



# 北海道箱根牧場！

日帰りバスツアーは、千歳市の「北海道箱根牧場」です。東京ドーム20倍の広さで、自然豊かな風景を堪能できます。牧場では、生マキユラメル、新鮮な肉でソーセージ作りなどが体験もできます。お子さんの夏休みの自由研究、ご家族の思い出の一つになれば幸いです。

2023年8月6日(日)

◎参加費 :大人(中学生以上)1,000円 :子供(小学生)500円 未就学無料

◎稲積記念会館 8時40分 集合 9時00分 出発 16時00分 到着予定

\*帰りは、リニューアルされた長沼町の「道の駅マオイの丘公園」に立ち寄ります。

①生キャラメルを作り体験

②お肉を使ってソーセージ作り体験

\*出来上がった物は。お持ち帰りできます。



\*体験料は参加費に含みます。他の体験希望の場合は自己負担となります。

## 班 参加者及び体験申込書

①又は②のどちらかに体験者人数記入

代表者	電話又は携帯	人数内訳				合計	①	②
		大人	人,子供	人	未就学	人	人	人
		大人	人,子供	人	未就学	人	人	人
		大人	人,子供	人	未就学	人	人	人
		大人	人,子供	人	未就学	人	人	人
		大人	人,子供	人	未就学	人	人	人
		大人	人,子供	人	未就学	人	人	人

締切日：6月20日(火)

※班長さんへお願い

\*申込書は、回覧後の参加者がいない場合も、プレステージ稲積公園 403号 小泉厚生部長宅又は松田会長宅(683-4983)に投函ください。別添 地図参照

体験! 引き馬体験



スタッフが引く馬の鞍にまたがって、芝生の上をゆっくり引き馬です。馬に揺られながら、いつもより高い目線で牧場の風景を楽しめます。

見学! カントリーバスツアー



トラクター牽引型のオリジナルバスに揺られながら、畑の中や牧場内の見学ができます。

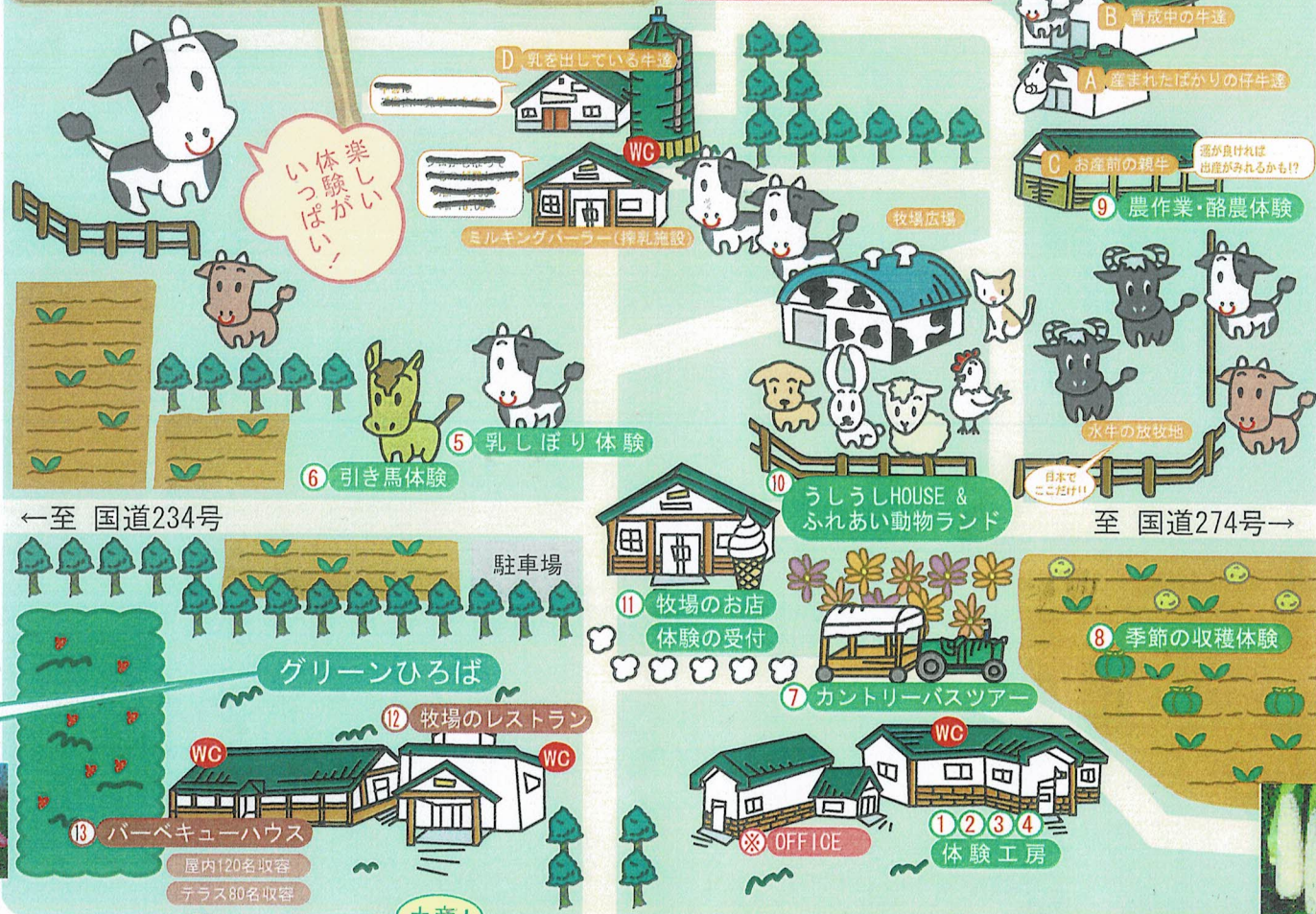
グリーンひろば



●フットサルコート  
●ボールなどの遊具を無料貸し出し

HOKKAIDO HAKONE FARM  
箱根牧場体験マップ

体験・お食事のご予約は...  
TEL. 0123-21-3066  
FAX. 0123-21-3758  
E-mail: kanko@hakonebokujo.com  
http://www.hakonebokujo.com



体験! 乳しぼり体験



身近な食品である『牛乳』を自分の手で搾る体験です。大きな牛のおっぱいは圧巻です! 牛乳の試飲付き。

体験! 農作業 酪農体験



牧場で普段行われている実際の作業を体験します。

体験! 季節の収穫体験

当牧場で大切に育てた有機野菜の収穫体験ができます。  
●じゃがいも (7月下旬~10月上旬)  
●とうもろこし (8月中旬~9月中旬)  
その他

体験! 体験工房

- 1 ソーセージ作り体験
- 2 生キャラメル作り体験
- 3 チーズ作り体験
- 4 バター作り体験 (団体のみ)

レストランでは  
ただ今軽食  
のみのご提供  
となっております。



土産! 牧場のお店

人気No.1

搾りたて牛乳のソフトクリーム

当牧場の乳製品や農産物が買えます。年間2万個売れるソフトクリームはここでしか味わえません。

体験! うしうしHOUSE & ふれあい動物ランド

牛や馬、羊、うさぎといった、見ているだけでも楽しい動物達に直接触れることができるスペースです。

体験! 体験工房

当牧場の新鮮な牛乳やお肉を使い、素材本来の味を楽しむことができます。体験を希望する方は、「牧場のお店」にて受付していますので、お気軽にお申し出下さい。

※上記、体験料金等は表面をご覧ください。 ※冬期間は雪上体験をご用意しております。表面をご覧ください。

# ほくとくん防犯メール！

## 不審電話がきたら「#9110」に相談してください。

令和5年4月28日午後5時15分頃、札幌市手稲区の公園内において、男が下半身を露出する事案が発生しました。男は、年齢20代くらい、やせ型、身長180センチメートルくらい、黒色フード付きパーカ、グレー色スウェットズボン、黒色バケットハット、灰色マスク、白色スニーカーを着用していました。不審者を見かけたら、安全な場所に避難してから110番通報をしてください。配信：手稲警察署

本年4月29日午後3時30分頃、札幌市手稲区に居住する60歳代女性の自宅固定電話に、市役所保険課を名乗る男性から「保険料の払い戻し金がある」との不審な電話がありました。

不審電話の目的は現時点で不明ですが、特殊詐欺、窃盗、強盗に関する予兆電話の可能性が

あります。

不審な電話を受けた場合は、警察相談専用電話「#9110」までご連絡下さい。

また、見知らぬ者が自宅に訪問してきた場合は、玄関ドアの鍵を開けずドア越しで対応し、不審な者であればすぐに110番通報してください。配信：手稲署

リュックを背負う者という特徴です。

不審者を見かけたら、安全な場所に避難してから110番通報をしてください。

また、お子様が被害にあった場合は、手稲警察署までお知らせください。配信：手稲警察署

SNS やインターネット上において、闇バイトと称し「犯罪の実行犯」を募集して強盗や窃盗、特殊詐欺に加担させる事案が発生しています。闇バイトは、「即日現金」「高額即金」等と簡単に高収入が得られるような甘い言葉とともに「叩き」「受け子」等の犯罪の隠語を使って募集しますが、応募すると強盗や特殊詐欺などの実行犯として利用されてしまいます。決して応募してはいけません。また、ご家族や知人同士で話し合い、身近な人をこのような凶悪な犯罪行為に加担させないように声掛けをお願いします。(配信：警察本部生活安全企画課)

本年5月18日から5月19日までの間、手稲区内の一般住宅の電話に、区役所職員や電気通信事業者を語る者から「携帯電話番号を教えてください」「公共料金の未払いがある」等という内容の不審な電話がかけられています。

不審電話の目的は不明ですが、特殊詐欺や窃盗、強盗につながる予兆電話の可能性が

あります。

不審な電話は相手にせず、すぐに電話を切り家族や警察に相談してください。

不審な電話を受けたら、警察相談電話「#9110」までご連絡ください。手稲警察署

令和5年5月19日午後9時20分頃、札幌市手稲区星置1条3丁目先路上において、男がアイピック様の尖ったものを持ち歩き、つきまとう事案が発生しました。男は、中肉、身長175センチメートル、黒色のキャップ型帽子、黒色マスク、黒色ジャケット、黒系色デニムズボンを着用していました。不審者を見つけたら、安全な場所に避難してから110番通報してください。配信：手稲警察署

令和5年5月24日午前9時ころ、札幌市手稲区手稲本町自然歩道「手稲山北尾根ルート」手稲本町入口から約100メートルの地点で熊の糞が発見されました。大変危険ですから付近には近づかないでください。また、付近にお住いの方は不要不急の外出を控えてください。配信：手稲警察署

本年5月8日から12日までの間、道内各地でウイルス除去費用等名目の架空請求詐欺被害が複数発生しています。

手口としては、インターネットサイトを閲覧している最中に、突然大きな警告音が鳴り、画面に電話番号などが書かれた警告文が表示され、その電話番号にかけると「あなたのパソコンはウイルスにかかっている」「ウイルスを除去するので電子マネーで費用を払って欲しい」等と言って、お金をだまし取ろうとするものです。

「ウイルス警告+電話番号」は詐欺を疑い、警察相談ダイヤル#9110まで電話相談してください。

【配信～中央警察署】

本年5月26日午前10時20分頃、札幌市手稲区金山3条2丁目付近で、熊のような動物が目撃されました。大変危険ですから付近には近づかないでください。また、付近にお住いの方は不要不急の外出を控えてください。配信：手稲警察署

本年5月26日夕方、札幌市手稲区の一般住宅の固定電話に、区役所職員を名乗る男性から「医療費の明細書を送ったが返送されていない」などの内容の不審な電話が相次いでかかっています。

不審電話の目的は現時点不明ですが、特殊詐欺や窃盗、強盗につながる予兆電話の可能性が

あります。不審な電話は相手にせず、すぐに電話を切って家族や警察に相談しましょう。

不審な電話を受けたら、警察相談電話「#9110」までご連絡ください。配信：手稲警察署

本年5月25日、区役所の職員を名乗る男から、被害者宅に「医療費の還付金がある。」との電話があり、25日と26日の2回にわたり自宅近くの無人ATMに誘導され、コールセンターを名乗る男から指示されたとおりに操作したところ、約196万円を振り込む還付金詐欺事件が発生しました。

「ATMを操作して還付金を受け取れます」という話は詐欺です。

不審な電話を受けた際は、家族や警察相談ダイヤル「#9110」に相談してください。配信：手稲警察署

本年5月26日、区役所の職員を名乗る男から、被害者宅に「医療費の還付金がある。」との電話があり、5月27日、自宅近くの銀行ATMに誘導され、銀行職員を名乗る男から指示されたとおりに操作したところ、約98万円を振り込む還付金詐欺事件が発生しました。

「ATMを操作して還付金を受け取れます」という話は詐欺です。

不審な電話を受けた際は、家族や警察相談ダイヤル「#9110」に相談してください。配信：手稲警察署

2023年5月31日

北海道警察本部生活安全企画課



前田・稲積地区の皆様へ

# すこやか倶楽部の ご案内 R5.5月号

各講座  
無料です

運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防などの教室を前田・稲積地区の65歳以上の方を対象に開催中です！初めての方もお気軽に  
介護予防センターまえだ 685-3141 までお申込み下さい。

日時	会場	内容
6/1(木) 10:00~11:00	手稲区民センター 3階 視聴覚室 前田1条11丁目	ご当地体操と楽しい脳トレ 定員：26名 (〆切：5/31)
6/12(月) 10:00~11:00	集合 稲積記念会館 前田5条5丁目	パークゴルフで交流会 定員 24名 (〆切：6/9) ※ クラブ・ボールはご持参下さい
6/15(木) 10:00~11:00	前田会館 前田6条11丁目	ウクレレ演奏会 演者：ウクレレたまうた団の皆様 定員：30名 (〆切：6/14)
6/22(木) 10:00~11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	筋肉体操 講師：トレリハCLUB 代表 綿谷 美佐子 様 理学療法士 小山田 亮太様 定員：30名 (〆切：6/21)
6/26(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	ていね夏あかり～提灯作り 定員：20名 (〆切：6/23)

## ☆オンラインで体操しよう「スマイルフィットネス」

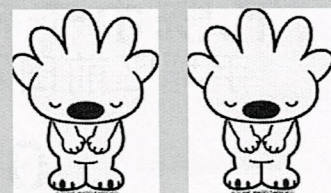
日時：① 6月8日(木) ② 6月28日(水)

各日 10:00~11:00

- ・セラバンドを使った体操の他、脳トレや口腔体操等を行います
- ・参加の方は初回のみ開催日の2~3日前までお申込み下さい

※ご自宅にWi-F環境が無い方は、都度通信費が発生します(30分で300MB程度)

川柳コーナー  
「健康の秘訣」は  
次回掲載です。  
ごめんなさい



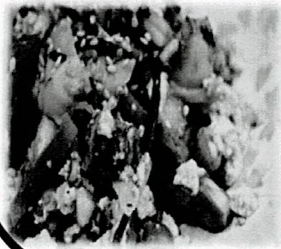
# 健康レシピ 一皿でバランスご飯!

## 『あさりとアスパラの入り豆腐丼』

1食に必要な蛋白質がしっかり摂れます。不足しがちな鉄は1日分、カルシウムは1日の約1/3量もとれます!

《材料:2人前》

- A
- ・アスパラ (5ミリの斜め切) 2本
  - ・にんじん(千切り) 1/3本
  - ・木綿豆腐 1丁(300g)
  - ・あさり水煮缶 1缶(60g)
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・塩昆布 15g
  - ・卵 1個
  - ・白ごま 小さじ1
  - ・ご飯 300g



●●献立ポイント●●

わかめの酢の物を合わせると食物繊維UP!

《作り方》

- ①木綿豆腐はレンジで3分加熱し、水気を切り、冷めたらほぐしておく
- ②アスパラは根元の硬い部分を切り落とし5mm程度の斜め切り、にんじんは千切りにする
- ③フライパンにAの材料をすべて入れ、野菜に火が通り豆腐がぼろぼろになるまで炒める
- ④溶き卵をまわしいれ、さっと炒め、火が通ったら、丼によそったご飯の上へのせ、白ごまをふり完成!



※エネルギー:515kcal 蛋白質34.1g 塩分2.2g カルシウム255mg 鉄12.9mg 食物繊維3.5g

◆注目食材:アスパラ(旬4~6月)

アスパラギン酸

- ・疲労回復効果
- ・新陳代謝促進

ルチン

- ・抗酸化作用
- ・動脈硬化予防

カリウム

- ・むくみ予防
- ・血圧安定効果

監修:手稲家庭医療クリニック  
管理栄養士 小玉 加奈子

## 前田ウォークラリーのご案内 (申込不要)

まえだ界隈を散策し・学んで、今の季節を感じませんか?体操も行います!

★6月5日(月) 14時 ⇒ 手稲つむぎの杜(前田2条10丁目)

★6月16日(金)10時 ⇒ 下手稲公園(前田5条13丁目)

★6月27日(火)10時 ⇒ 稲積公園(手稲いなづみ病院側ベンチ付近)

・飲物持参、天候に合わせた服装で直接現地へ ・雨天中止、開催について迷う場合は、ご連絡を!

LINEで  
繋がろう!

LINEアプリのQRコードでこちらを読み取り⇒  
友達登録⇒トークでコメントして頂くと登録になります。  
その後は申込や連絡などがLINEで出来て便利です♪



参加申込・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ

手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



吉田

金山

011-685-3141

# 稲積スポーツ振興会に入って、 体にいい汗流しませんか！

## 会員募集中！ いつでも 歓迎 します！



稲積スポーツ振興会は「いつでも誰でも楽しくスポーツを！」をスローガンに、稲積小学校の体育館を利用して、地域住民との親睦を図り健康の増進と明るく豊かな住民生活に寄与することを目指しています。

\*\*\* 詳細は事務局宛にメールされるか、活動日時に直接稲積小学校体育館へお越し下さい。\*\*\*  
尚、学校や各部の都合により活動していない場合もありますのでその際はご容赦下さい。

※ 費用は、振興会費年額と保険代年額 + 各部ごとの参加費です。

### バドミントン部

活動日時： 毎週水曜日19:00~21:30  
参加資格年齢等： 中学生から大人まで  
参加費： 男子500円、女子400円、高校生以下300円、部費の月額は無し

楽しくバドミントンをするをモットーにしていますので、気楽な気持ちで参加してみませんか？ 部員は高校生~60才代まで、未経験者から経験者まで、幅広い層で構成しています。



### ソフトミニバレー部

活動日時： 毎週金曜日19:30~21:00  
参加資格年齢等： 大人  
参加費： 振興会事務局か活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

柔らかいボールを使用しているため、体に無理なく、心地良い汗を流せます。常に笑いも絶えませんので、一緒に楽しみましょう。



### バレーボール部

活動日時： 毎週木曜日19:00~21:30  
参加資格年齢等： 30歳以上の大人OK(30歳未満は相談に応じます)  
参加費： 振興会事務局か活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

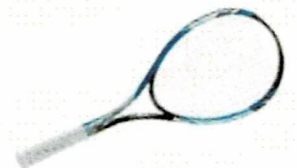
20代~幅広い層の方がいます、経験者も未経験者でも大歓迎です！私達と一緒にバレーボールやりませんか？大会などにも出場しています。まずは気軽に体験に来て下さい。



### 硬式テニス部

活動日時： 毎週土曜日17:00~21:45(固定) 他に、日曜・祝日(時間変動有り)  
参加資格年齢等： 高校生以上  
参加費： 振興会事務局か活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

中級者が多く、ゲームを中心とした活動をしています。初心者も大歓迎です。体験参加をお待ちしております。



### ソフトテニス部

活動日時： 毎週火曜日19:00~21:45 毎週土・日の使用可能な時間  
参加資格年齢等： 中学生から大人まで  
参加費： 振興会事務局か活動日時に体育館にて直接ご確認下さい。

中学生から70才代までを中心に構成されています。入部練習体験も可能！ソフトテニスでよい汗をかいて、健康維持に気軽に参加してみませんか？

### ビーチボールバレー部

活動日時： 毎週日曜日12:00~15:00(時間変更あり)  
参加資格年齢等： 大人  
参加費： 部費 月額 100円、ビジター参加費 1回 300円

ビーチボールを使ったバレーです。ルールが簡単で誰でもすぐに楽しめます。小学生のパパさん・ママさんが多く参加しています。ビジター大歓迎!! 一度遊びに来てみて下さい。



お問い合わせ：手稲区体育館 TEL 011-684-0088

稲積スポーツ振興会事務局(事務局長 神田 渉) Email : duval690@gmail.com