



すこやか倶楽部のご案内

R6年3月号

各講座無料です♪

手稲つむぎの杜に
「ていぬくん」の雪像が！

札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防など
前田・稲積地区 65歳以上の方を対象に介護予防講座を開催中です！初めての方も
お気軽に 介護予防センターまえだ 685-3141 へお申込み下さい。

日時	会場	内容
4/8(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	楽しい脳トレと筋トレ  定員：35名 (×切：4/5)
4/12(金) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	大人のぬり絵 定員：25名 (×切：4/11) ※ 色鉛筆・クーピー等がある方はご持参ください
4/18(木) 10:00~ ※11:30	前田会館 (前田6条11丁目)	楽しくまなぶ！認知症 予防講座 (脳年齢測定あり) 講師：明治安田生命保険相互会社 手稲営業所の皆様 定員：30名 (×切：4/16)
4/22(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ケンステップと ストレッチ体操 定員：35名 (×切：4/19)
4/25(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	歌と笑いとトークの会  定員：35名 (×切：4/23) 茶話会費：100円

オンライン体操【スマイルフィットネス】 運動不足の解消に！一緒に体操しませんか？

日時：①4月4日(木)

10:00~11:00

②4月23日(火)

10:00~11:00



・セラバンドを使った体操や
脳トレ・口腔体操等を行います

・初回のみ

開催日2~3日前迄に
お申込み願います

《ベルマーク》 集める『小さなことからSDGs企画』を引き続き、最寄の
講座、センターで受付しております。 ☆ご協力宜しくお願い致します！ ☆



川柳コーナー「温泉」



今回も多数のご応募ありがとうございます
今すぐ温泉に行きたくなる作品ですね！
次回のテーマは「スマホ」です
3月19日迄、ご応募お待ちしております♪

起きぬけにひと風呂酒気を
抜く湯宿

東北のひなびた宿で
貸し切り湯

湯けむりを揺らし飛び交う
外国語

何想う 秘湯巡りの
一人旅

湯の香り 身体に染みて
生き返る

入りすぎ 疲れとるはず
逆効果

温泉に 赤さいやます
猿の顔

(赤さいやます↓ますます
赤くなること)

前田ウォークラリーのご案内 (申込不要)

今年も前田散歩で会話を楽しみ、体操で足腰を鍛えましょう！

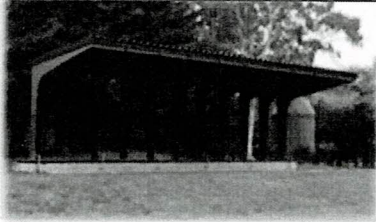


前田公園ステージ
前田7条11丁目
4月11日(木)10時～

稲積公園
稲積病院側ベンチ付近
4月30日(火)10時～



沢山スタンプを
集めて
景品をゲット！



- ・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、ご連絡願います

LINEで
繋がろう！

LINEアプリ QRコード を読み取り ⇒ 友達登録
⇒ 画面左上 グレーの星マーク をクリック
⇒ トーク を押し コメント を送ると繋がります。
申込・連絡が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)



011-685-3141

吉田 金山



稲積

札幌市立稲積小学校
学校便り

令和6年 3月25日 No.13

伝統を受け継ぎ、新たなスタートに向けて

校長 大山 健一

2・3月は降雪量が多く、グラウンドにはまだ多くの雪が残っていますが、気温の上昇と共に道路の雪解けが進み、少しずつ春の訪れを感じさせる季節となりました。



去る3月21日の第36回卒業証書授与式では、54名の卒業生が、これから始まる中学校生活に向け、希望に胸を膨らませながら、堂々と巣立っていきました。ご来賓の皆様と保護者の皆様のご参列、在校生を代表して5年生が参加しました。卒業生は、5年生の器楽演奏「遙か」で入場し、一人一人が卒業証書を立派に受け取り、小学

校での思い出や感謝、これからの決意を呼びかけや歌に表していました。心の込もった卒業式となりました。素晴らしい卒業生のこれからの成長と活躍を心から願っています。

さて本日3月25日(月)の修了式をもって、令和5年度稲積小学校の教育活動が修了いたしました。昨年5月、新型コロナウイルス感染症が5類となり、少しずつ学習や活動の場を広げていきました。インフルエンザ等で学級閉鎖となり、思うように進まないこともありましたが、そのような中でも、現地学習に行ったり、ゲストティーチャーを招いて出前授業を行ったり、行事の内容を見直し子どもたちが交流する機会を増やしたり等、学年で工夫をし、子どもたちが興味をもつ学習や活動を進めてきました。

この1年間、子どもたちは努力し、心も身体も大きく成長しました。ご家庭でも、1年間の生活を振り返り、成長したところや頑張ったところを褒めていただき、次のステップへの意欲を高めていただければと思います。

保護者の皆様、地域の皆様のご支援、ご協力、ご理解をいただき、子どもたちが楽しく豊かに学び、育つことができましたことに職員一同、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



4月のめあて「元気にあいさつをしよう」

4月帰宅時刻 17:30

日	曜日	行事
8	月	着任式・始業式(3時間授業) 入学式(13:30~13:50) 登下校交通安全指導(~12日)
9	火	1年生2時間授業(10:20発)
10	水	1年生3時間授業(11:30発) 2計測①(6,5,4年) 養護実習(~5/1)
11	木	1年生4時間授業(12:20発) 2計測①(3,2,にこ)
12	金	1年生給食開始 2計測①(1年) 1年生4時間授業(13:10発)
15	月	1年生4時間授業(13:10発) 聴力検査(4年,にこにこ)
16	火	1年生4時間授業(13:10発) 聴力検査(2年) ALT
17	水	1年5時間授業開始 聴力検査(1年) ALT
18	木	全国学力・学習状況調査 視力検査5年
19	金	知能検査(2校時:2,5年) 耳鼻科検診9:00~(1,4年生)
22	月	全国学力調査(web質問紙) 視力検査(6年)
23	火	参観懇談(1,4年,にこ)5時間授業 視力検査(3年) ALT
24	水	参観懇談(5,6年)5時間授業 視力検査(4年) ALT
25	木	NRT学力検査(2年以上) 視力検査(1年) (国語,算数) 委員会①
26	金	参観懇談(2,3年)5時間授業 視力検査(2年,にこにこ)
29	月	昭和の日
30	火	定期メール配信日 5時間授業 ALT 避難訓練①

【急な転校等の場合】

春季休業中に、ご家庭の都合で急に転校することになりましたら、学校へ至急ご連絡ください。

安全な春休みを

雪解けが進み、道路状況も場所によって異なります。軽川や中の川などの水量も増えています。外で遊ぶ際には、危険な場所に近寄らないことや交通安全に気を付けることなど、ご家庭での声かけもお願いします。新学期の準備をしながら、生活のリズムを崩さず、健康で規律ある生活を心がけてほしいと思います。

離任職員の紹介

今年度、6名の教職員の方が離任されることとなりました。

教諭 立田 裕巳(在任6年)
【手稲中央小学校へ教頭として着任します】

教諭 高橋 明香(在任5年) 【手稲北小学校へ】

教諭 原子 拓郎(在任5年) 【稲穂小学校へ】

教諭 佛具 綾平(在任2年)
【マレーシア コタキナバル日本人学校へ】

教諭 渋谷 範仁(在任1年) 【屯田北小学校へ】

事務職員 阿部 哲也(在任6年) 【新陵中学校へ】

保護者の皆様、地域の皆様、温かいご支援、ありがとうございました!

令和6年度 始業式・入学式

4月8日(月)

8時15分~8時25分 登校
1時間目 着任式・始業式
2~3時間目 学級活動
11時20分 児童完全下校
※この日は給食がありません※

◎4月8日(始業式)の持ち物

○提出物~教育調査票、健康調査票、健康カード、運動器検診問診票、結核問診票

○持ち物~筆記用具、おたよりファイル、上靴、かばん
※最初に使うノート(国・算・理・社)は、学校で一括購入するので、準備の必要はありません。

13時00分~13時20分 入学式受付

13時30分~13時50分頃 入学式

状況によって、時程が変更となる場合があります。

変更がある場合は、すぐーるでの連絡、学校ホームページへの掲載をいたします。

通学路について

明治北公園周辺の通学路は、新学期より通常の通学路に戻ります。交通安全に気を付けて登校しましょう。

◎スクールガード、交通ボランティアの皆さん

子どもたちの登校と下校を見守りいただきありがとうございました。令和6年度もどうぞよろしくお願い致します。



稲積中だより

学校教育目標 「人間性豊かな生徒の育成」

たくましい心身 豊かな心 高い知性 健全な社会性

令和6年3月25日

第14号

札幌市立稲積中学校

発行

<http://www.inazumi-i.sapporo-c.ed.jp>

修了式 校長講話より

校長 伊藤 彰英

生徒の皆さん、おはようございます。

早いもので、本日をもって今年度の教育活動を終えることとなります。

今、1年間の数々の出来事が思い浮かぶことでしょう。

さて、私は、1学期始業式に「生徒一人一人が、自分らしく生き生きと活動している。そして、いざとなったら、みんなが協力して大きな力を発揮できる。そんな素敵な稲積中学校を皆さんの手で築き上げて欲しい」という願いを伝えましたが、1年が経過した今、振り返ってみてどうでしょうか。

私は、先日の卒業式に向けた取組から、そのような学校に近づきつつあることを実感しています。今年度の卒業式は在校生が参加し、在校生と卒業生の合唱場面を取り入れたことで、厳粛な雰囲気の中にも温かさを感じ、涙が自然に溢れてくるような式となりました。みなさんもまだ余韻が残っているのではないのでしょうか。式後には、御来賓の皆様から「素敵な卒業式でした。心のこもった合唱に感動しました。」と嬉しいお言葉をいただきました。

素敵な雰囲気を創り出したのは、間違いなく1・2年生の皆さんです。皆さんは、立派な態度で式に参加し、心に響く合唱で卒業生へ感謝の気持ちを伝えてくれただけでなく、卒業式に向けてメッセージカード作成や校内装飾、合唱練習、儀式練習を重ねて準備を進めてくれました。

一人一人が役割を果たし全校生徒が協力したからこそ、素敵な卒業式を創り上げることが出来たのだと思います。卒業する先輩方のために、在校生としての役割を立派に果たしてくれてありがとうございました。

また、卒業式だけではなく、この1年間多くの活動場面においても、皆さんの生き生きと活動する姿や仲間と協力して取り組む姿、楽しそうな笑顔をたくさん見ることができ、何度も「素敵な学校だな」と感じました。もちろん、集団で生活する学校生活においては、物事が上手に進み楽しい事ばかりではありません。多かれ少なかれ、誰もが勉強や部活動、友人の事などで悩み困り感を抱え、苦労しながら少しずつ乗り越えてきたことでしょう。

でも、それら全てが皆さんにとって貴重な経験であり、その経験を通じて、自分らしさが磨き上げられ、仲間への理解と協力する関係性も築き上げられていきます。

このように、個人としても集団としても、皆さんが確実に成長していることを実感できる1年間でした。

来月は、進級して新しい1年間が始まります。

自分自身の成長に期待を込めて、新たな目標を持ち、新年度を迎えたいものです。

皆さんのさらなる活躍を楽しみにしています。

きて！みて！あそんで！たのしさいっぱい！

いなづみじどうかいかん 4月

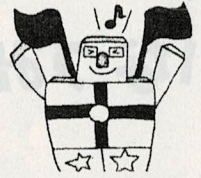
札幌市手稲区前田4条4丁目2-13 ☎684-3072 ・FAX215-8694
【札幌市児童会館指定管理者】公益財団法人 さっぽろ青少年女性活動協会 <http://g-kan.syaa.jp/>



こども
と
な
か
じ
う
が



じどうかいかん じょうほう も
児童会館の情報が盛りだくさんの
ブログです！ぜひご覧ください！



マスコットキャラクター
『必笑ロボくん』

ようこそ！1年生

19日（金）

ここ3：30～4：00

らいかんしゃぜんいんさんか
★来館者全員参加★

みんなでたのしい遊びをしよう♪
☆体育室であそぶので、上靴をもってきてね。

うきうき工作会

ぎゅうにゅう
牛乳パックヨーヨーをつくろう
24日（水）

ここ3：00～4：00

★1年生～6年生 参加自由★

申し込み：4月17日（水）ここ3：30から

参加費はかかりません！

1年生もかんたんにたのしめる工作に
チャレンジしてみよう♪

今月のおすすめ本委員会

26日（金）

ここ4：00～5：00

★おすすめ本委員会メンバー★

4月10日（水）ここ3：30から2年生以上で

メンバーを募集します。

おすすめの本を探して紹介しよう！



おはなしでてこい

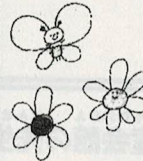
22日（月）

ここ3：30～4：00

★幼児～大人 参加自由★

ボランティアさんによる
読みきかせの時間だよ♪

今月のお話は何か？



しんじょう にゅうがく
進級・入学おめでとう！

じどうかいかん

今年もいなづみ児童会館ではたのしいことがもりだくさん♪ 毎月おたよりをチェックしてね！

子育てサロン

毎週 火・水・木曜日

ごぜん9：00～12：00

★乳幼児とその保護者参加自由★

乳幼児親子の皆さんの
「遊び・交流」の場所として、
お気軽にご参加ください。

自由に遊具などを使っていただけます。

★4月7日（日）までは小学校の春季休業期間のため、
子育てサロンはお休みです。

4月9日（火）から再開します！

★お願い★ 駐車スペースが限られています。
近くにお住まいの方は、できるだけ徒歩でお越し願います。

ふりーたいむ 毎週 火・金

★中学生：ここ7時まで

★高校生：ここ9時まで利用できます。

◇初めてふりーたいむを利用する人は
利用証を作るので生徒手帳を持ってきてください。
◇体育室で遊びたい人は、上靴を持ってきてください。

★4月7日（日）までは中学校の春季休業期間のため、
ふりーたいむはお休みです。
4月9日（火）から遊びにきてね！

子ども運営委員会

「あいすくりーむ」

10日（水）

ここ4：00～5：00

★あいすくりーむメンバー★

4月5日（金）ここ3：30から3年生以上で

新しいメンバーを募集します。
あいすくりーむのメンバーになって

児童会館を盛りあげよう！

じどうかいかん いなづみ児童会館はこんなところ！

ひろいスペースで、宿題やお絵かき、簡単な工作など...
主に座ってできるあそびをしてすごします！

たいいくしつ
体育室

うわくつをはいてからだをつかあそびがたのしめます！

としょしつ
図書室

いろいろな本を読むことができます！

ふれいルーム
フレイルーム

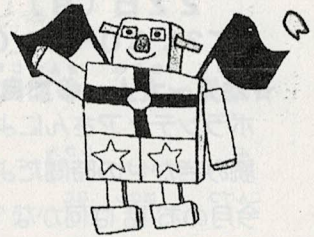
くらぶしつ
クラブ室

ぎょうじこうさくかい
行事で工作を
かこび
行ったり、
かつどう
クラブ活動を
する時に使います♪

じむしつ
事務室

じどうかいかんせんせい
児童会館の先生が
しごと
お仕事を
するところ
です。

かいかんび げつようび とうりつ
☆開館日：月曜日～土曜日
かいかんじかん
☆開館時間：ごぜん 8：45～ごご 6：00まで
きゅうかんび にちよう しゅくじつ りりかえきゅうじつ ねんまつねんし
☆休館日：日曜、祝日、振替休日、年末年始（12月29日～1月3日）



きりとり線

☆おともだちカード☆

児童氏名 _____
保護者氏名 _____
住所 _____
電話番号 _____

- じゅうらいかん とも ようれんらく
自由来館のお友だち用連絡カード
- 児童クラブ員ではなく、お家に帰ってから児童会館に遊びにくるお子さん（自由来館）が、怪我などをした時に保護者の方へ連絡をする場合に使用します。
 - ※目的以外に使用いたしません。
 - 必要に応じてお子さんに持たせてください。

札幌市いなづみ児童会館 手稲区前田4条4丁目2-13

手稲早起き一万歩あるく会

『令和6年度 会員募集』

- ◎ 受付期間 令和6年4月19日(金)～21日(日)の3日間
- ◎ 受付時間 午前9時30分～午後3時
- ◎ 受付場所 手稲コミュニティセンター 1階 多目的室

(住所) 手稲区手稲本町3条1丁目3-41

- ◎ 年会費 大人 3,000円 ・ 中学生以下 1,500円 (傷害保険料含)
(※家族割引 2人目以降、大人は1,000円割引、中学生以下は500円割引)
- ◎ 実施期間 (夏期) 5月～10月(毎週日曜日の午前7時30分から 合計24回)
(冬期) 11月～翌年3月(月1回、原則第2日曜日の午前9時から 合計5回)
- ◎ お問い合わせ 「手稲早起き一万歩あるく会」 会長 丹羽 (携帯:090-9434-1388)
(副会長 駒:090-8906-6446 近藤:090-2690-6039 市川:090-9087-4679)

ウォーキングは

健康づくりに有効です!...いい汗ながそう!!!

~多くの仲間と親睦を深めながら、地域再発見と健康維持のため、楽しく歩きませんか~ そして沢山の友達を作しましょう!!

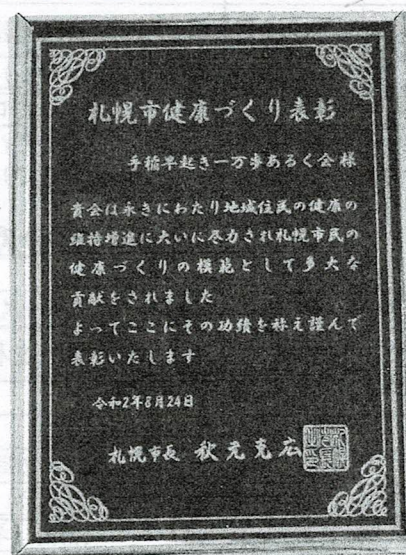
☆ 年齢は問いません

皆様のご入会をお待ちしています



昨年は ご家族での参加や90歳を
超えた方 も参加していました

☆第1回「札幌市健康づくり表彰」を授与



※手稲区イメージキャラクター「ていぬくん」

◎ 後援 手稲コミュニティセンター

手稲早起き一万歩あるく会 2024年(令和6年)度 会員募集

☆2024年(令和6年)度 第56回 会員募集について

～多くの仲間と親睦を深めながら、地域再発見と健康維持のため、楽しく歩きませんか～

- 募集期間(受付時間) 令和6年4月19日(金)～4月21日(日)の3日間 午前9時30分～午後3時
- 受付場所(住所) 手稲コミュニティセンター 1階 多目的室(手稲区手稲本町3条1丁目3-41)
- 年会費 大人：3,000円 子供(中学生以下)：1,500円 (傷害保険含)
(※家族割引 2人目以降、大人は1,000円割引、中学生以下は500円割引)

※ 電話での申込受付はしていませんのでご了承ください。
(募集期間後も会員の申込受付は随時対応いたします。次の【連絡先】までご連絡ください。)

【連絡先】 丹羽 会長：(090-9434-1388)
 駒 副会長：090-8906-6446、近藤 副会長：090-2690-6039、市川 副会長：090-9087-4679)

2024年(令和6年)度 手稲早起き一万歩あるく会コース表・夏期(予定)

(夏期コース)

回	月日	コース	キロ数	時間(終了時間目安)	集合場所・備考等
1	5月5日	ひだまり公園(総会)	4	8:00～11:30	手稲コミセン(8時集合) / 総会(ウォーキング終了後実施)
2	5月12日	軽川桜づつみ	5	7:30～10:00	手稲コミセン
3	5月19日	発寒川河畔	6	詳細受付時配付	JR手稲駅・交通費各自(JR電車/琴似駅下車) ※(ショートコース設定有)
4	5月26日	中の川堤と稲積公園	6	7:30～10:00	手稲コミセン
5	6月2日	前田森林公園(藤棚)	6	7:30～11:00	手稲コミセン
6	6月9日	手稲山麓コース	5	7:30～10:30	手稲コミセン
7	6月16日	北海道神宮・円山八十八ヶ所	6	詳細受付時配付	JR手稲駅・交通費各自(JRバス/第1鳥居下車) ※(ショートコース設定有)
8	6月23日	小樽巡り	5	詳細受付時配付	JR手稲駅・交通費各自(JR電車/小樽駅下車)
9	6月30日	宮ヶ丘公園・白い恋人パーク	7	7:30～10:30	手稲コミセン ※(ショートコース設定有)
10	7月7日	屯田防風林	6	詳細受付時配付	JR手稲駅・交通費各自(JR電車/新琴似駅下車)
11	7月14日	富丘通り、発寒古川緑地	7	7:30～10:30	手稲コミセン ※(ショートコース設定有)
12	7月21日	中の川と開拓橋	6	7:30～10:30	手稲コミセン
13	7月28日	『夕張・長沼方面』(滝ノ上公園・ 竜泉峽等(貸切バス利用コース))	5	詳細受付時配付	JR手稲駅(8時集合)・貸切バス利用(別途参加申込要) ※高齢者福祉バスの抽選結果で、日程変更有
14	8月4日	星置の滝(乙女の滝)	6	7:30～10:30	手稲コミセン ※(熊出沒時は星置の滝で打切り)
15	8月11日	中の川緑地・軽川緑地	6	7:30～10:30	手稲コミセン
16	8月18日	豊平川・中島公園	6	詳細受付時配付	JR手稲駅・交通費各自(JR電車/苗穂駅下車) ※(ショートコース設定有)
17	8月25日	新手稲橋	6	7:30～10:30	手稲コミセン
18	9月1日	星置緑地・星観緑地・山口運河	7	詳細受付時配付	JR手稲駅・交通費各自(JR電車/星置駅下車) ※(ショートコース設定有)
19	9月8日	北大構内	5	詳細受付時配付	JR手稲駅・交通費各自(JR電車/桑園駅下車)
20	9月15日	旧中の川	6	7:30～10:30	手稲コミセン
21	9月22日	定山溪・札幌国際スキー場、朝 里ダム(貸切バス利用コース)	5	詳細受付時配付	JR手稲駅(8時集合)・貸切バス利用(別途参加申込要) ※高齢者福祉バスの抽選結果で、日程変更有
22	9月29日	富丘公園巡り(西・南・東・三樽)	6	7:30～10:30	手稲コミセン
23	10月6日	新川・西陵公園 農試公園	6	詳細受付時配付	JR手稲駅・交通費各自(JR電車/発寒駅下車) ※(ショートコース設定有)
24	10月13日	曙通り(山口イオン)	5	7:30～10:30	手稲コミセン
(合計 キロ数)			138		

※集合場所は原則、手稲コミュニティセンターに朝7時半まで集合。(JR手稲駅も朝7時半まで集合、時間表示有は表示時間まで集合)
※高齢者福祉バスの抽選結果により、日程が変わる場合があります。申込受付時に配付する確定コース表を必ずご確認ください。

2024年(令和6年)度 手稲早起き一万歩あるく会コース表・冬期(予定)

(冬期コース)

回	月日	コース	キロ数	時間(終了時間目安)	集合場所・備考等
1	11月3日	北大構内(银杏並木等)	5	詳細受付時配付	JR手稲駅(9時集合)・交通費各自(JR電車/札幌駅下車) ※(冬コースは第2日曜日実施ですが、今回限り第1週に変更)
2	12月8日	発寒イオン	5	9:00～10:30	手稲コミセン(9時集合)
3	(R7)1月12日	共栄橋	5	9:00～10:30	手稲コミセン(9時集合)
4	(R7)2月9日	札幌地下歩行空間	5	詳細受付時配付	JR手稲駅(9時集合)・交通費各自(JR電車/札幌駅下車)
5	(R7)3月9日	富丘西公園(納会)	5	9:00～11:30	手稲コミセン(9時集合) / 納会(ウォーキング終了後実施)
(合計 キロ数)			25		

後援：手稲コミュニティセンター

か 架けはし

前田まちづくりセンターだより

vol.54

令和6年3月

発行者 前田まちづくりセンター
〒006-0816
札幌市手稲区前田6条9丁目2-1
TEL 683-4422 FAX 684-0297

前田まちづくりセンター発行の情報誌です。年4回、地域の活動などをご紹介します。今回は、健診等のお知らせと12月から2月にかけての活動の一部をご紹介します。
※ 前田まちづくりセンターのホームページからも、前田地区の様々な地域活動の様子をご覧いただけます。



前田まちセンHP

● 保健師の健康小話「健診について」



みなさんこんにちは！手稲保健センターと手稲区保健福祉課で、前田地区を担当している保健師です！前田地区のみなさまがこれからも健康に暮らしていけるよう、ヒントになるようなお話をさせていただきます。

みなさん、令和5年度の健診受診はお済みですか？

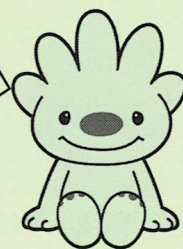
健診では、目には見えない身体の中の健康状態を確認することができます。札幌市が40～74歳の国民健康保険加入者を対象に実施している「とくとく健診」の結果を見ると、前田地区で受診された方のうち、「血圧」「LDL コレステロール」「心電図」に所見があった方の割合が、北海道全体と比較して高いことがわかりました。また、手稲区で要介護（要支援）認定を受けている方の半数以上が心臓病を患っているというデータがあります。

高血圧や脂質異常は動脈硬化の原因となり、進行すると心臓病や脳卒中など命に関わるような病気や、脳血管性認知症と呼ばれる認知症を発症することがあります。これらの病気は、高血圧や糖尿病の治療、禁煙、食事や運動などの生活習慣の改善で発症を予防することができます。また、認知症を防ぐ可能性があるものとして、適度な運動や周囲の方々との交流・趣味活動、十分な睡眠があげられ、ストレスのない生活を継続していくことが大切です。

命や今後の生活に影響する病気にかかる前に、健診などで身体の中の異変に気づき、生活習慣の改善や早期の治療を開始することが大切です。これからもできるだけ長く健康に暮らしていくために、かかりつけ医がある方は「定期的な血液検査での健康チェック」を、かかりつけ医がない方は「年1回の健診受診」を習慣づけていきましょう！

「とくとく健診」と「後期高齢者健診（75歳以上の方が対象）」は、実施医療機関や地区会館等で行われる「住民集団健診」で受けられるです。

詳しくは、札幌市ホームページ「とくとく健診（特定健診）・特定保健指導」（右のQRコードからアクセス）をご確認いただくか、手稲保健センター（TEL:011-681-1211）に問い合わせてください～！



©TEINE WARD SAPPORO



さっぽろ市
02-001-23-958
R5-2-694

● 地域で様々なイベントが開催されました



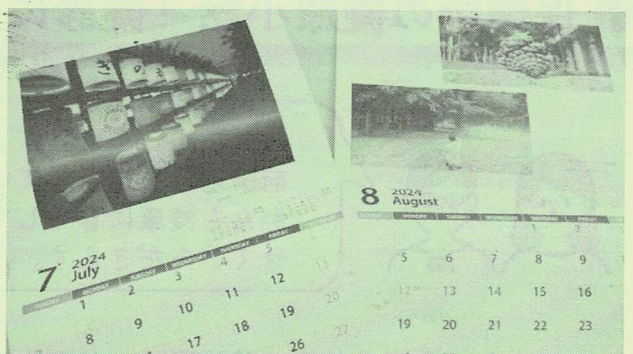
【11月29日】前田連合町内会主催の健康づくり事業「笑和歌声体操」が開催され、参加者みんなで昭和の歌謡曲に合わせて体操をしました。



【12月7日】手稲区役所で「前田まちのお宝写真コンテスト2023表彰式」が開催され、各賞を受賞した小学生に賞状・記念品が贈られました。



【12月15日】前田まちセンで「子育てサロンまえたっこクリスマス会」が開催され、人形劇やサンタからのプレゼントなど、親子で楽しみました。



【12月】前田まちのお宝写真コンテストの作品を使用した「手稲区前田カレンダー2024」が完成。前田まちセンで配布しました（終了しています）。



【1月10日～14日】手稲駅あいくるで「前田まちのお宝写真コンテストパネル展」が開催され、多くの方に応募作品をご覧いただきました。



【2月8日】稲積記念会館で「前田地区福祉のまち推進センター研修会」が開催。葬儀をテーマとした講演に、参加者は熱心に耳を傾けていました。



【2月9日】稲積小学校でPTA主催の「いなづみ雪あかり」が開催。校舎前の広場はアイスキャンドルや雪像で飾られ、子どもたちは大喜びでした。



【2月27日】稲積安全・安心まちづくり協議会による「防災体験研修会」が開催され、39名で白石区の札幌市民防災センターを見学しました。

札幌市水道局では、大きな地震などの災害に備えて水道施設の耐震化を進めるとともに、さまざまな応急給水体制の整備を進めています。

例えば、市内42か所に設置している「緊急貯水槽」では、地域の給水拠点として、災害発生から3日分の必要最低限の飲料水を確保しています。

また、緊急貯水槽が近くにない地域へは、配水池にためてある水を給水タンク車を使って病院や避難所などへ運びます。



【写真】緊急貯水槽の上屋

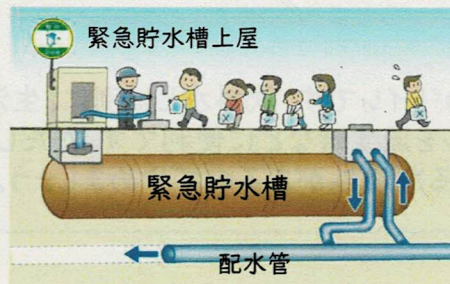
手稲区の緊急貯水槽の設置場所

- ・ 手稲稲積公園 手稲区前田1条5丁目1
- ・ 前田中学校 手稲区前田7条13丁目1-1
- ・ 新陵小学校 手稲区新発寒6条6丁目3-1
- ・ 明日風公園 手稲区明日風2丁目5
- ・ 星置中学校 手稲区星置3条5丁目13-1



この表示板が目印です

【写真】案内表示板



【図】緊急貯水槽のイメージ



【写真】給水タンク車

水を取りに来るときは・・・

- ・ フタのできる清潔な容器をもって水を取りに来てください。
- ・ 水を配る場所や時間は、ホームページなどでお知らせします。
- ・ 周りにお年寄りや体の不自由な方がいたら水の持ち運びを手伝うなど、地域内で協力や助け合いをお願いします。



水道局の災害対策の
詳しい情報はこちら

ご家庭でも災害への備えをお願いします！

大きな災害の際、発生から数日間は水や食料が手に入らなくなることが考えられます。水道局でも水をためておく施設を整備していますが、量には限りがありますので、皆さまのご家庭でも災害に備えて飲料水の備蓄をお願いします。

目標 1人あたり1日3リットルの飲料水を最低3日分



水道水の保存方法

フタのできる清潔な容器に口元いっぱい水を満たし、フタをしっかり閉めてください。日のあたらない涼しいところでは3日～1週間、冷蔵庫の中では1～2週間を目安に水を入れ替えてください。



市販のボトル水の保存方法

製品の保存方法や賞味期限などの記載事項をご確認ください。



飲料水の備蓄の
詳しい情報はこちら

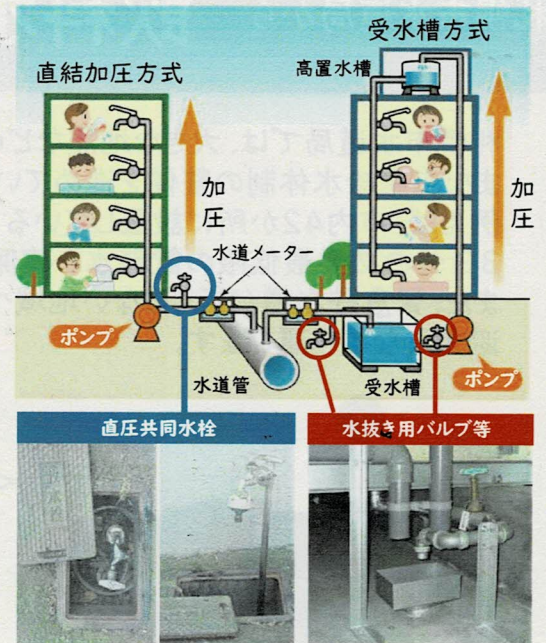


マンションにお住まいの方は、 停電による断水に備えましょう

北海道胆振東部地震では市内全域で長時間の停電が発生し、ポンプを使って上層階に水を給水する「直結加圧方式」と「受水槽方式」を採用しているマンション等では、停電による断水が発生しました。

マンション停電時の給水方法は？

- ・「直結加圧方式」の建物：敷地内に非常給水用として設置している「直圧共同水栓」から給水が可能です。
- ・「受水槽方式」の建物：受水槽周辺の「水抜き用バルブ」等から給水できる場合があります。



停電に備えて、お住まいのマンションの給水方式と「直圧共同水栓」や「水抜き用バルブ」等の位置を事前に確認しておきましょう。

生活用水の備蓄も！

災害時に断水して困ることの一つがトイレです。飲料水とは別に、生活用水として風呂水をためておくトイレを流す時などに便利です。ただし、小さなお子様がいるご家庭では溺れる危険性があるのでやめましょう。



マンション停電時の給水方法の
詳しい情報はこちら



緊急貯水槽の現地説明会を開催しています

札幌市水道局では、緊急貯水槽の概ね半径1km内の町内会・自治会を対象に、定期的に現地説明会を実施しています。説明会では、水道局の災害対策や緊急貯水槽の役割をご説明するとともに、参加いただいた方々に応急給水活動の体験を実施していただいております。令和5年度は明日風公園で実施し、令和6年度は手稲稲積公園、新陵小学校で実施予定です。詳しくは、下記の担当課までお問合せ下さい。



【写真】令和5年度 現地説明会の様子(明日風公園)

日頃から避難場所の確認や飲料水・食糧の備蓄などの対策をお願いします

発行 札幌市水道局西部配水管理課
(住所) 札幌市西区八軒6条西2丁目1番5号
(TEL) 011-618-7300



札幌市水道局
公式キャラクター
ウオッピー



さっぽろ市
02-N04-23-2756
R5-2-1650

【手稲区民講座】

はじめてのパークゴルフ入門



【講師】手稲区パークゴルフ協会より派遣講師

【日時】 6月6日・13日・20日・27日（全4回） ※予備日7月4日
※少雨決行

毎週木曜日 10:00~12:00

【会場】 初回（6月6日）

【講義】 手稲区民センター2階 第1・2会議室

2回目以降（6月13日・20日・27日）

【実技】 前田森林公園パークゴルフ場（手稲前田591番地4）

※現地集合・解散 ※会場までの送迎はありません。

【定員】 先着18名

【対象】 15歳以上の方（中・高校生は除く）

【受講料】 2,800円

【費用】 ①プレー料金（全員） ※回数券は利用できません

1回/65歳以上210円、64歳以下300円

②道具レンタル（希望者のみ。クラブとボール）・・・1回/200円

【持ち物】 タオル・飲み物・パークゴルフ用具（お持ちの方のみ）

【申込】 5月14日（火）午前10時から電話（681-5121）で先着順にて受付。

※受付時間10:00~17:00

【受講料納入】 講座初日（6月6日）にお支払いください。

※受講者都合による受講料の払い戻しは原則できません。

【費用納入】 実技当日（2回目以降）お支払いください。



貸室あります。

つかいかた、いろいろ。

イベントに... サークル活動に... 会議に...

お問合せ・お申し込みは手稲区民センターへ TEL: 681-5121

手稲でライフを。
手稲で趣味を。

新商品 4月から販売!



手稲区マスコットキャラクター

ていぬグッズ

手稲区民センター窓口で販売中!

販売時間 9:00~17:00



本革キーケース
1,000円

のびのび手袋(紺)
400円

手稲区民センター広報

地域交流事業・区民講座のお知らせ

◇気軽に参加して頂ける講座・行事を企画、開催しております。
(都合により変更になる場合があります)

春号：2024年4月発行
発行：手稲区民センター運営委員会
住所：手稲区前田1条11丁目
TEL：681-5121
FAX：681-1881
URL <https://teine.kumin-c.jp/>

【手稲区民講座】

みんなで楽しく歌いましょう!

【講師】ボイストレーナー 濱名 智恵 先生

【日時】 5月22日・29日・6月5日・12日・19日・26日(全6回)
毎週水曜日 13:30~15:30

【会場】 手稲区民センター2階 区民ホール

【定員】 先着30名

【対象】 15歳以上の方(中・高校生は除く)

【受講料】 4,000円

【持ち物】 筆記用具

【申込】 4月24日(水)午前10時から電話(681-5121)または窓口で
先着順にて受付。

※受付時間10:00~17:00

【受講料納入】 講座初日(5月22日)にお支払いください。

※受講者都合による受講料の払い戻しは原則できません。

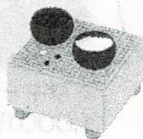


囲碁開放事業

日曜日のみ開放しています

会場 手稲区民センター2階 はまなす
時間 9:00~16:30

※事業等により中止に
なる場合があります



手稲区民 ダンスの集い

日時 4月19日・5月17日・6月21日・7月19日
13:30~15:30 (毎月第3金曜日)

場所 手稲区民センター2階 区民ホール

参加料 300円(当日納入)

持ち物 ダンスシューズ

ヒールキャップ

※当日、直接お越しください



性暴力被害予防月間

若年層の性暴力被害予防対策の推進

- 性暴力は、あってはならないものです。
- 望まない性的な行為は、性暴力です。
- 性暴力は、被害者の尊厳を著しく傷つける重大な人権侵害です。
- 性暴力は、年齢・性別にかかわらず、また、身近な人の間でも起こります。



近年は、「JKビジネス」「AV出演強要」「子供の性被害」「薬物やアルコールを使った性犯罪・性暴力」「ホストクラブ等の売掛金等に起因するトラブルの防止について」「痴漢・盗撮被害防止」等、学生をターゲットにした犯罪が発生しています。

保護者は、フィルタリングや家族のルールを作り、子供を守りましょう。
性暴力の問題は、家族等にも相談しにくい問題ですが、1人で悩まないで警察に相談しましょう。

令和6年4月号
森林公園

手稲前田交番
TEL 682-1488
手稲警察署
TEL 686-0110

～山菜取りによる遭難防止～

「慣れた山にも、隠れた危険が！！」

例年4月に入ると山中における遭難や滑落などの事故が発生していることから、次の点に注意しましょう。

- その1 複数で入山しましょう
 - その2 目立つ服装を着用しましょう
 - その3 携帯電話やホイッスルを所持しましょう
 - その4 山奥に入らないようにしましょう
- ※雪解け後はヒグマの行動が活発になるので人の存在を知らせる鈴などを携行しましょう。



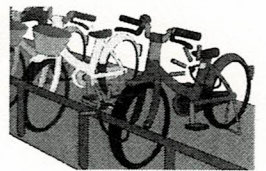
自転車盗に注意！！



例年、雪解けを迎えると、自転車を利用する機会が増えるとともに自転車の盗難被害が増加することから、

- ツーロック（補助錠の活用）
- 自転車防犯登録

をして、盗難被害を防ぎ快適な自転車ライフを送りましょう。



☆春の全国交通安全運動の実施☆

運動期間 4月6日(土)～4月15日(月)までの10日間

- ☆ 高齢者が安心して外出できる社会の実現！
ドライバーは、思いやりのある安全運転を心掛けましょう
- ☆ 通園・通学をする子どもたちを交通事故から守ろう！
保育園・幼稚園への通園、小学校への通学がはじまります
- ☆ 自転車もクルマです！
暖かくなり自転車に乗る機会が増えると思いますが交通ルールを守りましょう
- ☆ シートベルトは命綱！ 必ず全ての席でシートベルトを着用しましょう
- ☆ 飲酒運転の根絶！ 「飲酒運転をしない、させない、許さない、そして見逃さない。」

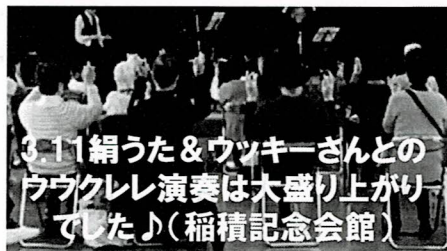
交通事故

ゼロに



北海道警察





3/11絹うた&ウッキーさんとの
アウクレレ演奏は大盛り上がり
でした♪(稲積記念会館)

すこやか倶楽部のご案内

R6年4月号

各講座無料です♪

札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防など
前田・稲積地区 65歳以上の方を対象に介護予防講座を開催中です！初めての方も
お気軽に 介護予防センターまえた 685-3141 へお申込み下さい。

日時	会場	内容
5/1(水) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	コグニサイズ 講師：コグニサイズ指導員 田頭 絵美様 定員：25名 (×切：4/30)
5/8(水) 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)	懐メロを楽しむ会♪ 演奏：YMC2の皆様 定員：35名 (×切：5/7)
5/13(月) 10:00~11:00	《集合》9:55 稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ノルディックウォーキング (雨天時は会館にてレク・体操を予定) 持ち物：飲み物、帽子、手袋 定員：25名 (×切：5/10)
5/16(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	熱中症対策講座 講師：大塚製薬(株)北海道支店 ソーシャルヘルス・リレーション担当 神田 悠司様 定員：35名 (×切：5/14)
5/23(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	食物繊維でスッキリ腸活！ 講師：伊那食品工業株式会社 かんてんぱぱショップ 宮の森店 藤岡様 定員：35名 (×切：5/21)
5/27(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	楽しい筋トレと脳トレ 定員：35名 (×切：5/24)

オンライン体操【スマイルフィットネス】

運動不足の解消に！

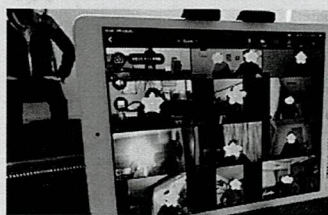
一緒に体操しませんか？

日時：①5月9日(木)

10:00~11:00

②5月21日(火)

10:00~11:00



・セラバンドを使った体操や
脳トレ・口腔体操等を行います

・初回のみ

開催日2~3日前迄に
お申込み願います