パークゴルフ協会に所属されている団体は、各団

体で同協会に申し込み、②一般参加者は、定員が男女各先

着50人で、手稲区パークゴルフ協会事務局(090)82711

7117担当(伊藤)に電話で申し込み。

(詳細) 地域振興課地域活動担当 ☎(681)2445

曙図書館から

◆楽しいお話会

絵本や紙芝居の読み聞かせを行います。

日時 8月13日(土)、20日(土)。

27日(土)、9月3日(土)14時30分～15時。

◆子ども映画会
日時 8月20日(土)、9月3日(土)15時5分から30分程度、子ども向けのアニメを上映します。

※8月24日(水)は休館日です。

◆館内改修工事・蔵書一斉点検等による休館のお知らせ
9月8日(水)～28日(水)は、館内改修工事、図書の点検・整理作業等のために休館します。

※休館中の図書の返却は、返却ポストをご利用ください。

(詳細) 曙図書館 ☎(685)4946

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 8月30日(火)～9月1日(水)9時～17時。

場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)。

(詳細) 都市局宅地課 ☎(211)2512

星観緑地音楽会

日時 9月10日(土)11時～15時。

場所 同緑地内花見広場ステージ(手稲星置317)。

費用 無料。

※雨天時中止の場合あり。

(詳細) 星観緑地管理事務所(手稲星置317) ☎(686)0680

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

の一日にお時間の取れない方は、この機会をご利用ください。

夜間納税相談日 毎週木曜日20時まで(祝日を除く)。

場所 同事務所2番窓口。

(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28年度国民健康保険料の第2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 8月25日(木)、30日(火)の20時まで。

休日相談日 8月28日(日)9時～14時30分。

場所 区役所2階①番窓口。(詳細) 保険年金課収納係 ☎(681)2575

区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

日時 8月19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。

◆アコースティックコンサート in 手稲 vol.2 ～心に届ける癒しの演奏会

ピアノ・フルート・ドラムによる演奏をお届けします。

日時 9月22日(祝)14時から(開場13時30分)。

場所 同センター2階区民ホール。

定員 160人(全席自由席)。

費用 チケット500円(小学生以下は保護者同伴の場合のみ無料で入場可)。

※チケットは同センター窓口で8月17日(水)から販売(販売時間10時～17時)、完売次第販売終了。

※チケットは同センター窓口で8月17日(水)から販売(販売時間10時～17時)、完売次第販売終了。

持ち物 上履き。

◆札幌市就業サポートセンターから

◆いきいき就職活動セミナー

内容 シルバー世代の働き方や就職活動の進め方についてのセミナーです。

日時 8月19日(金)9時30分～12時。

場所 区民センター3階視聴覚室。

対象 おおむね65歳以上で、仕事を探している市民。

定員 先着24人。

費用 無料。

申込 8月12日(金)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

10月開講

手稲区体育館 スポーツ教室受講生募集



講座名	対象	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料※
ヨガA	①	各30人	各23回	土	10月1日～3月18日	9時～10時30分	12,320円
ヨガB				土	10月1日～3月18日	11時～12時30分	
ヨガC				金	10月7日～3月24日	9時30分～11時	
ヨガIN星置(★)	②	各30人	各20回	月	10月17日～3月13日	19時30分～21時	10,710円
あへあほ体操IN星置(★)				火	10月11日～3月7日	19時30分～21時	
げんきキッズ!A	③	各20人	各20回	水	10月5日～3月8日	15時～16時	17,730円
げんきキッズ!B	④					16時～17時	

※65歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方は受講料の割引があります。

対象 ①②16歳以上の方(②は保護者と同時受講の場合のみ小学生以上の方)、③平成22年4月2日～平成24年4月1日に生まれた子ども、④小学1、2年生。

申込 8月24日(水)～9月3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、コンピューターによる自動抽選。抽選結果の問い合わせは9月5日(月)16時以降に電話で。

受講料 9月7日(水)～17日(土)10時～20時に同体育館へ来館し納入。

○定員に満たない講座は、9月6日(火)9時から電話で申し込み可(先着順)。
○申し込み少数の場合は、講座を中止に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歳以上の方130円)が必要。★は会場が星置中学校(星置3-5)のため、施設利用料は不要。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(家族を含む)に譲渡できません。

《申込先・詳細》手稲区体育館(曙2-1) ☎684-0088

手稲コミュニティセンターから

手稲本町3-1 ☎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30日(火)	13時～15時	1階ホール	—	300円 (当日納入)
②	民謡を楽しむ集い	9月16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)
③	手稲人が語る講座 内容：星置の歴史を歩く 講師：手稲区郷土史研究会会員	9月20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)
④	カラオケ基礎講座	10月6日(休)～11月17日(休)毎週木曜日(全6回、11月3日(祝)は休講)	10時～12時	2階 視聴覚室	先着 20人	4,000円

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19日(金)10時から電話か窓口で申し込み、③8月23日(火)10時から電話か窓口で申し込み、④9月5日(月)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5-4 ☎684-5571

区分	講座名	月日	時間	場所	定員	費用
①	バウンドテニス大会	8月25日(休)	9時～	1階 体育室	先着 30人	300円
②	卵を使わない英国菓子「バノフィーパイとショートブレッド」を作ろう	8月29日(月)	10時～12時	2階 実習室	先着 14人	1,500円 (材料費込み)
③	バドミントン大会	9月13日(火)	9時～	1階 体育室	先着 20人	300円
④	韓国料理講座「冷麺・水キムチ・ゆで肉のポッサム」を作ろう	9月21日(水)	10時～13時	2階 実習室	先着 14人	1,700円 (材料費込み)

対象 ①～④15歳以上の方(①③は中高生を除く、②は先着で託児あり)。

持ち物 ②④エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 ①8月12日(金)9時から電話か窓口で申し込み、②8月17日(水)9時から電話か窓口で申し込み、③8月23日(火)9時から電話か窓口で申し込み、④9月2日(金)9時から電話か窓口で申し込み。

星置地区センターから

星置2-3 ☎695-3220

区分	講座名	月日	時間	場所	定員	費用
①	ダンスの集い	8月16日(火)	13時～15時	1階 体育室	—	300円 (当日納入)
②	やさしいストレッチ バレエ	9月6日(火)～12月6日(火) 毎週火曜日(全12回、9月13日(火)・11月8日(火)は休講)	10時～12時		先着 20人	5,700円 (当日納入)
③	笑いとヨガとストレッチ	9月7日(水)～11月30日(水) 毎週水曜日(全12回、11月23日(祝)は休講)	11時～11時50分		先着 16人	4,800円 (当日納入)
④	ぬか床づくり教室	9月12日(月)	10時～12時		2階 研修室	先着 16人 (材料費込み)

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、タオル、飲み物、③運動靴、タオル、飲み物、④エプロン、三角巾、手拭き用タオル。

申込 ①当日、直接会場へお越しください、②8月25日(休)9時から電話か窓口で申し込み、③8月26日(金)9時から電話か窓口で申し込み、④8月30日(火)9時から電話か窓口で申し込み。

広告

住民集団健康診査のご案内

日時・場所

月 日	時 間	場 所
8月31日(水)	13時30分～15時	おおぞら町内会館（西宮の沢2-5）
9月8日(木)	9時30分～11時	前田会館（前田6-11）
	13時30分～15時	市営住宅富丘高台団地集会所（富丘3-6）

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	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



○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」を必ず持参してください(生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証が必要)。

○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 28 年度

手稲区健康っていいねフェア

～家族で楽しく健康チェック！～

区民の皆さんに健康に関する情報と健康づくりの機会を提供するイベントです。いろいろな健康のチェックコーナーを用意していますので、ぜひ、皆さんでご来場ください。



■日時：9月3日(土) 10時～14時 ■場所：区民センター、保健センターほか

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)
- 体組成測定や肌水分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時のいずれかの時間帯を指定して申し込み(①～③合わせて先着120人)
- 胃がん・大腸がん検診 **予約制**
①胃がん、②大腸がん、③両方(①②)を指定して右記予約先に申し込み。(①③合わせて先着120人)
※対象は40歳以上の市民
※費用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やお楽しみシスター

食改善展・食育情報コーナー

- 食育パネル展や食生活改善推進員お勧めレシピの紹介、試食コーナー

ていぬの部屋

- ていぬオリジナル缶バッジの製作(先着200人)

ほかにも、地域健康づくりパネル展、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、ていぬとの写真撮影コーナーがあります。

別日程 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、中の川緑地周辺をウォーキングします。

日時 9月8日(木) 9時～12時頃
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

予約先

肺年齢測定、がん検診、ウォーキングは電話または申込専用ホームページで要予約。

☎ 222-4894 (市コールセンター)

PC <http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>

受付期間

8月11日(祝)～18日(木) (8時～21時)

《詳細》保健センター ☎ 681-1211

広告

■①休館中の「はつらつ健康教室」募集のお知らせ

講座名	開催日	時間	期間	定員
入門太極拳	第1月曜日（全5回）※1月は16日(月)	10時～12時	10月～2月	各60人 ※多数時抽選
シニアリズム体操	第4火曜日（全5回）※12月は20日(火)			各30人 ※多数時抽選
ふまねっと	第2金曜日（全5回）			
あへあほ体操	第4金曜日（全4回）※12月を除く			

■②傾聴&ボランティア学習～聴く技法とボランティアについて基本から学んでみませんか

開催日時	定員
9月2日(金) 9時30分～12時30分、9日(金) 10時～12時、16日(金) 10時～15時(全3回)	先着16人

場 所 ①手稲区民センター、②手稲老人福祉センター。

対 象 ①60歳以上の市民、②ボランティアに関心のある市民（年齢不問）。

受講料 ①1回100円（教材費込み）、②500円（受講初日に納入）。

申 込 ①8月12日(金)～9月7日(火)の9時30分～16時30分に氏名、住所、年齢を証明できるものを持って、本人が窓口で申し込み（電話や代理は不可）、②8月12日(金)～26日(金)の9時30分～16時30分に電話か窓口で申し込み。

●小まめに水分を取るなど、熱中症対策をしましょう。

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24日(水)	10時30分～11時	紙芝居や大型絵本などの読み聞かせ	読み聞かせの会「わらび」
8月25日(木)	13時～13時40分	オカリナコンサート	オカリナアンサンブル klapa

■場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」（手稲本町1-4）。

■費用 無料。

■申込 当日、直接会場へお越しください（座席には限りがあります）。



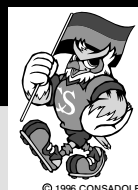
北海道コンサドーレ札幌の公式戦にご招待

～手稲区民応援デー～

コンサドーレのホームゲームの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 **北海道コンサドーレ札幌 vs FC町田ゼルビア**

●日時：9月26日（月） 時間未定 ●会場：札幌ドーム（豊平区羊ヶ丘1番地）



申込期限 8月26日(金) 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）、宛先（返信はがき）を記入の上、下記へ送付ください。

※応募多数の場合は抽選となり、結果などは返信はがきでお知らせします。

※往復はがき1通につき1人のみ有効です（複数人で申し込みの場合は、人数分の往復はがきが必要）。

※応募者の個人情報、(株)コンサドーレが適切に管理し、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されません。

《申込先・詳細》

〒063-0052 西区宮の沢2条3丁目4番1号北海道コンサドーレ札幌 手稲区民応援デー係 ☎ 777-5310