

令和8年1月28日

町内会各位

手稲区土木部維持管理課

【重要】大雪に伴う緊急排雪の実施について

1月24日から25日にかけての記録的な大雪により、1月28日に「フェーズ3(緊急事態)」が発動されました。これに伴い、札幌市が費用を全額負担して道路の緊急排雪を行います。

【パートナーシップ排雪を申請していた町内会】

- パートナーシップ排雪の中止
⇒ 予定していた今年度の **パートナーシップ排雪は中止** となります。
- 今後のスケジュールについて
⇒ 当初のパートナーシップ排雪の予定はすべてキャンセルとなります。 上記の緊急排雪は、2月上旬から順次実施予定です。
- 排雪後の仕上がりについて
⇒ 緊急対応(道路が通行できるようにすることを最優先)のため、排雪される雪の量はパートナーシップ排雪よりも少なくなります。
※詳細は裏面

【パートナーシップ排雪を申請していなかった町内会】

- 緊急排雪の実施
⇒ 札幌市が費用を全額負担して道路の緊急排雪を行います。
- 今後のスケジュールについて
⇒ 2月上旬から順次実施予定です。

地域の交通機能を維持するための緊急措置につき、地域のみなさまにはご不便をおかけし申し訳ありませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

連絡先：手稲区土木部維持管理課

TEL 681-4011

FAX 681-4937

すこやか倶楽部のご案内



R8年2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！！

日時	会場	内容
3/3(火) 10:00~11:30	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	今から出来る！美味しい骨太食習慣 いつもの献立に一工夫 講師：家庭医療クリニック 管理栄養士 國井様 定員：20名 〆切：3/2 ※持ち物 電卓
3/9(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	懐かしい話をしよう！～回想法～ 持参物：思い出の写真、音楽、本、生活用品など1品 定員：30名 〆切：3/6
3/19(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	イスヨガ 講師：インストラクター 小山 有希子様 定員：25名 〆切：3/18
3/23(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	介護保険のお話 講師：ケアプランセンター溪仁会西 介護支援専門員 定員：30名 〆切：3/19
3/26(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	楽しい脳トレと体操の会 定員：35名 〆切：3/25

ZOOMで オンライン体操♪『スマイルフィットネス』

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、お待ちしております♪

- ・3月10日(火) 各日:10~11時
- ・3月31日(火) ※初回のみ 申込必要



自宅で体操
出来るのも
いいね！

介護予防センターまえだでは、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。

★札幌手稲区介護予防センターまえだ 685-3141

鶏と野菜のレモン鍋

柑橘の酸味を上手に使って、
血糖上昇予防&減塩！！

★レシピのポイント★

- ・酢やレモンの酸味は、消化をゆっくりとなる働きがあり、血糖値が急激に上がりにくくなるのが期待できます！！
- ・酸味は料理の塩味を感じやすくさせる効果があるため、味の物足りなさを補ってくれる効果もありますよ。

監修：手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子

●材料：2人前

・鶏肉（もも皮なし）	200g
・豆腐（1/2丁）	150g
・えのき（1/2パック）	50g
・長ネギ	1本
・小松菜	1束
・レモン	1玉
・水	800ml

・鶏がらスープの素	大さじ1
・塩麹	大さじ1
・にんにく（すりおろし）	小さじ1
・しょうが（すりおろし）	小さじ1
・黒コショウ	適宜

●作り方

- ①鍋にAを合わせて一煮立ちさせる
- ②鶏肉は一口大、豆腐は食べやすい大きさに切る
- ③えのきは根元を切りほぐす、長ネギは斜め薄切り、小松菜は3cmに切る
- ④①が煮立ったら、鶏肉のアクを取り加熱、蓋をして弱火で5分程煮る
- ⑤豆腐、きのこ、野菜を入れ火が通るまで煮て、輪切りのレモン、黒こしょうをふる



1人分の栄養価
 ・エネルギー 246kcal
 ・蛋白質 27.0g
 ・塩分 3.0g

血糖値をあげにくくする鍋の工夫！



①主食にごはんを食べる場合は、
メのぞうすいやめん類など、
翌日に楽しみましょう！



②スープやつけだれとして、
酢、柑橘（ゆず、レモン）
など酸味を利用する



ひと仕事ホッと一息
コーヒータイム

珈琲が至福の時を連れてくる

砂糖はおいくつ聞いたりした喫茶

ゴメンネと言って美味しい
コーヒーに

珈琲が苦手な彼とカフェに寄る

ドリップがたくみの技で香り立つ

拘りの珈琲インスタントだが

院内のカフェの香りに
誘われて

健康川柳『珈琲』
 ホットする川柳のご応募頂き
 ありがとうございます。
 次回のお題は、「ランチ」です。
 2月20日メ切です。
 ご応募お待ちしております♪

健康川柳

『珈琲』

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

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

(不在の場合もありますので、留守電
にメッセージをお願い致します)



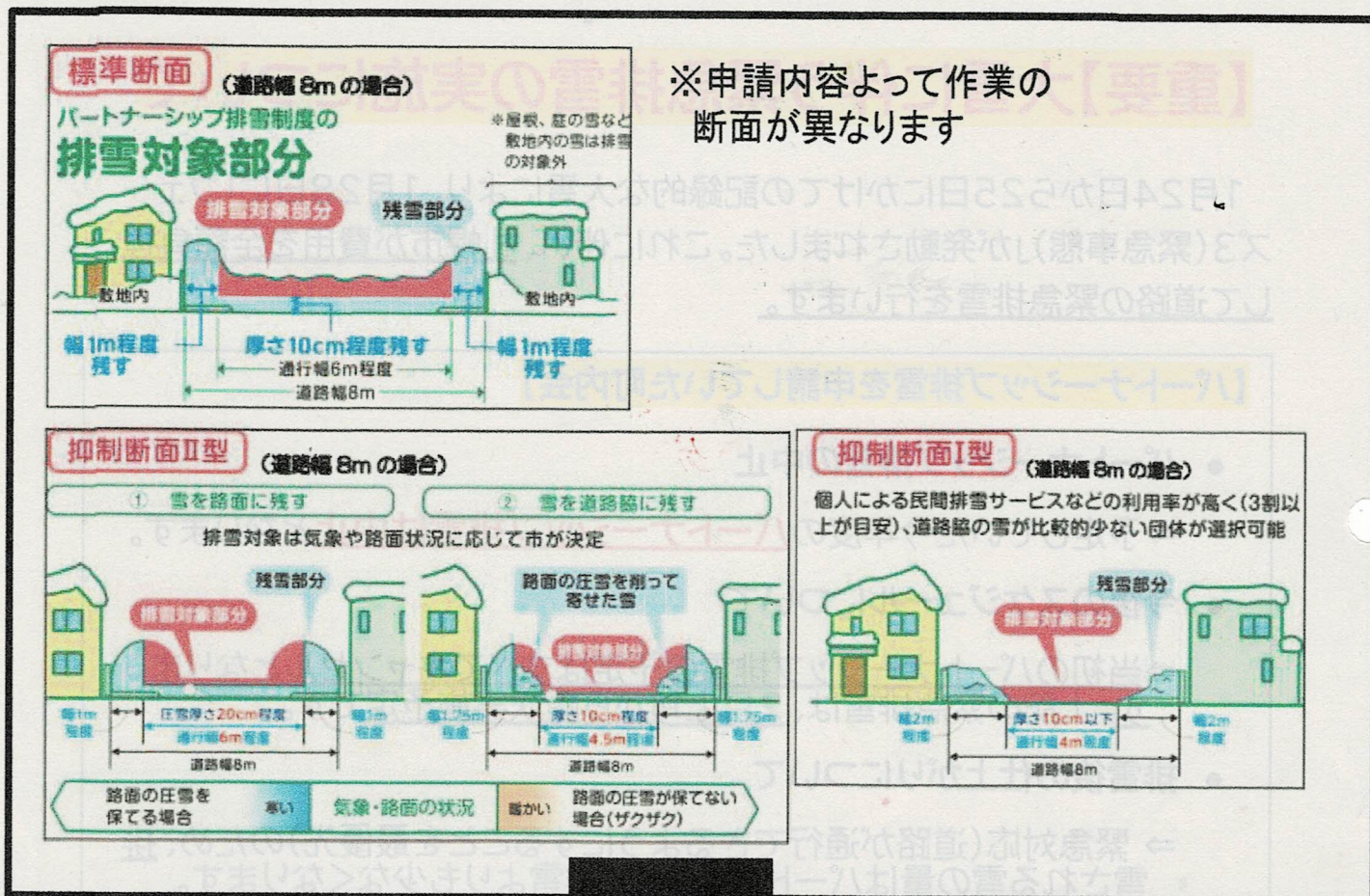
吉田



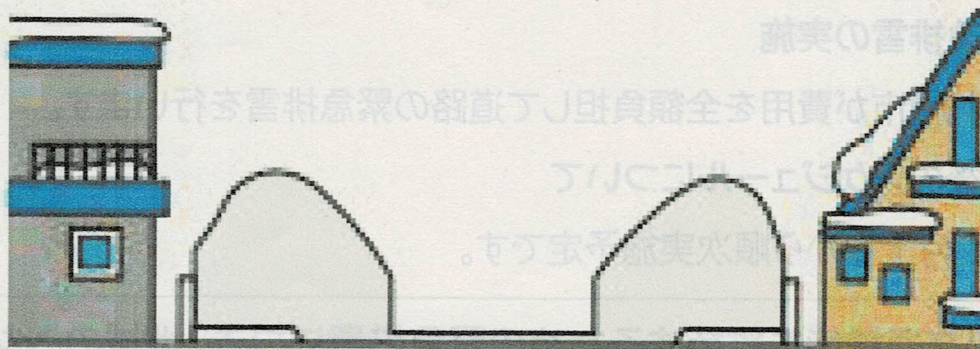
金山

作業後の断面について(イメージ)

パートナーシップ排雪制度ご利用の町内会



緊急排雪後の仕上がり



幅	道路センター部分の圧雪を削り、作業直後において、車の走行に支障が無い程度
厚さ	圧雪を薄くし、車の走行に支障が無い程度

北海道科学大学 地域共育センター主催

参加
無料

第18回

高齢者元気サポート

日々の健康チェックに役立てよう！



2026年

3月10日(火)

9:30~12:30

場所

北海道科学大学 C棟5階

札幌市手稲区前田7条15丁目4-1

対象

65歳
以上の方

参加

申込制
電話または葉書

プログラム内容

測定・問診：血圧、身体の元気
(運動機能・体組成・骨密度など)、
頭の元気、お口の元気

公開講座：『座ってできる体操教室』

・ 時間 ①10:00~、②10:50~

相談コーナー

- ・ おくすり相談
- ・ 足と靴の相談
- ・ 結果のお知らせ（継続者のみ）

お問合せ

北海道科学大学 地域連携課

☎ 011-676-8664

[平日9:00~17:00]

締切

<初めて参加> 2026年2月13日(金)

<継続者の方> 2026年2月24日(火)

* 継続者の方には案内を郵送いたします。



北海道科学大学
+Professional

北海道科学大学 地域連携課

〒060-8585 札幌市手稲区前田7条15丁目4-1

HP: <https://www.hus.ac.jp/>

February

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

2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/>



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！

おはなしでてこい

16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？

百人一首クラブ

6日(金)

ごご3:45～4:45

☆百人一首クラブメンバー☆

メンバーは必ず
参加してね！

動画制作クラブ

27日(金)

ごご3:45～4:45

☆動画制作クラブメンバー☆

メンバーは必ず
参加してね！

今月のおすすめ本

委員会

4日(水)

ごご4:00～5:00

☆おすすめ本委員会メンバー☆

おすすめの本を探して
みんなに紹介しよう！

メンバーは必ず
参加してね！

ぬりえクラブ

18日(水)

ごご4:00～5:00

☆ぬりえクラブメンバー☆

メンバーは必ず
参加してね！

10日(火)

ごご4:00～5:00

☆あいすくりにむメンバー☆

メンバーは必ず
参加してね！

トーンチャイム クラブ

12・26日(木)

ごご3:45～4:45

☆クラブメンバー☆

メンバーは必ず
参加してね！

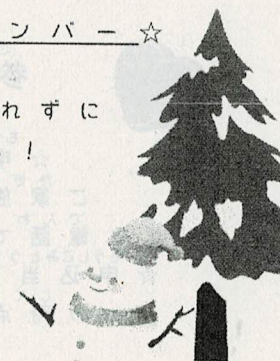
自然クラブ

3日(火)

ごご3:45～4:45

☆自然クラブメンバー☆

メンバーは必ず
参加してね！





子育てサロン

ごぜん 9:00 ~ 12:00

☆乳幼児親子の皆さん参加自由☆

3日(火)/4日(水)/5日(木)

10日(火)/12日(木)/17日(火)

18日(水)/19日(木)/24日(火)

25日(水)/26日(木)

乳幼児親子皆さんの

「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。

あくあくクッキング

~チョコクロワッサンづくり~

13日(金)

ごご 3:00 ~ 5:00

☆小学1~6年生 定員 30名☆

申込: 1月27日(火)

ごご 3:30 ~
参加費 500円

☆申込は、ご本人もしくは

ご家族の方がいらしてください。

☆お電話での受付は行っておりません。

☆申込当日1月27日(火) ごご 3:30

の時点で定員を超えている場合、

その場で抽選を行い、

参加者を決定いたします。

スノーキャンドルの

あかりを灯そう!

10種公園に遊びに行くよ!

7日(土)

★定員 小学1年生~6年生 15名★

ごご 1:00 ~ 3:00

申込: 1月29日(木) ごご 3:30 ~

☆申込は、ご本人もしくは

ご家族の方がいらしてください。

☆お電話での受付は行っておりません。

☆申込当日1月29日(木) ごご 3:30

の時点で定員を超えている場合、

その場で抽選を行い、

参加者を決定いたします。

暖かい服装で来てね!

冬のあそびば

21日(土)

ごぜん 10:00

~ 12:00

受付開始時間: 9:30 ~

★来館者全員参加★

参加申込は不要です。

徒歩および公共交通機関を

ご利用ください。

体育室内は上靴・スリッパなどを

ご持参ください。

当日の活動中の写真を広報誌などに

掲載することがあります。

写真撮影不可の場合事前に

ご連絡ください。

※感染症などにより、やむなく

中止となることがあります。

ご了承下さい。

ふりーたいむ

3日(火)/5日(金)/10日(火)

12日(金)/17日(火)/20日(金)

24日(火)/27日(金)

☆中学生: ごご 7時まで

☆高校生: ごご 9時まで

◇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。



稲積

札幌市立稲積小学校
学校便り

令和8年1月15日 No.11

襷(たすき)を繋ぎ、自分の限界を塗り替える！

教頭 藤井 紀克

稲積小学校の児童の皆さん、あけましておめでとうございます。清々しい表情の皆さんと3学期を迎えられたことを、心から嬉しく思います。

さて、お正月と言えば「箱根駅伝」を見た人もいるのではないのでしょうか？青山学院大学が3連覇を果たしました。駅伝の最大の特徴は「個人競技でありながら団体戦である」という点です。仲間を信じ、一本の襷を繋いでいくあの一本の「襷(たすき)」には、走っている選手だけでなく、裏方で支える部員や、これまで歴史を築いてきた先輩たちの想いがすべて詰まっています。そこには「個」の限界と「チーム」の絆が交差するドラマだったり、「筋書きのないドラマ」が生まれる展開だったり、区間ごとに逆転や波乱がおき、順位変動が激しく、最後までどこが勝つか分からないワクワク感があります。3学期という時期は、まさにこの「駅伝のアンカー」に似ています。

前の学年から受け取った襷を、しっかりと次の学年へと繋いでいく。そんな「仕上げと準備」が同時に求められる大切な時期です。

そして、来月2月にはいよいよミラノ・コルティナダンパッツォ冬季オリンピックが開幕します。

氷の上や雪の上で、世界のトップアスリートたちが「0.01秒」や「数ミリ」の差に挑む姿を、私たちは目の当たりにすることになります。彼らの姿から私たちが学ぶべきは、結果の華やかさだけではなく、そこに至るまでの、光の当たらない場所での地道な努力です。

オリンピックに出場する選手たちは、よくこう言います。

「自分に勝つことが、一番難しい！」

皆さんの3学期も同じです。…「外は寒いから、もう少し寝ていよう」「勉強は明日でいいや」…そんな自分の中にある小さな甘えに打ち勝つこと。その積み重ねが、皆さん自身の「自己ベスト」へと繋がっていきます。

3学期は登校日数が非常に少ないですが、その分、一日の密度は濃くなります。

- ・ 駅伝のように、仲間と協力して最後まで自分の役割を果たすこと。
- ・ オリンピック選手のように、昨日の自分を超越える挑戦をすること。

この2つを意識して、2026年の素晴らしいスタートを切っていきましょう。皆さんの3学期、実り多きものになることを期待しています。

生活のめあて【あいさつ・うんどう・言葉づかい】

1月帰宅時刻 16:00

2月帰宅時刻 16:30

日	曜日	行事等
15	木	3学期始業式(4時間授業:給食あり)
16	金	
19	月	
20	火	全校5時間授業
21	水	全校5時間授業 ALT
22	木	
23	金	SC相談⑨
26	月	参観懇談(2,5年)
27	火	参観懇談(1,3年) 全校5時間授業
28	水	全校5時間授業 ALT
29	木	参観懇談(4年,にこにこ学級) 委員会相談日 ALT
30	金	月末統計・定期メール配信日

日	曜日	行事等
2	月	成績週間⑥ ALT
3	火	避難訓練⑤(冬期間) SC相談⑩ 成績週間⑦ 全校5時間授業
4	水	スキー学習
5	木	委員会⑧(最終)
6	金	成績週間⑧
9	月	1日入学(14時~) 全校4時間授業 ALT
10	火	成績週間⑨
11	水	建国記念の日
12	木	ALT
13	金	参観懇談(6年)
16	月	
17	火	SC相談⑪
18	水	ALT
19	木	ALT
20	金	いなづみゆきあかり
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	ALT
26	木	
27	金	月末統計・定期メール配信日 SC相談⑫

サッポロティネでのスキー学習について

2月4日(水)

3・4・5・6年,にこにこ学級

【ご確認ください】

⑧スキー用具・ウェア等の準備・点検。

※ スキー金具の調整は、学校ではできません。

⑧用具・持ち物への記名。

※ スキー場では、他の学校とも近い場所で活動することがあります。用具の紛失、取り違えなどを防止するためにも必ず記名をお願いします。

◆スキー学習にかかわるバス代・リフト代については、学習終了後にお知らせします。

【スキー・フーズの学校への搬入について】

◇児童が登校時に持って来る場合

※1・2年,にこにこ学級は、体育館わたり廊下から直接スキー置き場のラックに入れる。ブーツは教室へ運ぶ。

※3~6年は、各学年の空き教室へ板とブーツを運ぶ。

◇登校時以外に持って来る(持ち帰る)場合

※図書室前廊下のブルーシートへ置く。

※放課後は平日16:40まで、持ち込み・持ち帰りができます。(土・日・祝日は校舎内に入れません)

新1年生一日入学・入学説明会

2月9日(月)に、新1年生の「一日入学」と「入学説明会」を行います。入学予定の児童は、教室で教師と一緒に活動します。同時進行で保護者の皆さんへの説明会を実施します。全学年4時間授業で給食を食べて下校します。

給食費の引き落としについて

給食費の引き落としは、教育委員会から1,2月の末日にございます。期日に間に合うようご入金ください。3年生以上のスキー学習の代金については、3月上旬に引き落としされます。

