

ほくとくん防犯メール

詐欺かも？と思ったら、「警察相談専用ダイヤル #9110」！警察公式防犯アプリ「ほくとボリス」を活用して、犯罪被害から身を守りましょう。LINEを悪用した詐欺にご注意ください。

4月30日、札幌市内において、区役所職員を名乗る者から自宅固定電話に「還付金があります。職員が還付金を持って行きます。」などと電話があった後、被害者宅を訪れた、区役所職員を名乗る者に「手続のためキャッシュカードを確認させてください。」などと言われ、キャッシュカードを手渡してだまし取られる被害が複数発生しています。

区役所職員を名乗る者から電話で「還付金がある。」と言われたら詐欺です。

「キャッシュカードは他人に渡さない！」「暗証番号を他人に教えない！」を徹底し、電話で「還付金がある。」「キャッシュカードを交換する必要がある。」などと言われたときは、最寄りの警察又は#9110に相談してください！【配信：北海道警察本部生活安全企画課】

実在する警察本部や警察署の電話番号に偽装して電話をかける詐欺の手口が増加しており、手稲区内でも予兆と思われる電話がかかっています。

表示された電話番号が警察の電話番号であっても、金銭を要求するような内容の電話であった場合、一旦電話を切り、警察相談専用電話#9110にご相談ください。

また、+（プラス）から始まる国際電話番号にもご注意ください。

海外に要件のない方は、+（プラス）から始まる電話番号の着信は詐欺を疑い、電話に出ない、かけ直さないようにしましょう。配信：手稲警察署

4月22日に電気通信事業者のカスタマセンターを名乗る相手から電話で「偽造されたあなたの免許証で不正な契約がされ、被害届も出されている」等と言われた後、警察官を名乗る相手から「犯人があなたになりすまして犯罪を犯した。身の潔白を証明するには現金を送ってほしい」等と金銭を要求され、合計425万円を振り込み、だまし取られる被害が発生しました。

また、5月1日に警察官を名乗る相手から電話で「逮捕した犯人から口座を40万円を買ったとの話があり、逮捕状が出ている。口座を凍結しなければいけないが、お金を振り込めば身の潔白を証明できる」等と金銭を要求され、合計136万円を振り込み、だまし取られる被害も発生しています。

手稲区内で警察官をかたる詐欺の被害が多数発生しています。

予兆と思われる電話も多数かかっています。

警察官を名乗り、現金を振り込ませるという電話は特殊詐欺です！

詐欺かも？と思ったら、一度電話を切り、警察相談専用電話#9110にご相談ください。
配信：手稲警察署

SNS等で投資名目での高額の振り込みを依頼された場合は詐欺の可能性が高いことから、すぐに振り込まず警察に相談してください。

詐欺かも？と思ったら、#9110にご相談ください。

令和7年5月26日に改正戸籍法が施行されます。本籍地の市区町村長から住民に対し、戸籍を記載する予定の氏名のフリガナが通知されます。通知されたフリガナが間違っている場合は届出が必要ですが、手数料はかかりません。

フリガナの届出にあたり、法務省や市区町村がお金を支払うよう要求することはありません！今後、制度の施行にあたり、法務省や市区町村職員をかたった詐欺電話がかかってくる可能性がありますので注意してください。不審な連絡がきたら#9110に相談してください！

【配信：北海道警察本部生活安全企画課】

本年5月15日、厚別区に居住する80歳代女性の自宅固定電話に財務局を名乗る女から電話があり、「あなたのキャッシュカードが詐欺に使われた。」「キャッシュカードにハサミを入れに行きます。」などと言われた。その後、自宅に来訪した女にキャッシュカードを渡したところ、犯人が用意した封筒にキャッシュカードを入れ、印鑑を取りに行くよう言われ目を離した隙に別の封筒とすり替えられ、キャッシュカードを盗まれる被害が発生。

「キャッシュカードは他人に渡さない!」「暗証番号を他人に教えない!」を合言葉に、被害に遭わないよう注意するとともに、電話でキャッシュカードというワードが出た時は詐欺を疑い、警察（#9110）に相談してください！【配信：北海道警察本部生活安全企画課】

5月26日20時10分頃、札幌市手稲区新発寒5条9丁目付近路上にて、下半身を露出した男を目撃する公然わいせつ事案が発生しました。

男の特徴にあつては、年齢40歳代～50歳代くらい、身長170センチメートルくらい、体格やせ型、頭髪黒色短髪、上衣青色ウィンドブレーカーを着用し、自転車に乗車したものです。

不審者を見かけた際は、すぐにその場から離れ、110番通報してください。手稲警察署

本年5月28日、上川総合振興局管内に居住する60歳代女性が、インターネット使用中、画面上に表示された広告をクリックしたところ、ウイルスに感染した旨の表示と警告音が鳴ったため、表示された連絡先に電話し、ソフトウェアメーカー社員を名のる者から、「インターネットバンキングの口座が危ない。残高ありますか。」などと言われ、口座のIDとパスワードを伝えた結果、口座から約1,700万円が引き出される被害が発生しました。電話でのお金の話やウイルス感染の警告は詐欺です！IDやパスワードは絶対に第三者に教えず、厳重に管理してください。【配信：北海道警察本部生活安全企画

警察官を名乗り、現金を要求する詐欺の手口が増加しています。

SNSやビデオ通話に移行するケースもあります。

LINEを悪用した詐欺にご注意ください。

警察官は絶対にこんなことはしません。

SNSでメッセージを送りません

お金を振り込ませる要求はしません

逮捕状をSNSで見せたりしません

配信：中央警察署

5月10日頃から、道内において、経済産業省を名乗る詐欺電話が多数確認されています。その内容は、固定電話に対し、「こちらは経済産業省です。2時間後に電話が使えなくなります。」などと自動音声ガイダンスによる電話があり、指示に従ってオペレーターに繋がると「あなたが契約した携帯電話が大勢の人に迷惑電話をしている。」などと言われるものです。経済産業省がこのような電話をすることはありません！電話でお金を請求されたり、個人情報を求められたときは、電話を切って警察（#9110）に相談してください！【配信：北海道警察本部生活安全企画課】

道内で警察を名乗るオレオレ詐欺の被害が多発しています！

警察がSNSで連絡をしたり、警察手帳や逮捕状の画像をおくることはありません。

また警察が電話やSNSでお金を要求することはありません。

このような不審な電話や連絡を受けたら、慌てずに、警察相談ダイヤル「#9110」または最寄りの警察署に相談しましょう。

北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」を活用して、詐欺被害から身を守りましょう。

【配信～中央警察署】

本年5月15日現在、InstagramなどのSNSにおいて、北洋銀行になりすました、偽アカウントを認知しています。最近、InstagramなどからLINEなどに誘導した後、様々な名目でお金をだまし取る手口が増えています。LINEをはじめとしたSNSで身に覚えのない代金等を要求されたときは、まず詐欺を疑い、警察に相談しましょう。

【配信：北海道警察本部生活安全企画課】

5月に入ってから、手稲区内の住宅に、電話回線業者の顧客センターや区役所を名乗る相手から、詐欺の予兆と思われる電話がかかっています。

国際電話番号からかかってくる電話による特殊詐欺の被害も増加しています。

国際電話番号は+（プラス）から始まる電話番号で表示されます。

海外に要件のない方は、+（プラス）から始まる電話番号の着信は詐欺を疑い、電話に出ない、かけ直さないようにしましょう。

詐欺かも？と思ったら、警察相談専用電話#9110にご相談ください。配信：手稲警察署

2月下旬頃、インターネット上で投資詐欺の広告を閲覧してアクセスしたところ、コミュニケーションアプリに誘導され、株の投資詐欺をされ、これを信用した被害者は指定された口座に現金合計約230万円を振り込み、だまし取られる被害が発生しました。

札幌市東区に居住する60歳代男性が、昨年11月頃、SNSを通じて知り合った日本人を名乗る女から「アドバイスに従って投資すれば資産が増える。」と暗号資産投資を勧められ、犯人から指定された口座に複数回振り込み、合計約4億600万円をだまし取られる被害が発生しました。投資で絶対に儲かるなどのうまい話はありません！振込先に個人名義口座や身に覚えのない法人名義口座が指定されたときは詐欺の可能性が高いです！SNSなどネット上で知り合った者から投資を勧められた場合は、必ず警察（#9110）に相談してください！（配信：北海道警察本部生活安全企画課）

手稲区内で、自転車の盗難被害が多発しています。

自転車を駐輪するときは、自宅の敷地内でも短時間でも2つ以上の鍵をかけて、大切な自転車を守りましょう。

駅周辺の駐輪場を利用している方は特にご注意ください。

自転車の防犯登録も忘れずに！

5月28日、29日に、手稲区内の住宅に区役所や市役所を名乗る相手から、「保険証のことで伝えたいことがある」「保険料の還付金がある」等という内容で詐欺の予兆と思われる電話がかかってきています。

還付金はATMで受け取ることはできないのでご注意ください。

詐欺かも？と思ったら、警察相談専用電話#9110にご相談ください

2025年5月31日

北海道警察本部生活安全企画課



稲積

札幌市立稲積小学校
学校便り

令和7年4月30日 No.2

生活のめあて【あいさつ・うんどう・言葉づかい】

5月帰宅時刻：17:00

日	曜日	行事等
1	木	全校朝会 3～6年生 5時間授業 1～2年生 4時間授業
2	金	1～2年生 4時間授業、3～6年生 5時間授業 4年生ゴミ出前授業
7	水	視力検査(5.6年) クラブ設置希望調査
8	木	いなづみスマイルウォーク
9	金	視力検査(3.4年) ALT 学級写真②
12	月	交通安全教室(2.3校時) 方面別下校訓練 ALT
13	火	スマイルウォーク予備日
14	水	視力検査(1.2年、にこにこ学級) ALT
15	木	視力検査予備日 委員会②
16	金	歯科検診 全校
19	月	運)特別時間割開始
20	火	色覚検査希望調査(2年) SC相談③
21	水	眼科検診(1.4年) ALT
22	木	特別委員会①
23	金	尿検査①
26	月	
27	火	特別委員会②(6校時:5.6年) 4年生 5時間授業
28	水	ALT SC相談④
29	木	スポーツDAY 交流会
30	金	特別委員会③ 会場設営
31	土	いなづみスポーツDAY

【いなづみスポーツDAYについて】

5月31日(土) [予備日6月1日(日)]

全校児童がグラウンドに集って行います。

近くなりましたら、詳しい時程などをお伝えいたします。



大型連休に入ります。外出、遊びの際には、交通事故などに気を付けるように、お声掛けをお願いします。

ALT の紹介

Adrianus Barzilay (アドリアナズ・バージレイ) 先生

3.4年生とにこにこ学級の外国語活動、5.6年生の外国語の学習で教えてもらいます。

いなづみスマイルウォーク

屋外に出て自然の中で楽しく過ごすと共に、児童同士が触れ合い、交流を深めることをねらいにしています。

また、安全できまりある集団行動を養う目的もあります。

【行き先】

いなづみ公園

【日程】

5月8日(水) 予備日13日(火)

【時程】

9:30 高学年教室出発

9:35 中学年教室出発

9:40 低学年教室出発

9:50～10:00 公園到着

10:00～11:30 遊び・もぐもぐタイム

11:30 公園出発

11:45 学校到着予定

12:00 振り返り

【持ち物】

履き慣れた靴、リュックサック、汗ふきタオル、雨具

(カッパ)、敷物、水筒(水かお茶がスポーツドリンク)、

手をふくもの、ゴミ袋、おやつ(100円以内 ガムは不可)

※アレルギー対策として、おやつのは交換はしません。

※気温の寒暖を考え、上着を持たせてください。



【学校諸費納入について】

○教材費・行事費・用紙費・PTA会費・スポーツ振興センター加入金など、学校諸費の納入を指定口座から引き落としさせていただきます。引き落とし金額については、各学年で異なりますので、すぐる配信の別紙プリントでご確認ください。

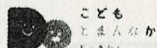
○4、5月分の引き落としは5月12日(月)です。前日までに必ずご入金ください。当日の入金では引き落としされませんのでご注意ください。

【すぐる配信について】

○毎月、月末に一斉すぐる配信をいたします。これは、配信が届いているかどうかの確認となりますので、万が一届かない場合は、お知らせください。

【お土産などについて】

○旅行のお土産として、クラスの友達にお菓子などをわたす事例を時々見かけます。学校の中では、アレルギー等の心配もありますので、お土産を買ってくることはご遠慮ください。転校するときなども同じようにお考えください。



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6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/>



マスコットキャラクター
ひっしょう
必 笑ロボくん

児童会館の情報が盛りだくさんの
7ページです!ぜひご覧ください!



ふりーたいむ

3・10・17・24(火)

6・13・20・27日(金)

☆中学生:ごご7時まで

☆高校生:ごご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

生徒手帳を持ってくるください。

◇体育室で遊びたい人は、
上靴を持ってくるください。

子育てサロン

3・10・17・24(火)

4・11・18・25(水)

5・12・19・26(木)

ごぜん9:00~12:00

☆乳幼児親子の皆さん参加自由☆

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。

お願い

駐車スペースが限られています。

近くにお住いの方は、できるだけ徒歩で

お越しをお願いします。

こんげつ

今月のおすすめ本委員会

ほんいいんかい

すい

18日(水)

ごご 4:00~5:00

☆おすすめ本委員会メンバー☆

おすすめのほんを探して

みんなに紹介しよう!

メンバーは忘れずに参加してね!

ひやくにんいっしゅ

百人一首クラブ

すい

11日(水)

ごご 4:00~5:00

ひやくにんいっしゅ

☆百人一首クラブメンバー☆

メンバーは忘れずに参加してね!

こども 運営委員会

あいすくりーむ

もく

12日(木)

ごご 4:00~5:00

☆あいすくりーむメンバー☆

これから行う行事の話し合いをするよ!

忘れずに参加してね!

おはなしててこい

30日(月)

ごご3:30~4:00

★来館者全員参加★

ボランティアさんによる、
昔語り・読みきかせの時間だよ
今月のお話は何か??

はな
花クラブ

26日(木)

ごご3:45~4:45

★自然クラブメンバー★

メンバーはわすれずに参加してね!

自然クラブ 今月は花クラブ

6月3日(火) ごご3:45からメンバー募集開始!

どうがせいさく
動画制作クラブ

毎月1回 活動 ※6月のみ2回実施

20・27日(金)

ごご3:30~4:30

小学4年生~6年生 定員10名

★動画制作クラブメンバー★

いなづみ児童会館での活動の様子を撮影して、
編集ソフトをつかって
動画をいっしょにつくろう!!

こうさくかい
うきうき工作会~プラバンキーホルダーづくり~

★小学1ねんせい 定員20名★25日(水)ごご3:00~4:00

★小学2年生~6年生 定員20名★24日(火)ごご3:30~4:30

★申込み:6月10日(火)ごご3:45から

※申込み開始の時点で定員を超えていた場合、その場で抽選を行い

参加者を決定します。

お電話での受付、ご本人以外の申込みは受付けておりません。

★参加費:ひとり300円 申込みの時にもってきてね★

プラ板をつかってすてきなキーホルダーをつくろう!

ぬりえクラブ

6日(金)

ごご4:00~5:00

★ぬりえクラブメンバー★

クラブメンバーは忘れずに参加してね!

悪質業者に騙されないで！

北海道警察からのお知らせ

悪質業者は う・そ・つ・き

うまい話を信用しない！

そうだんする！

つられて返事をしない！すぐに契約しない！

きっぱり！はっきり！断る！

問合せ先 北海道警察

森林公園

手稲警察署
☎686-0110
手稲山口交番
☎682-3713

ほくとポリス

ほくとポリスをご存じですか？
色々な便利な機能があるので、是非入れてみて下さい！

右記 QR
コードから
ダウンロード
して下さい。

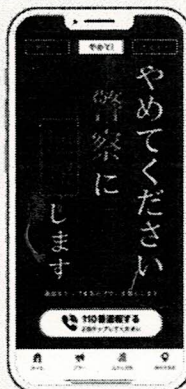
App Store



Google Play



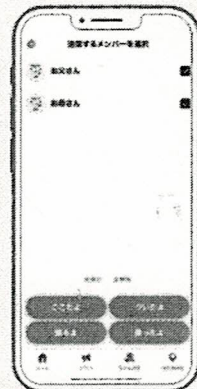
痴漢撃退
防犯ブザー



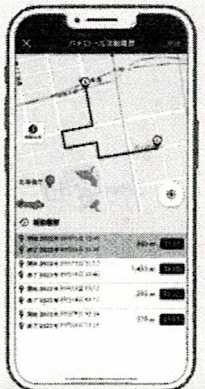
防犯マップ



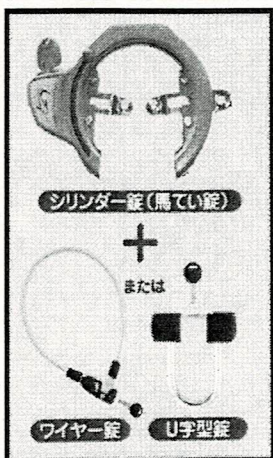
現在地送信



パトロール



自転車盗が増えていきます！



自転車を盗まれないためにも、
自らが対策することが一番です。

そのためにも、自転車には

ツーロック

が大切です。

無施錠や鍵の付け忘れは、無
いようにしましょう。

偽装表示に注意

詐欺の手口が巧妙化してき
ています。

最近では、末尾に(0110)
を偽造表示し、警察だと信用
させる手口もあります。

不審な点があれば、すぐに下記番
号の#9110に
おかけください。



※日程等は裏面参照

●特定健康診査、後期高齢者健診等健康診査を受診できるのは、同一年度内に1回のみです。

A cartoon illustration of a light-colored dog with floppy ears, wearing a dark vest with a large yellow heart on it. The dog is holding a magnifying glass in its right paw.

付 加 健 診	健診内容	対象者	費用
	・血液検査(白血球数) ・貧血検査 (ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数) ・心電図検査 (体表表面12誘導)	①札幌市国民健康保険のとくとく健診(特定健診)を受ける方 ②札幌市の後期高齢者健診を受ける方	500円 (市・道民税 課税・非課 税に関わら ず)

肺がん検診・結核定期健康診断・肝炎ウイルス検査 ※対象者であれば健康保険の種類に関係なく受診可

検査の種類	検査内容	対象者	費用	受診に必要なもの
肺がん検診(受診日現在で満40歳以上) 結核定期健康診断(65歳以上、肺がん検診と同時に実施)	① 問診、胸部エックス線検査 ② 喀痰細胞診(問診の結果により実施)	肺がん検診は、札幌市にお住まいで職場等で検診を受ける機会がなく、検診当日に40歳以上の方(39歳の方は不可)。結核健診は、65歳以上の方(肺がん検診と同時に実施)。注:胸部エックス線検査の時には、上半身に金属・プラスチック・ボタン・ファスナー等が付いたものの着用は避けてください。	① 無料 ①+② 400円 ※	マイナンバーカード、資格確認書、健康保険証などの氏名・年齢・住所を確認できるもの
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス検査	札幌市にお住まいで、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。	無料	

※ 70歳以上の方、65歳～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付世帯の方は証明書の提示により無料となります。
「市・道民税非課税世帯」として喀痰検査を無料で受診するためには、18歳以上の世帯員全員分が非課税である「市・道民税課税証明書」か、65歳以上で保険料段階が第1～3段階の介護保険料納入通知書等(何れも最新のものを)を提出する必要があります。
なお、肺がん検診にて喀痰細胞診が無料となる「市・道民税非課税世帯」の判断基準は、札幌市国民健康保険における特定健康診査の判断基準と異なることから、費用が0円である特定健康診査受診券を証明書とすることはできませんので、ご注意ください。

令和7年度(2025年度) 手稲区住民集団健康診査日程

実施日	受付時間	実施会場	実施日	受付時間	実施会場
5月27日(火)	9:30～11:30 13:30～15:00	稲穂会館 (稲穂3条5丁目1-28)	7月25日(金)	13:30～15:00	金山会館 (金山2条2丁目3-1)
5月28日(水)	9:30～11:00		7月28日(月)	9:30～11:00	前田北小学校 (前田10条18丁目4-1)
5月30日(金)	9:00～11:00 13:30～15:00	手稲コミュニティセンター (手稲本町3条1丁目3-41)	8月28日(木)	9:30～11:00	曙第一会館 (曙3条1丁目10-1)
6月17日(火)	9:30～11:00	鉄北コミュニティプラザ① (曙7条3丁目6-22)	8月28日(木)	13:30～15:00	おおぞら町内会館 (西宮の沢2条5丁目7-1)
6月17日(火)	13:30～15:00	新発寒朝陽会館 (新発寒6条10丁目2-10)	9月4日(木)	9:30～11:00	前田会館 (前田6条11丁目2-1)
6月18日(水)	9:30～11:00	星置会館 (星置3条9丁目7-5)	9月4日(木)	13:30～15:00	(市住) 富丘高台集会所 (富丘3条6丁目2-8)
6月18日(水)	13:30～15:00	鉄北コミュニティプラザ② (曙7条3丁目6-22)	9月5日(金)	9:30～11:00	富丘西宮の沢会館 (富丘2条2丁目1-1)
6月24日(火)	9:30～11:00	新発寒地区センター (新発寒5条4丁目2-2)	9月5日(金)	13:30～15:00	山口団地会館 (曙11条1丁目2-1)
6月25日(水)	9:00～11:30 13:30～15:00	前田中央会館 (前田8条11丁目1-23)	9月13日(土)	9:30～11:30 13:30～15:00	手稲区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目1-10)
6月26日(木)			9月27日(土)	9:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目2-1)
7月5日(土)	9:30～11:00	新発寒わらび会館 (新発寒3条5丁目2-10)	10月18日(土)	9:30～11:30 13:30～15:00	手稲区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目1-10)
7月24日(木)	9:00～11:00 13:30～15:00	星置地区センター① (星置2条3丁目14-1)	11月22日(土)		
7月25日(金)	9:00～11:00	星置地区センター② (星置2条3丁目14-1)	2月14日(土)		

※実施日は、変更になる場合があります。広報さっぽろ(区版)にてあらためてお知らせいたしますので受診前にご確認ください。
※午前と午後一日を通して実施する会場については、午後が比較的すいておりますので、午後もご利用ください。また、午前の受診者が集中し混み合う場合は、当日の会場等の状況により午後からの受診をお願いする場合がありますので、予めご了承ください。

【問合せ先】

●札幌市国民健康保険以外の健康保険にご加入の場合の受診券・費用等について・・・ご加入の健康保険(全国健康保険協会、健保組合、共済組合等)にお問合せください。

●とくとく健診、後期高齢者健診の受診券等について・・・手)保険年金課保険係 手稲区前田1条11丁目 TEL011-681-2568

●健診の実施内容について・・・手稲保健センター 手稲区前田1条11丁目 TEL011-681-1211

●生活保護世帯の方・・・担当ケースワーカーにお問い合わせください。

●中国残留邦人等支援給付世帯の方・・・保)地域福祉・生活支援課にお問い合わせください。TEL011-211-2932

●健診実施団体・・・(公財)北海道結核予防会札幌複十字総合健診センター TEL011-252-5266

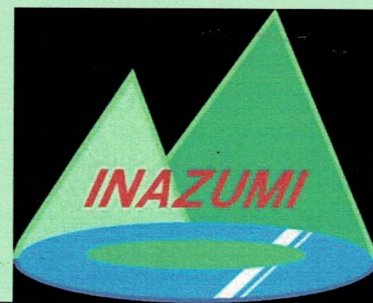
SAPPORO



さっぽろ市
02-F08-25-11
R7-2-6

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

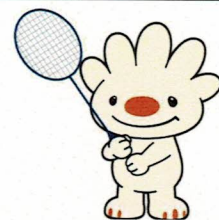
活動日時： 毎週水曜日19:30～21:30

参加資格年齢等： 大人（経験者大歓迎）

参加費：（シャトル代）、振興会事務局か活動日時に体育館にて直接ご確認ください。

20代ヤングから60代シニアまで幅広い年齢層で構成され、大会にも出場しています。

是非、一緒にシャトルを追いかけ、気持ちの良い汗を流しませんか？



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ください。

柔らかいボールを使用しているので、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： 20歳以上の女性の方（学生不可）

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ください。

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ください。

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

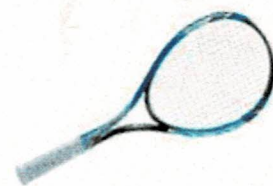
活動日時： 毎週火曜日19:00～21:45 毎週土・日の使用可能な時間

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ください。

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： 振興会事務局か活動日時に体育館にて直接ご確認ください。

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 佐藤 公保） Email : hamuiroho3386@d.vodafone.ne.jp

手稲区民センター広報

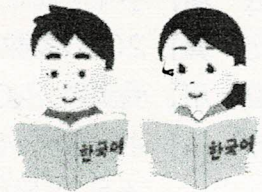
お気軽に受講していただける手稲区民講座や事業を企画しています。ぜひご参加ください！

夏号：2025年6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/>

【講座のお知らせ】

ハングルを覚えて学ぼう！ 韓国語講座

- 【講師】北海道大学非常勤講師 松田 由紀 先生
【日時】6月25日、7月2日、9日、16日、23日、30日、8月6日、20日
・8月13日を除く毎週水曜日(全8回) 13:30~15:30
【会場】手稲区民センター3階 第5会議室
【定員】20名(先着順) 15歳以上の方(中学・高校生は除く)
【費用】5,000円(テキスト代込)●講座初回目にお支払いください。
【申込】6月11日(水)から電話または窓口にて先着順で受付
【持ち物】筆記用具



《各講座のお申込み
・お問合せ先》

手稲区民センター
手稲区前田1条11丁目
☎011-681-5121
★受付時間 10:00~16:30

いきいきリンパ体操講座

- 【講師】リンパ健康セラピスト 入江 和子 先生
【日時】8月25日、9月1日、8日、22日、29日
・9月15日を除く毎週月曜日(全5回) 10:00~12:00
【会場】手稲区民センター3階 視聴覚室
【定員】20名(先着順) 15歳以上の方(中学・高校生は除く)
【費用】3,700円(教材費込)●講座初回目にお支払いください。
【申込】8月4日(月)から電話または窓口にて先着順で受付
【持ち物等】筆記用具・飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装



《注意事項》

- ・どの講座も受講者のご都合による費用の払戻しはできませんのでご了承ください。
- ・申込みが少ない場合は、講座を中止する場合があります。



ていぬグッズを販売しています！

手稲区のマスコットキャラクター「ていぬ」のグッズは、
区民センター窓口で販売しています。

マウスパット

【販売時間 9:00~16:30】

新しく付箋とマウスパットが加わりました。

かわいい商品がたくさんあります。

※品切れ等の場合はご容赦願います。



付箋



缶バッジ



裏面もご覧ください⇒

ご近所先生企画講座 40歳からの美姿勢 バリーダンス

【講師】 yuyu 先生

【日時】 9月2日、9日、16日、30日、10月7日

・9月23日を除く毎週火曜日(全5回) 18:45~20:45

★オリエンテーション 8月26日(火)

【会場】 手稲区民センター 2階 はまなす

【定員】 20名(多数時抽選) 一般市民

【費用】 受講料:3,000円

【申込】 ホームページ、ハガキ、FAX、窓口

6月25日(水)迄~受付中

※申込窓口:札幌市生涯学習センター ちえりあ1階メディアプラザ

【HP】 <https://chieria.slp.or.jp/seminar/>

住所:〒063-0051 札幌市西区宮の沢 1-1-1-10

☎:011-671-2311 FAX:011-671-2334

① 講座名、②氏名(ふりがな)、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤年齢、⑥性別を
ご記載ください。(⑤⑥は任意)・空きがあれば随時お申込みいただけます。

●締め切り後のお申込みは、事前に☎011-671-2311にて空き状況をご確認ください。

【持ち物等】 筆記用具、お腹を出す服装は必要ありません。

※体を動かします。持病のある方は主治医に相談の上、ご受講してください。

【事業のお知らせ】

手稲区民 ダンスの集い

当日、直接会場へお越しください。(事前申込不要)

【日時】 7月18日、9月19日、毎月第3金曜日 13:30~15:30

※8月はお休みです。

【会場】 手稲区民センター2階 区民ホール

【参加費】 500円

【持ち物】 ダンスシューズ・ヒールキャップ



囲碁開放事業

日曜日に無料開放しています。

【会場】 手稲区民センター2階 はまなす

【時間】 9:00~16:30

※その他事業等により、中止になる場合があります。



【お知らせ】 ぜひご参加ください。(5/30 締切)

◎ただいま先着受付中です。☎011-681-5121

★はじめてのフラダンス (6/3、10、17、24)13:30~15:00

★はじめてのパークゴルフ入門 (6/5、12、19、26)10:00~12:00

手稲区民センター
ホームページで
ご確認ください⇒

