



手稲区マスコットキャラクター ていぬ

9~10がづつ のできごと

ていぬの日記

9月17日



手稲地区「がる川どじょうまつり」



9月22日

富丘西宮の沢地区「富丘連合
町内会災害時の避難所運営訓練」



9月22日

親子ハッピー劇場



9月29日

星置地区「みずおしょうコンサート」

9月30日



手稲区スポーツ・レクリエーション祭2018

10月8日



前田地区「前田連合町内会防火パレード」

■編集:手稲区役所総務企画課広聴係

〒006-8612 手稲区前田1条11丁目 ☎681-2432 FAX) 681-6639 ✉te.somu@city.sapporo.jp

■手稲区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/teine/>

手稲区役所

検索

■手稲区広報番組「ていねっていいね!」 FMラジオ三角山放送局76.2MHz 毎週水曜日10時45分~

これから迎える冬を 楽しく過ごすために ～屋内施設利用のススメ～

寒い季節がやってくると家の中で過ごすことが多くなりがち。そんなときこそ気温や天候に左右されない屋内施設に行って、運動や読書を楽しみませんか？今月は、手稲区内にある屋内施設を紹介します。



Point 今回紹介する3施設は隣接しており、「体育館で運動した後に図書館に立ち寄り」「子どもが水泳教室の時間に大人は図書館で読書」などの利用もしやすいです！

温水プール

NO SWIMMING POOL



幼児用プール



採暖室



ひがさ 日笠職員

体を冷やさな
いように採暖
室もご利用く
ださい！

を多数開催！



5-6歳児向け水泳教室

各種教室受講生募集！

11月下旬から順次開講するスポーツ教室や水泳教室の受講生を募集しています！夜間や土日の教室も多数開催しているのでぜひご参加ください。詳細は今月号区版5ページをご覧ください。

多彩な運動フ
로그램が魅力！

手稲区体育館

TEINE WARD GYMNASIUM



競技室



幼児遊戯室

室内から競技室が見えるため、小さなお子さん
がいらっしゃるご家庭でも利用しやすい
です。

バドミントンやバレーボールなど各種スポーツを楽しめる競技室や体育室のほか、格技室やトレーニング室があります。一般開放日には、開放された種目を楽しむことができます！
※ラケットやボールなど用具の一部を貸し出しています。



トレーニング室



さかもと 坂本職員

手稲区体育館で気軽に運動不足を解消してみませんか？ご利用の際は上靴（運動靴）をお忘れなく。

バラエティに富んだ教室に参加して体を動かそう！

ストレッチや体操などの健康づくり教室のほか、幼児・小学生向けの運動教室、ダンスやヨガなど数多くの教室を開催しています。



こども運動教室



ヨガ教室

利用時間・利用料

午前の部…9時～12時30分 午後の部…13時～17時 夜間の部…17時30分～21時

区分	当日券	回数券 (6枚つづり)	1カ月券
中学生以下	無料	—	—
高校生	230円	1,150円	3,350円
一般	390円	1,950円	5,670円
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円

…10時～20時50分

回数券 (6枚つづり)	1カ月券
—	—
1,400円	2,800円
2,900円	5,800円
700円	1,400円

【所在地】曙2条1丁目

【アクセス】JR手稲駅から徒歩約15分またはJR北海道バス「手稲駅北口」から乗車、「手稲区体育館前」下車徒歩1分

施設名	電話番号	駐車場	休館日
手稲区体育館	684-0088	100台	第2月曜(祝・休日の場合は第1月曜)、12/29～1/3
手稲曙温水プール	683-0676	50台	第1月曜(祝・休日の場合は第2月曜)、12/29～1/3、機械整備点検期間(3月下旬)
曙図書館	685-4946	20台	第2・第4水曜、12/29～1/3、蔵書一斉点検期間

※施設の利用に関することや教室等の申し込みなどについては各施設にお問い合わせください。



読んだことのない本の出会いを♪

曙図書館

AKEBONO LIBRARY



手稲区内で最大の蔵書数を誇る曙図書館には、文庫本や郷土資料などが充実しており、調べものや読書を楽しめます。



蔵書は8万冊以上!



1階 閲覧スペース キッズ用
2階

司書さんに聞いた

～図書館を有効に活用するために～



司書の國安さん

1 特設コーナーをのぞいてみよう



新刊のラインナップを毎月更新!

新刊コーナー(写真左)や10代向けコーナー(写真右)を参考に気になる本を手にとってみよう! 分からないことがあれば職員に気軽に相談を。



オススメの本がステイ!

2 貸出券を作ろう



氏名と住所が確認できるものを持参して図書館で手続き。「記名SAPICA」を貸出券にすることも可能。

3 パスワードを作ろう

インターネットからの貸出予約や電子書籍の閲覧など、より便利に利用するために図書館で貸出券と一緒にパスワードを発行してもらおう!



▲電子図書館

各種教室や個人レッスン

レベル別・泳法別水泳教室のほか、個人レッスンや多目的室での介護予防トレーニングなどさまざまな教室を開催しています。

利用者の声

教室に通って水に潜れるようになりました! 早く泳げるようになりたいです!



4歳児クラスに通う大瀧 功太君▲

利用時間・利用料

営業時間…10時～21時 遊泳時間

区分	当日券
中学生以下	無料
高校生	280円
一般	580円
高齢者(65歳以上)	140円

イベントに参加して新たな本の魅力に触れてみよう!



絵本や紙芝居の読み聞かせやアニメの上映など子ども向けのイベントのほか、大人向けのイベントも開催しているよ!



開館時間 火曜～木曜9時15分～19時、金曜～月曜、祝・休日9時15分～17時

手稲区からの お知らせ

11月11日～12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 1-11)	☎681-2400
手稲保健センター (前田 1-11)	☎681-1211
手稲区土木センター (曙 5-5)	☎681-4011

まちづくりセンター

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

その他の施設・機関

手稲区民センター (前田 1-11)	☎681-5121
手稲コミュニティセンター (手稲本町 3-1)	☎681-2133
新発寒地区センター (新発寒 5-4)	☎684-5571
星置地区センター (星置 2-3)	☎695-3220
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 3-2)	☎681-3160
西部市税事務所納税課 (西区琴似 3-1)	☎618-3912
西清掃事務所 (西区発寒 15-14)	☎664-0053
曙図書館 (曙 2-1)	☎685-4946
手稲区体育館 (曙 2-1)	☎684-0088
手稲消防署 (手稲本町 2-5)	☎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	141,894人 (前月比 -48)
世帯数	59,181世帯 (前月比 -7)
平成30年10月1日現在 (国勢調査ベース)	

国民健康保険料の納付と 夜間・休日相談について



内容 平成30年度国民健康保険料の第5期納付期限が過ぎています。お忘れの方は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 11月20日(火)、30日(金)20時まで。
休日相談日 11月25日(日)9時～14時30分。
場所 区役所2階①番窓口。
◆口座振替のご利用を
国民健康保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、預

貯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

ドメスティックバイオレンス(DV)根絶に向けて

内容 毎年11月12日～25日は、女性に対する暴力をなくす運動期間です。
地域で男女共同参画を推進している市民グループ「ジェンダーフリーていね」と区が、次の活動を行います。
◆DVパネル展
期間 11月12日(月)～25日(日)。
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)。
◆DV公開学習会
内容 ①講演「DV～パートナー・恋人に恐怖を感じていませんか?」、②座談会。

保健センターから

◆医療講演会「市民健康教育講座」
テーマ 「予防歯科のすすめ」
いつまでも歯を残して健康でいるために。講師 小泉翔悟氏(小泉歯科医院副院長)。
日時 11月21日(水)14時～15時30分。

場所 同センター2階講堂。
費用 無料。
申込 当日、直接会場へお越しください。

◆胃がん・大腸がん検診

内容 胃がん検診は問診と胃部エックス線撮影(バリウム検査)、大腸がん検診は問診と免疫便潜血検査(2日法)です。
検診日 11月27日(火)～30日(金)。
受付時間 8時45分～10時。
場所 同センター1階。
対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の市民。
費用 胃がん検診は700円、大腸がん検診は400円。ただし、70歳以上の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、支援給付世帯の方、65～69歳で後期高齢者医療被保険者の方、65歳以上で介護保

険料の保険料段階が第1～第3段階の方は無料(それぞれ証明できるものが要)。
申込 電話か窓口で事前予約。
※電話で申し込みをされる方は、お早めのご予約と検診日の1週間前までに検診用品の受け取りをお願いします。

◆両親教室

内容 初めて親になる方を対象に、育児実習やお父さんの妊婦疑似体験などを行います。
日時 11月30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、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申込 11月19日(月)～29日(木)に電話か窓口で申し込み。
◆若者向け料理教室「簡単!おうちでクリスマス料理」



内容 クリスマスの時期に おすすめの料理を作ります。料理をしたことがない人も大歓迎です。

日時 12月7日(金)18時30分～21時
場所 区民センター3階料理実習室。
対象 区内在住または通勤・通学の10～30代の方(高校生以上)。
定員 先着20人。
費用 無料。
持ち物 手拭き用タオル、筆記用具。
※エプロン、バンダナの貸し出しあり。
申込 11月12日(月)～22日(木)に電話で申し込み。
申込先・詳細 保健センター(681)1211

託児付き子育て講座「子育てに活かすアロマセラピー」

内容 日常生活に役立つアロマの効果を学びませんか。
日時 11月27日(火)10時～11時30分。
場所 保健センター2階講堂。
対象 就学前のお子さんとその保護者。
定員 先着20組(託児は生後57日目のお子さんから)。
費用 無料。
申込 11月14日(水)から電話で申し込み(受け付けは9時～17時、土・日曜、祝日を除く)。
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当係(681)1342

住民集団健康診査のご案内

《詳細》 保健センター ☎681-1211

月日	時間	場所
11月24日(土)	9時30分～11時30分、13時30分～15時	区民センター2階区民ホール
内容	対象	費用・持参書類
とくとく健診(特定健診)	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	費用は受診券に記載。受診券と健康保険証を持参※1(血液・貧血・心電図検査は500円で追加受診可)
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度にご加入の市民	
肺がん検診(胸部エックス線検査)	40歳以上の市民(喀痰検査は医師の判断で追加)	費用は無料(喀痰検査を行った場合は400円※2)健康保険証など氏名、住所、生年月日を確認できるものをお持ちください
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	

※1 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をお持ちください。
 ※2 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。
 ○申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

～～ PICK UP 情報～～



各種教室受講生募集案内



手稲曙温水プール



募集内容

16歳以上 各種水泳教室、フラダンス、リンパエクササイズ、転倒予防トレーニング。
幼児・小中学生 各種水泳教室。
期間 12月5日(水)より順次開講。
申込 16歳以上の教室は11月17日(土)までに、幼児・小中学生の教室は11月22日(木)から12月1日(土)までにホームページ、電話、窓口で申し込み。多数時抽選。

《申込先・詳細》 手稲曙温水プール ☎683-0676

手稲区体育館



募集内容

16歳以上 卓球、ゴルフ、体質改善ストレッチ、リラクゼーションヨガ、ズンバなど。
幼児・小中学生 バレーボール、チアダンス、テニス、フットサル、ヒップホップなど。
期間 11月26日(月)より順次開講。
申込 11月14日(水)までにホームページ、電話、窓口で申し込み(11月12日(月)はホームページのみ)。抽選日は11月16日(金)。

《申込先・詳細》 手稲区体育館 ☎684-0088

※受講料や日程、レベルなどの詳しい内容については、ホームページ(QRコード)をご覧ください。各施設へお問い合わせください。

広告



手稲区初冬の風物詩「ていね音楽祭」が開催されます。さまざまなジャンルの音楽をお楽しみいただいた最後には、全体合唱を予定しています。入場無料ですので、お誘い合わせの上お越しください。

《詳細》地域振興課地域活動担当 ☎681-2445

日時 12月2日(日) 開場 12時
12時30分～15時40分 **場所** 区民センター
2階区民ホール

※出演団体・時間等は変更になる場合があります。

第1部 (12時30分～)		第2部 (13時30分～)		第3部 (14時40分～)	
出演	演奏種目	出演	演奏種目	出演	演奏種目
札幌稲穂高等支援学校合唱部	混声合唱	"MAHALO"(マハロ)	ウクレレ・アンサンブル	札幌高等養護学校音楽部	混声合唱
ラ・バードック	オカリナ&ピアノ	タンネコール & フレンズ	混声合唱	ポーコ・ア・ポーコⅡ	フルート合奏
新婦人コーラス小組トトロ	女声合唱	札幌手稲高校吹奏楽部B	管楽器ソロ	島津香王里	声楽(歌&ピアノ)
札幌手稲高校吹奏楽部A	管楽器アンサンブル	JUN(ジュン)	ギター弾き語り	手稲金管アンサンブル	金管五重奏
大前商店	フォークデュオ	手稲北小学校金管バンド	金管バンド	ウイステリア	ピアノ&パーカッション
西成病院あうるバンド	バンド演奏(ポピュラー音楽)	Duo etoile～デュオ エトワール～	ピアノ連弾	コール・ドルチェ	女声合唱
		Merendina(メレンディーナ)	木管五重奏		全体合唱



テレビのデータ放送やアプリのご案内

これまでお知らせ欄に掲載していた次のイベント情報は、一部を除き、誌面削減のため、広報さっぽろに掲載されなくなりましたが、テレビやアプリ、各施設のホームページなどで確認することができます。

掲載されない情報

次の施設で行うイベント情報

- ・区民センター
- ・手稲コミュニティセンター
- ・新発寒地区センター
- ・星置地区センター
- ・曙図書館 ・手稲区体育館
- ・前田森林公園など市内の公園

各種講座(料理教室、ダンスの集い、スキー教室など)、お話し会、映画会、スポーツ教室の受講生募集、自然観察会など

テレビ

チャンネルをSTV 5に合せてdボタンを押し、表示される「札幌市からのお知らせ」を選択して知りたい情報を確認することができます。

アプリ

スマートフォンなどで公式アプリストアから「**いさぽろ**」をインストールし、アプリのトップ画面に並ぶお知らせタイトルから知りたい情報を選択します。

テレビのリモコンの操作方法、アプリのインストールはこちら→

