

稲積北町内会

クリスマス会



お友達を沢山誘って、クリスマス会を楽しみましょう！サンタもやって来る！？

日時 12月21日（日） 集合：13:00～受付

場所 稲積記念会館

●皿回し演技 皿回し体験、ビンゴゲーム…



皿回しの体験する子ども！



サンタからのプレゼント!!

◎未就学の方は、保護者同伴でお願いします。

(注)町内会未加入の方は、300円の支払いをお願いいたします。

申込書

班名	保護者お名前	携帯番号	お子様お名前	町内会の加入有
___班				有 無
				有 無
				有 無
				有 無
				有 無

締切日 11月16日(日)

班長は、申込書は、9班の本間あやのさん宅に投函をお願いします。☎624-6057

こんにちは！お世話になっております。

稲積北町内会は、1996年1月（平成8年1月）に、現在の稲積町内会から160世帯で分離・独立して、30周年の節目を迎えるにあたり、30周年記念誌を発行いたします。

つきましては、記念誌に掲載する原稿を皆様からご寄稿いただきたくお願い申し上げます。

稲積北町内会 会長 松田定雄

記

- ・30周年を振り返って

例 転入された方は、町内会活動、地域で感じたことなど。

- ・思い出、感じたことなど題名と問いません。
- ・日帰り旅行、焼肉大会、新年会、クリスマス会、稲積ふるさと祭りなどに参加された子供のころの思い出、感想など

- ・字 数 400字程度 原稿用紙でなくても結構です。

- ・写 真 スナップ写真がございましたらお願いします。（一時お預かり）

- ・ショートメール 080-5582-4983 又は電話 683-4983 でご連絡いただければお伺いします。

パソコンに原稿、写真を送信でも結構です。

sadaosumie@outlook.jp

よろしくお願いいたします。

◎締め切り 11月30日（日）

すこやか倶楽部のご案内



R7年11月号

前田・稲積地区の65歳以上の
皆様お待ちしております♪

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の介護予防講座を各会館で開催中です！ 初めての方もお気軽に
☆介護予防センターまえた 685-3141 へご連絡下さい

かぼちゃでお菓子作り
美味しかったですね～

日時	会場	内容
12/2(火) 10:00～11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	ストレッチと楽しい脳トレ 定員：20名 〆切：11/28
12/8(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ヨーグルトのひみつ 講師：榎明治 管理栄養士 宇井 実華様 定員：35名 〆切：12/5
12/18(木) 10:00～11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	あたまの健康セミナー 講師：公文教育研究会 学習療法センター エリアマネージャー 岡田 準様 定員：25名 〆切：12/17
12/22(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	Xmas 音楽会♪ 演者～すこやか参加者様 定員：35名 〆切：12/19
12/25(木) 10:00～11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	笑って歌って♪忘年会！ 会費：100円 定員：35名 〆切：12/24

ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

- ・12月 5日 (金) 各日:10～11時 ※初回のみ 申込必要
- ・12月15日 (月) 接続方法は事前にお伝えしますので安心！
身体を動かしたい方はお待ちしております。



介護予防センターまえたでは、以下の業務も実施しています。

◎高齢者の身近な相談窓口として、電話、来所、訪問にて相談をお受けし、地域の介護予防活動の紹介、介護保険の説明などを行っています。
◎介護予防活動が自主的に継続されるよう、地域の運動自主グループ、サロン、老人クラブ、町内会等の支援を行っています。 お気軽にご相談ください。

健康レシピ

早食い予防で血糖値が
ゆっくりあがる！！

血糖値がゆっくり
上がる食べ方を心がけよう！

具材ゴロゴロ～豆乳クリームうどん

●材料：2人前（調理時間 約20分）

白菜	大2枚	(150g)
人参	1/2本	(100g)
長ネギ	1/2本	(50g)
鶏もも肉	180g	
ゆでうどん	2玉	(400g)
水	150ml	
豆乳	250ml	
みそ	大さじ 2	
顆粒だし	小さじ 1/2	

＜作り方＞

- ① 白菜：2cm幅、人参：短冊切り、長ネギ：斜めにスライス、鶏肉：ひとくちサイズに切る
- ② 鍋に①と水を入れ蓋をして、加熱する
- ③ 材料に火が通ったら、豆乳を加え、更に加熱する
- ④ うどんを加え、ひと煮立ちしたら、弱火にする
- ⑤ 味噌・顆粒だしを加え、器に盛りつけ、完成！

POINT

★レシピのポイント★

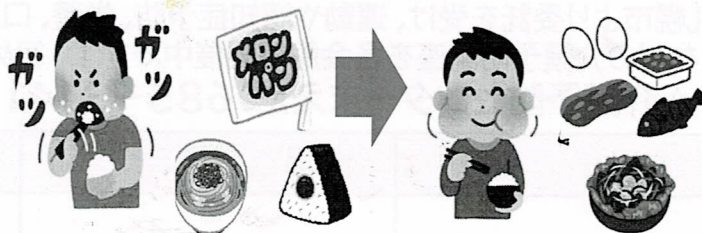
食べやすくして早食い・食べ過ぎてしまう麺類。野菜を大きめにカットし具をたっぷり加える事で、よく噛むことができ、早食いや食べ過ぎを予防、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます！肉や豆乳のたんぱく質が消化をゆっくりにし、空腹を予防してくれますよ！

×

食べるのが早い
主食のみ(副食なし)

○

ゆっくり良くかんで食べる
肉や魚、野菜も一緒に食べる



エネルギー: 485 kcal
炭水化物: 60.1g たんぱく質: 28.5g
食物繊維: 6.6g 塩分: 3.4g



手稲家庭医療クリニック
管理栄養士 國井澄絵

健康川柳「階段」

皆様、ちよつとした段差でも、
くれぐれもご用心を！
次回のお題は、「ビタミン」です。
11月21日メ切です。

ご応募お待ちしております♪

階段は老化防止のトレーナー

階段と手すりがいはい八十路坂

階段を登ればきつと新世界

駆け上がり電車とびこむベルの音

あと一回「階段昇降」ギブアップ

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♪



バルマーク、リングプル等回収のご協力ありがとうございます♪今後ともご協力を宜しくお願い致します。

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 (不在の場合、折り返しご連絡致します)

吉田

金山

ほくとくん防犯メール

手稲区で熊出没多発！ご注意下さい。

詐欺かも？と思ったら、「警察相談専用ダイヤル #9110」！

LINEを悪用した詐欺に、ご注意ください。タイヤ盗難増加

10月13日午後2時30分頃、札幌市手稲区手稲本町付近（住宅地から約20メートル離れている地点）で、熊様の動物の目撃情報がありました。

熊を目撃した場合は大変危険ですので、近づかないようにしてください。配信：手稲警察署

10月17日午後6時47分ころ、札幌市手稲区手稲金山付近（施設から約50メートル離れた地点）で、熊様の動物の目撃情報がありました。

熊を目撃した場合は大変危険ですので、近づかないようにしてください。

また、付近にお住まいの方は戸締りをしっかりと、不要不急の外出を控えるようにしてください。配信：手稲警察署

10月18日午後6時8分ころ、札幌市手稲区稲穂5条3丁目付近（一般住宅から約50メートル離れた地点）で、熊の目撃情報がありました。

熊を目撃した場合は大変危険ですので、近づかないようにしてください。

また、付近にお住まいの方は戸締りをしっかりと、不要不急の外出を控えるようにしてください。配信：手稲警察署

特殊詐欺の犯行に利用された国際電話番号の件数が増加しています。

国際電話は「+」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、「+」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

スマホを見「ながら」、音楽を聴き「ながら」歩くと、周囲の状況がわかりずらくなります。歩行中の転倒や衝突などケガや事故につながるだけでなく、不審者の接近に気がつかなくなることで犯罪の被害にあう可能性があります。ながら歩きはやめましょう。

配信：手稲警察署

手稲区内では自転車の盗難被害が増加しています。

わずかな時間でも、自転車から離れる時には必ず鍵をかけるようにしましょう。

防犯性の高い頑丈な錠を使用したツーロックを心がけ、大切な自転車を守りましょう。

配信：手稲警察署

10月21日午後6時25分ころ、札幌市手稲区稲穂5条3丁目付近（一般住宅から約20メートル離れた地点）で、熊の目撃情報がありました。
熊を目撃した場合は大変危険ですので、近づかないようにしてください。
また、付近にお住まいの方は戸締りをしっかりと、不要不急の外出を控えるようにしてください。配信：手稲警察署

タイヤの盗難被害が増加しています。
タイヤ交換時期は、タイヤの保管方法を再検討するタイミングになります。
大切なタイヤを盗まれないようにするために、「タイヤは車庫や物置等のカギのかかる場所に保管する」「タイヤをチェーン等で連結して保管する」「保管場所付近にセンサーライト、アラーム等の防犯機器を設置する」「タイヤ保管サービス等を活用する」といったポイントがありますので、次のタイヤ交換の機会にご検討ください。配信：手稲警察署

10月16日、電気通信事業者を名乗る男から被害者使用のスマートフォンに「架空の電話があなたの名義でつくられている。不正に使われているので、被害届を出してください」等と連絡がありました。
その後、警察官や検察官を名のる男から「保釈金を払う必要がある、払って欲しい」等と言われ、その話を信用した被害者は指定された口座に現金330万円を振り込み、だまし取られる被害が発生しました。
警察官を名のり、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、警察相談専用電話#9110にお電話ください。
配信：手稲警察署

本年10月20日及び21日、札幌市内において、キャッシュカードの盗難被害が連続発生しました。

いずれも区役所職員を名のる者から「還付金がある。」などと電話があった後、自宅を訪れた犯人に、隙を見てキャッシュカードを盗まれ、口座から現金を引き出される手口になります。

いまだ道内に受け子が潜伏している可能性があります！区役所職員から電話で還付金の手をされたら詐欺ですので、すぐに電話を切りましょう。

「キャッシュカードは渡さない」「暗証番号は教えない」を徹底し、このような電話を受けた際は、最寄りの警察署又は「警察相談ダイヤル#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）

10月18日、被害者の携帯電話に通信事業者を名のる者から「あなた名義のスマホが契約されている、悪用されるので警察に被害届を出してほしい」などと言われ、その後警察官を名のる者から「あなたの口座が詐欺に使われ逮捕のおそれがある、口座のやり取りを調べる必要がある。」などと言われ、その話を信用した被害者は指定された口座に現金合計150万円を振り込み、だまし取られる被害が発生しました。

警察官を名のり、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、警察相談専用電話#9110にお電話ください。
配信：手稲警察署

10月22日午後7時45分ころ、札幌市手稲区手稲本町5条2丁目付近で、熊の様な動物の目撃情報がありました。

熊を目撃した場合は大変危険ですので、近づかないようにしてください。

また、付近にお住まいの方は戸締りをしっかりと、不要不急の外出を控えるようにしてください。配信：手稲警察署

本年10月28日、札幌市手稲区に居住する高齢女性宅に、区役所職員を名のる者から「保険金の還付が約7万円ある。振り込むために銀行の口座番号と暗証番号を教えて。今から別の職員を向かわせる。」などと電話があり、その後、自宅を訪れた者にキャッシュカードを渡したところ、「封筒に入れて、印鑑を押す。」などと言われ、印鑑を取りにその場から離れた隙に、別のカード入り封筒とすり替えられ、キャッシュカード2枚を盗まれる被害が発生しました。

いまだ道内に受け子が潜伏している可能性があります！市町村職員から電話で還付金の話がされたら詐欺ですので、すぐに電話を切ってください。

「キャッシュカードは渡さない」「暗証番号は教えない」を徹底し、このような電話を受けた際は、最寄りの警察署又は「警察相談専用ダイヤル#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)

10月28日、被害者宅に区役所職員を名のる男から「病院の保険金の還付が約7万円ある。今から別の職員が取りに向かう」などと電話があり、同日、区役所職員を名のる男が被害者宅を訪れ、被害者が目を離したすきに、別のカードとすり替えられた封筒を渡され、キャッシュカード2枚を盗まれる被害が発生しました。

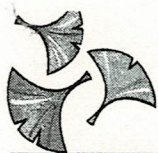
区役所職員をかたり、還付金の手続きのためにキャッシュカードを確認するという電話は詐欺です。

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

2025年10月31日

北海道警察本部生活安全企画課

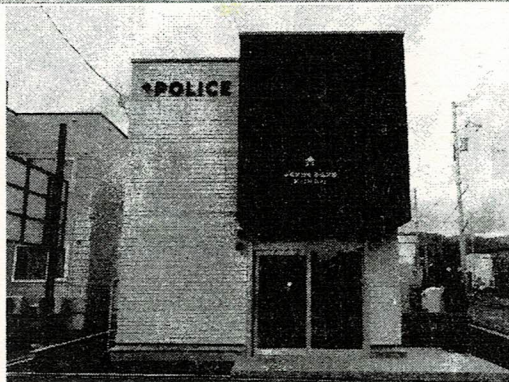
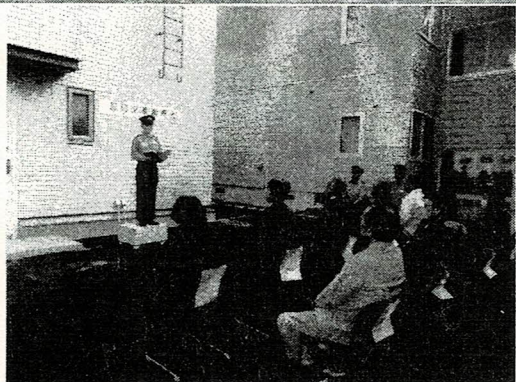


令和 7 年 1 1 月 号



11月

前田交番開所式実施



森林公園

所在地 手稲区前田5条15丁目8番13号
下手稲通ホクレンショップ斜め向かいにあります。
遺失・拾得物の届出や自転車の防犯登録の解除・登録情報の変更、各種相談などお気軽に来所ください。



手稲警察署
☎ 686-0110
前田交番
☎ 682-1488

犯罪被害者週間(11月25日から12月1日)

わいせつ被害や痴漢で悩んでいる方、家族・知人が被害に遭われて悩んでいる方、「相談したいけれど、警察署には行きづらい」と迷っている方。

まずは、性犯罪被害相談電話

「#8103(ハートさん)」

にお電話ください。

道警ホームページ
「犯罪被害者支援室」

警察庁ホームページ
「犯罪被害者等施策」



交通死亡事故多発

○ ドライバーの皆さんへ

歩行者や自転車を見落としやすくなる薄暮時間帯から夜間の交通事故を防ぐため、交差点や横断歩道近くでは速度を落とし、安全確認を徹底しましょう。

○ 歩行者の皆さんへ

道路を横断する際は必ず横断歩道を使い、たとえ信号が青だとしても左右を見て、確実に車が来ていないことを確認してから横断するようにしましょう。

※ 互いに「かもしれない」行動をして事故を未然に防ぎましょう。

STOP! 子どもの性被害



ネットの正しい利用で身を守ろう



SNSの利用をきっかけとして、わいせつな目的で会うことや裸の写真を要求されるなど、子どもたちが性的な犯罪の被害に遭うことがあります。

ネットの利用方法、個人情報や写真の投稿に十分な注意が必要です。

一人で悩まず相談しよう!

～警察相談ダイヤル#9110



～詐欺電話がきたら#9110～



稲積連町だより

第67号

2025年10月25日

稲積連合町内会 広報部

手稲区前田5条5丁目

長寿を祝う敬老祝賀会を開催！

積連合町内会敬老祝賀会は、「シティホール手稲前田」において開催されました。昨年を10名上回る90名（75歳以上）の方が出席され、松田連合町内会会長の主催者挨拶があり、里手稲区長から来賓を代表して長寿をお祝いしたご挨拶をいただきました。

卒寿を迎えた方3名の方に、お祝いの記念品が松田会長より贈呈されました。欠席された白寿の方2名には、所属する町内会会長を通じて記念品をお届けしました。

余興は、歌謡グループ「てっちゃん・みっちゃん」による懐かしの歌謡曲の演奏があり、皆さん往時を懐かしみ楽しまれていました。最後に、ビンゴゲームが行われ、会場は大盛り上がりとなり祝賀会は終了しました。（9/15）

■ 歌謡グループ「てっちゃん・みっちゃん」の演奏



■ 里手稲区長の祝辞



▲ 次の活動も行いました

北海道マラソンを支援！

2025北海道マラソンが行われ、好天の下、稲積連合町内会に加盟する10町内会のボランティアの皆さんによる選手への給水活動を行いました。

給水 活動に参加した皆さん(8/31)



■ 秋の交通安全運動に参加しました(9/19)



稲積中学校周辺落ち葉清掃の実施！

11月8日(土)の午後、開催。後日、各町内会・自治会を通じて協力をお願いします。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

稲積安全・安心まちづくり協議会 主催

認知症cafe つむぎ



【毎月第3日曜日開催】

日時: 2025年11月16日(日) 13:00~14:30

テーマ: 認知症と「防犯～悪徳商法やトラブル」

公益社団法人

全国消費生活相談員協会 相談員

日時: 2025年12月21日(日) 13:00~14:30

テーマ: 認知症と「災害」

防災士・北海道地域防災マスター

鴨崎 裕介氏

受付はいずれも12:45からとなります!

会場: 手稲つむぎの杜

(手稲区前田2条10丁目1番7号)

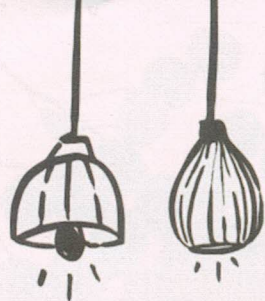
参加費: 200円(ドリンクとお菓子付)



主催: 社会福祉法人溪仁会 手稲つむぎの杜

お問い合わせ: TEL 011-685-3726

メール tsumugi@keijinkai.or.jp



認知症cafeって何??

誰もがいつか自分事
だからみんなであらう

美味しいコーヒーを片手に、認知症について気軽に
お話するcafeスタイルの会です。

ざくばらんに、遠慮せずに。

本人も、家族も、友達も、地域の人も。

大人も子どもも。

皆さんでお話しましょう！お待ちしております！

今回のお菓子

ドリンクメニュー

タイムスケジュール

おたのしみに！！



コーヒー、お茶、ジュース

12:45 受付開始

13:00 カフェタイム

13:20 ミニ講話

13:50 カフェタイム

14:30 終了

途中参加、退出もOK！