

2024年

7月

開講

手稲区体育館

フィットネス教室受講者募集!

夏×フィットネス

#脂肪燃焼 #健康増進

#筋力増強 #柔軟性向上

#ストレス解消 #リラクゼーション

#体型維持・改善

#心肺機能向上

#心身のバランス

#エンドルフィン #基礎代謝

#姿勢改善 #体幹トレ



申込期間 6/1(土)~6/14日(金)

▶ 申込方法 ①WEB ②電話・施設窓口

★WEB: 申込開始日9時より受付。

※WEB申込みは申込期間中24時間申込み可能 (6月14日(金)23:59 まで)

★電話・施設窓口: 9:00~20:00 ※6月10日(月)は施設整備日のためweb申込みのみ

▶ 抽 選 6月16日(日)12:00~

★WEB: 抽選結果をメールで"通知します。

★電話・施設窓口: 落選された方にのみ、6月17日(月)まで"に電話にて通知します。

▶ 追加申込 6月18日(火)9:00~【電話にて先着順】



手稲区体育館

〒006-0832 札幌市手稲区曙2条1丁目2-46

■TEL: 011-684-0088 ■開館時間 9:00~21:00

■休館日 第2月曜日 ■駐車場 約100台

札幌市体育館グループ指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分



WEB申込
専用フォーム





暑い夏にオススメ!! 教室PICKUP!!



月・木

あへあほ健康体操(月)/あへあほ体操(木)9:15/10:30



「あへあほ体操」は「あ・へ・あ・ほ」と声を出しながら「へ」と「ほ」のときに、おなかを体の内側へと引っ込める体操です。このお腹を引っ込める動作は『ドローイン』といわれるトレーニング法で体幹を強化することができます。そのほか、姿勢改善・美腸効果・美肌効果なども!! 声を出して行うのでストレス解消にも効果的です☆



【 運動強度★★★★☆ 気軽さ★★★★★ 体幹強化★★★★★ 】

水

からだにやさしい健康体操11:00/13:00



からだにやさしい健康体操は音楽に合わせて身体を動かす体操教室です。ストレッチや筋力強化運動で運動不足や不快症状の解消、身のこなしが楽になります。道具は使用しませんので、誰でも気軽に参加が可能な教室です☆



【 運動強度★★★★☆ 気軽さ★★★★★ 健康増進★★★★★ 】

金

美姿勢エクササイズ



ストレッチポールを使用した全身のストレッチ・ボディデザインの為の腹筋トレーニングです。【くびれづくり】をしたい方や姿勢を改善したい方へおすすめです。凝り固まった筋肉を緩め、関節の可動域を広げることで、正しい姿勢をコントロールし姿勢改善や美容効果などが期待できます。



【 運動強度★★★☆☆ 姿勢改善★★★★★ 美容効果★★★★★ 】

金

脂肪燃焼ボクサ&ヨガ



ボクシングエクササイズとヨガが調律したハイブリッド型レッスンです。筋温上昇のための簡単なボクササイズの後、太陽礼拝をベースにしたヨガを行うことで柔軟性と筋持久力の向上を目指します。格技室で畳の上で行うため、道具は一切必要なし!! 気軽に体験からでも大歓迎♪



運動強度★★★★☆ 脂肪燃焼★★★★★ 柔軟性・筋持久力向上★★★★★



ワンコイン体験



開講中の教室を 1回500円 で体験できます!

ぜひ、気になる教室を体験して教室の雰囲気や運動量などを実感してみてください!

・ワンコイン体験は、定員に空きがある教室で、各期・1教室・1回まで受講できます。

・定員に空きがあっても体験受講できない場合もございますのでご了承ください。



●フィットネス(対象16歳以上)

No.	教室名	指導員名	時 間	回数	定員	受講料(税込)			内 容
						一般	65歳以上	障がいのある方	
★月曜日(期間:7/1～9/30) ※301, 302は8月以降、格技室で実施します									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45 ～ 10:55	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	リンパ、血液の流れを良くして体の歪みや不調を改善します。
302	ピラティスPLUS		11:10～ 12:20	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	ピラティスの他ストレッチや筋トレで全身をトータルして身体を作ります。
303	あへあほ健康体操	片山 淳子	13:00～ 14:10	7回	30名	7,350円	5,250円	4,200円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。
★火曜日(期間:7/2～9/24) ※309は9/17まで ※305, 306は8月以降、格技室で実施します									
305	ゆる体操&ウォーク	高橋 由美	9:20 ～ 10:20	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	ゆる体操で心身を解きほぐし、全身運動の基本である「歩き」を正しく改善します。
306	さわやか健康体操	飯田光子 SSKT	10:30～ 12:00	12回	40名	12,600円	9,000円	7,200円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ることにより、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
307	フィットネスフラ ナニ☆アロハ	佐藤 満美子	13:15～ 14:25	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです。
308	ボディメイクヨガ	杉澤 方子	18:15～ 19:30	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	ヨガのポーズをとりながら筋力や体力、柔軟性の向上を目指します。呼吸と身体を運動させながらしなやかな身体を作ります。
309	トランポリン フィットネス(火)	㈱Cinderella Trainers	19:45～ 20:45	11回	10名	11,550円	8,250円	6,600円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。
★水曜日(期間:7/3～9/25)									
310	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ～ 10:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	柔軟体操が主体の運動です。運動量が少なめなのでご年配の方にも好評。
311	リズムで楽々 3B体操	川口 早苗	9:30 ～ 11:00	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	運動の助けとして専用用具を使用。音楽に合わせて楽しく行います。
312	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15～ 12:45	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	インナーを鍛え背骨を伸ばし姿勢を整える。腰痛・肩こりの予防などにつながります。
313	ピラティス 13:00		13:00～ 14:30	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	
314	からだにやさしい 健康体操11:00	飯田光子 SSKT	11:00～ 12:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	軽快なリズムに合わせて身体を動かします。自分の身体を良く知ることにより、無理をせず徐々に良い状態にもっていきます。
315	からだにやさしい 健康体操13:00		13:00～ 14:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	
316	ナイトデトックスヨガ	杉澤 方子	19:30～ 20:45	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	様々な身体の不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりをたっぷり動かしながらより快適な身体へ導きます。美脚にも効果的です。
★木曜日(期間:7/4～9/26)									
317	あへあほ体操 9:15	霜野 昌博	9:15 ～ 10:25	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	「あへあほ」という発声をしながらお腹を凹ませるエクササイズです。
318	あへあほ体操 10:30		10:30～ 11:40	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	
319	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00～ 20:30	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	ストレッチを取り入れたヨガなので、運動が苦手な方におすすめです。
★金曜日(期間:7/5～9/27)									
320	美姿勢エクササイズ	全員健康(株) 菊地 こずえ	12:40～ 13:40	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	ストレッチボールを使用し全身のストレッチ・ボディデザインのみの腹筋トレーニングです。【ひねりづくり】をしたい方へおすすめです。
321	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ		13:55～ 14:45	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	筋温上昇のための簡単なボクシングエクササイズの後、太陽礼拝をベースにしたヨガを行う事で柔軟性と筋持久力の向上を目指します。
322	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00～ 20:10	12回	15名	12,600円	9,000円	7,200円	アロマの香りの中、ヨガのポーズと呼吸でココロとカラダをリラックスさせます。
323	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ スクール	9:15 ～ 10:45	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです！
324	ヨガ(金)11:00		11:00～ 12:30	12回	30名	12,600円	9,000円	7,200円	
★土曜日(期間:7/6～9/28) ※327は9/21まで									
325	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ スクール	9:00 ～ 10:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	ヨガの座り方や腹式呼吸の仕方など、基本的なことから指導します。運動量は少なめです！
326	ヨガ(土)11:00		11:00～ 12:30	13回	30名	13,650円	9,750円	7,800円	
327	トランポリン フィットネス(土)	㈱Cinderella Trainers	10:00～ 11:00	12回	10名	12,600円	9,000円	7,200円	フィットネス用のトランポリンを使い音楽に合わせて、効率よく脂肪燃焼します。
★星置中学校で行う教室(曜日:月曜日 期間:7/1～9/30)									
328	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30～ 21:00	10回	30名	10,500円	7,500円	6,000円	手稲区体育館で行っているヨガ教室を、星置中学校で行います。

※328は星置中学校の格技室で実施します。

※障がいのある方…障がい者手帳をお持ちの方(お申込時にご提示ください)

※ZUMBA は8月~予定している体育室の部分改修工事に伴い、7月~募集を行います。8月~12月は多目的室で実施予定です。

▶ 納入方法

＜WEBで"お申込みの場合＞

納入期間:6月16日(日)～6月30日(日)23:59:59 まで

受講料納入期間内に当選結果メールに記載されている決済ページURLにアクセス。

「クレジットカード決済」「コンビニ決済」のいずれかの決済方法にてお支払いください。

お支払い完了後、「決済完了メール」もお送りいたします。

領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

※当選結果メールが届いた時点で"お手続きが可能"です。

※施設窓口での現金納入は出来ませんので"あらかじめご了承ください"承願います。

■ご利用いただけるクレジットカード:

VISA・MasterCard・JCB・American Express・Diners Club

■ご利用いただけるコンビニ:ローソン・ファミリーマート・セイコーマート・セブンイレブン

＜電話または施設窓口で"お申込みの場合＞

納入期間:6月19日(水)～6月30日(日)

受講料納入期間内に、施設窓口にて受講料を現金で"お支払いください"。

※期間中に納入できない場合は、お電話にてお知らせください。

■「個人情報の取り扱い」

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き

②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡

③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析

④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認

また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

■その他

★各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「教室情報」から、各教室の「日程表」より「教室受講の実内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に各施設へお越しください。

★ご受講をキャンセルされる場合ややむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。

また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

★WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダもご確認ください。

迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。

■「お申込みにあたって」

・受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。

・記載されている金額は全て税込金額となっております。

・65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。

・障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでご申告ください。

納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。

なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。

・お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。

・複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。

・お申込み時に健康チェックも実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることもお勧めする場合があります。

・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。

・感染症に罹っている方は教室の受講をご遠慮ください。

・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。

・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。

・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。

・教室受講者も対象とした傷害見舞金給付制度も設けております。

・教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残額教分の受講料を申請により返金いたします。

・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等も教室募集要項ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

さぽーとさっぽろ

1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさっぽろの会員または登録している同居家族の方で「教室WEB申込み」および「水泳自動継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

適用方法などの詳細は、右記二次元コードより、ホームページをご確認いただくか、施設へお問い合わせください。



教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、7月開講教室をお申込みいただくと受講料が100円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年7月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。

・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。

・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

～改修工事実施に伴う一部休室のお知らせ～

当施設では下記の期間、改修工事のため「競技室、体育室、トレーニングデッキ」がご利用できません。

休室中の教室については、一部教室を除き該当期間中はお休みとなります。

なお、教室再開につきましては、1月～も予定しております(詳細は11月中旬を目途に当協会ホームページにてお知らせいたします)。

ご不便をおかけしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

□ 休室箇所 1階競技室(全面)・体育室、2階トレーニングデッキ

□ 工事期間 2024年8月1日(木)～2024年12月28日(土)(予定)まで

□ その他 格技室、トレーニング室、多目的室は通常どおり利用可能です。工事関係車両で駐車場の一部が使用できなくなります。



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5月21日

第3号

札幌市立稲積中学校

発行

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

学校部活動に期待すること

体育文化振興会 内田 健介

4月23日に行われた部活動集会から約1ヶ月が経ち、それぞれの部が軌道に乗ってきました。今年度は全校生徒447人のうち、314人(約70パーセント)が常設部・個人部に所属しています。

部活動の意義

部活動とは、多様な生徒が活躍できる場であり、豊かな学校生活を実現する役割を有すると言われています。また、参加する生徒にとっては、スポーツや芸術文化等の幅広い活動機会を得られるとともに、体力や技術の向上に資するだけでなく、教科教育とは異なる集団での活動を通じた人間形成の機会でもあります。

◎部活動は学校教育の一環として学習指導要領に位置付けられた活動である

学習指導要領（一部抜粋）

「生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するもの」

→ 生徒の自主性を尊重すること、スポーツ・文化等に親しませることなどを重視している

札幌市では、平成31年から徐々に部活動の在り方を見直し、令和2年3月に改訂したものを基本として、各学校でガイドラインを守りながらの活動を推進しています。



札幌市 部活動方針

稲積中学校では、今年度も、学校教育の一環としてのスポーツや芸術文化的部活動を通して、生徒たちが豊かな人間関係を形成し、より充実した活力ある学校生活を送ることができるよう努めてまいります。体力や技術の向上のみにこだわることなく、同じ志をもつ仲間が人間関係の中から責任感や連帯感、礼儀や感謝する心を養ってほしいと願っています。そして、一人一人の自己肯定感が高まり、教育活動全般への意欲が増し、学校全体が活性化することを期待しています。

稲積中学校部活動の様子



◇学校でお受けできる電話対応時間について◇

【通話のできる時間帯】

- 平日 7:30～19:00 ※放課後活動がない日は、17:00まで
- 土日祝日 終日転送電話となっております。
- 長期休業中 8:00～17:00

時間内での電話対応に、ご理解とご協力をお願いいたします。

《学校徴収金口座振替日の知らせ》

5月の口座振替日は、5月28日(火)となります。前日までに口座へご入金準備をお願いいたします。金額については、学年毎に異なります。5月9日付文書「令和6年度 諸費納入額一覧」でご確認ください。なお、引き落としできなかった際は、6月5日(水)に再振替日を設定しております。

安心のまち2023

稲積安全・安心まちづくり協議会ニュース

稲積安全・安心まちづくり協議会
第18号 令和6年3月25日

〒006-0815
手稲区前田5条5丁目2-1
稲積記念会館
Tel 682-8812

《安全・安心はいつまでも「大事な目標」》

全世界を襲った新型コロナウイルスもようやく収束しつつある状況になって来た感じがいたします。

地球に住む人類にとって危険はたくさん実在します。戦争による人と地域の破滅、病気による人々の死去、地震災害による生命の流失、その他数えきれません。

稲積安全安心まちづくり協議会は、毎年手稲警察署の協力を得て小学生対象に自転車シュミレーター体験による安全教室を実施しています。自転車は自動車と同じ路面を滑走するわけですから危険と隣り合わせの状態だと思います。ヘルメットを着用し規則を守りましょう。

これからも私たちの身の回りには幸せなことばかりでなく、危険な悲しい出来事も同居しているという事実を忘れずに皆様と一緒に協議実行していきたいと思ひます。



稲積安全・安心まちづくり協議会

会長 佐々木 針

オレ(息子)だけど… カバンを落とした… お金が必要だ!!

〇〇役所です… 医療費・保険料の還付金がある…
ATMに行って手続きを!!

老人ホームの入居権がある…
数日後 お金を宅配便で送れ!!

キャッシュカードの交換が必要…
あなたの自宅に取りに行く!!



詐欺電話がきたら #9110

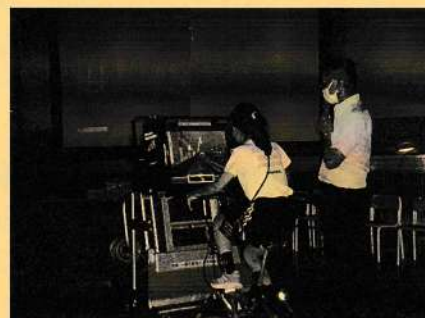
キャッシュカードは
渡さない



暗証番号は
教えない

暗証番号
* * * *

自転車安全教室を開催!(7月12日)
稲積小学校6年54名・富丘小学校6年91名参加!



自転車安全教室に参加して(生徒感想文より抜粋)

・自転車交通安全教室のみなさんへ

このたびはこういった機会をくださりありがとうございます。とても楽しく自転車の正しい乗り方を学べました。そして言葉だけでなく実際にやっているような気分になるシュミレーションを用意してくださりありがとうございました。私はやりませんでしたが後ろから自転車が来たり車とぶつかったり、そういう日常起こりそうな事がたくさんあったので勉強になりました。そして最初に渡されたパンフレット、これに点検のやり方や横断の仕方、曲がるときの説明まで書いてあり、とてもわかりやすかったです。改めてこういう機会をくださりありがとうございました。

・今までやったことのない体験ありがとうございました。自転車に乗るルール・マナー等知らないこともたくさんありました。ですが、パンフレットもあり忘れても見る事が出来るので安心しました。こういう体験は多分もう出来ないのも中学生になると自転車もいっぱい乗ると思うので小学生の時にルール・常識を知れてよかったです。ノートも大切に使います。そしていつも学校に行く時、帰る時に見守ってくださいありがとうございます。安心します。そしていつも挨拶をすると、頑張るぞ!と思えます。これからもよろしくお願いします。



講演会「インターネットトラブルについて」(7月10日)

稲積中学校1年139名・地域住民40名参加!



講演会「インターネットトラブルについて」に参加して(生徒感想文より抜粋)

・今まで少し気を付けるだけで、結構油断してSNSを利用してSNSで気を付けないといけないことを意識していなく今日のお話で改めてSNSを利用する上での注意事項に気を付けてスマートフォンやゲーム、インターネットを利用していこうと思いました。今日、稲積中学校に来てもらって、とてもありがたいと思いました。

・中学生になってスマホを使い始めた僕は今回の講演会でスマホやインターネットの怖さ、また、どうしたら加害者や被害者にならないためにはどんなことを心がけてインターネットを利用すべきかを教えて下さり、ありがとうございました。自分や友達が嫌な気持ちにならないようにインターネットを利用したいです。

落葉清掃！！(11月11日) 70数名参加！ 地域住民の協力で！

当協議会の主要事業の一つとして恒例となっている秋の落ち葉清掃を11月11日に行いました。当日は雪のちらつく悪天候で開催が危ぶまれましたが無事に実施することができ、各町内会・自治会と構成団体から70名を超える皆さんの参加を得て路上に落ちた落ち葉の清掃を実施。新型コロナの感染収束が見える中、稲積中学校生徒42名参加し、また公園関係者の協力のもと生徒と地域住民と和気あいの作業でした。ご協力ありがとうございます。

ポプラとプラタナス並木は、公園のシンボルとして日差しや強風をさえぎり、生活に多くの恵みと潤いをもたらしてくれますので大切にしていきたいと思います。一方で、落ち葉で車両と歩行者の通行に支障が出ますので、今後も多くの皆さんの清掃への参加によりポプラ・プラタナス並木を保全していきたいものです。来年のご参加をお待ちしております。



落葉清掃に参加して(生徒感想文より抜粋)

- ・参加してみると地域の方々のしっかりとした説明や意外にも多くの中学生がいたおかげで、時間を忘れて楽しくボランティアを行うことができました。今後も機会があれば積極的に参加していきたいと思います。
- ・始まる時間になりゴミ袋を持っておらず困っていたら私に声をかけて下さるなど、地域の方々がとても親切で、これからは気軽にボランティアにできるなと思いました。

市民防災センターを体験見学しました 〈参加者の投稿〉

2月27日(火)の午後、稲積記念会館に集合し白石区にある札幌市民防災センターで災害・防災の体験検収を行いました。各単町・自治会や手稲署などの構成団体から40名の方が参加し、一路、小一時間のバス乗車で東西線の南郷にある白石消防署に併設されている防災センターへ。

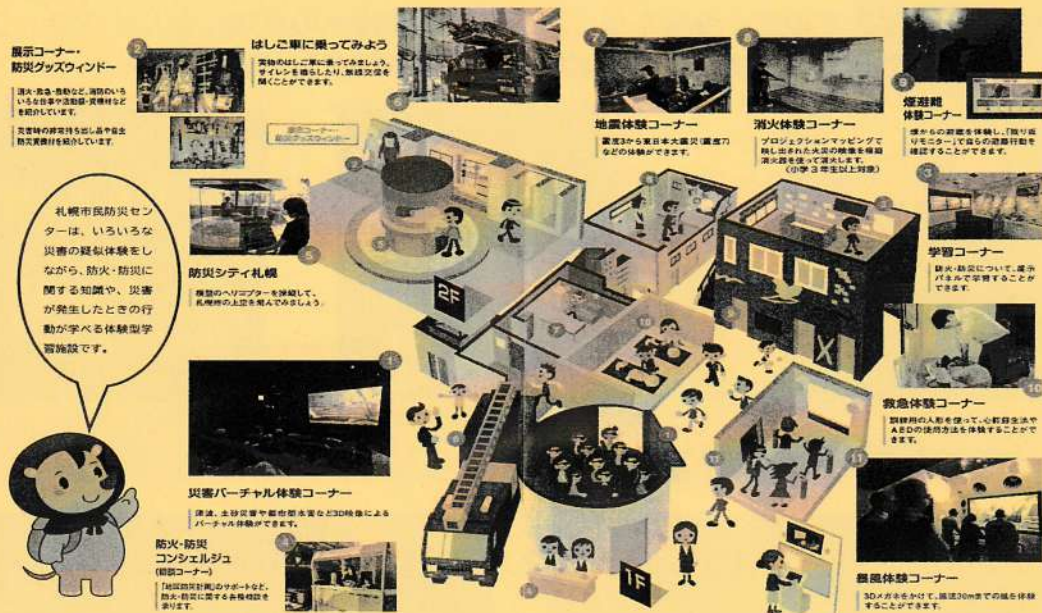
10年前に次いで2度目の研修先、前回、参加した方もいました。

市のホームページを見ると昨年5月に実践的な体験ができるように消火体験コーナーなどを更新してリニューアルしたそうです。センターに到着し入館。参加者が効率的に見学できるよう5~6人ごとに7班に編成。まず、正面のタイヤが1mを超える大きな「はしご車」に圧倒され、運転席や梯子の操作席を触り、消火作業の大変さを実感。次からは今回の目的である体験コーナーへ。

班毎に順番でまずは訓練用の人形が寝ている救急体験コーナー。椅子に座り震度7を体験。大きな揺れに頭をクッションで覆って座っているのが精いっぱい。揺れが収まったらガスの消火、電気ブレーカーを落とすことが必須です。ただ、最近のガスコンロは揺れが大きいと自動で消火するようですので皆さん取扱説明書をもう一度確認してみてもいいと思います。地震体験が終わると、消火器を使った消火体験。

消火剤は炎ではなく火元に充てることが肝心。煙からの避難体験。しゃがんで顔を極力低くして壁に手を添えて避難することが大事。この後は暴風体験。入室するとサングラスを渡され立って両手で他刷をつかんで準備し強風が出始めあっという間に風の勢いでサングラスが外れてへ湯の中に吹き飛ばされて危険を実感しました。最後は3D映像による災害バーチャル体験。留萌沖で波高10mの津波が発生した時の市内の被害の様子が映し出され車両や建物が次々と押し流される映像が映し出され、正月の能登半島地震に重ね合わせ実際に発生した時の被害の大きさを想像し心穏やかになりません。特に稲積地区は河口から近くして標高も低く加えて地盤が軟弱なエリアもあるため心配が付きません。市から配布されている各種防災マップをもう一度確認してみたいと思います。

災害に備えて日頃からの準備が大事なことを実感した一日でした。有意義な体験見学が終わり防災センターを去るとき、地元の小学生数人が出るところ。これからの市内の防災を担うと思うと頼もしく思い一縷の希望を実感しました。



ボランティア登録のお願い

災害発生時に率先して地域の方々のために働いていただけるボランティア隊員を募集しております。申し出は各町内会長さんまで

- クレーン、ブルドーザ等特殊車両を操作できる方
- 看護師、介護士などの技術をお持ちの方
- 大工さんなど建築現場で働いた経験のある方 等々

青パト隊が活躍しています

当協議会では防犯事業の中核事業として、青色回転灯搭載車の自主防犯パトロール車5台で地域を巡回実施しています。



前田森林公園(5/24)
満開の藤を堪能しました

すこやか倶楽部のご案内

R6年6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。

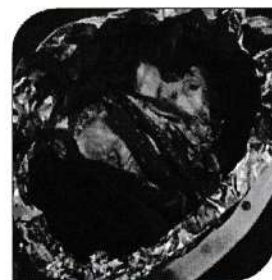
日 時	会 場	内 容
7/2(火) 13:30~15:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	美術への誘い 講師：北海道美術館協力会特別活動部の皆様 定員：25名 (×切：7/1)
7/8(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ストレッチと楽しい脳トレ♪ 定員：30名 (×切：7/5)
7/18(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	サッポロスマイル体操 定員：30名 (×切：7/17) 
7/22(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	稲積小学校生徒さんと交流会 定員：25名 (×切：7/19)
7/25(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	糖尿病セミナー 血糖値スパイクをご存じですか？ 講師：SOMPOひまわり生命(株) 札幌LCオフィス佐藤太一様 定員：35名 (×切：7/24)

健康レシピ 美味しく減塩♪「鰯(ます)の胡麻味噌ソース~ホイル焼き」

☆材料 ・鰯(生) 2切れ(160g) ふり塩 1つまみ(0.6g) 作成：手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子
(2人前) ・新玉ねぎ 1/2玉、アスパラ 2本、舞茸 1/2房
※味噌6g、マヨネーズ小さじ2、ヨーグルト小さじ4、すりごま小さじ1

★作り方

- ①鰯は、水分を拭き取り、塩をふっておく。玉ねぎは薄切り、舞茸は石突をとりほぐしておく。
アスパラは 固い部分の皮をむき、斜め切りにしておく。
- ②ホイルに 薄切り玉ねぎをしき、その上に 鰯をのせる。
アスパラ、舞茸を 上にのせて、※の調味料を合わせたソースをかけ ホイルで包む。
- ③包んだホイルを フライパンにうつし、蓋をして 中火で 10分程加熱する。



★レシピのポイント★

胡麻味噌ソースは、《ごま・マヨネーズ》でコクを出すことで、
塩分が少なくても 美味しい仕上がりに。油が多くなりすぎ
ないように《ヨーグルト》を混ぜることがポイント！

1人分の栄養価 Iレシピ - 196kcal
蛋白質 19.9g 食物繊維 2.8g
塩分 0.9g カリウム 600mg

旬の注目食材 アスパラ~カリウム(身体の中の余分な塩分を尿中に出すことを手伝ってくれる栄養素
血圧上昇予防に！)、食物繊維(便の量を増やしてくれる。便秘解消に！)、アスパラギン酸(疲労回復効果)



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 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/>

【ご近所先生企画講座】 人生100年より良い日々を送る

明日から実践！健康習慣を身につけるコツを学びましょう♪

【講 師】 高橋 大 先生
【日 時】 9月6日・13日・20日・27日
10月4日(全5回)
毎週金曜日 18:45~20:45
・オリエンテーション 8月30日
【会 場】 手稲区民センター 3階 視聴覚室
【定 員】 先着 20 名(多数時抽選)
【費 用】 3,000 円 別途教材費300円
【申込締め切り】 6月25日(火)
【持ち物】 筆記用具

主 催 札幌市生涯学習センター(ちえりあ)
住所 〒063-0051
西区宮の沢1条1丁目1-10
FAX011-671-2334
申 込 ハガキ、FAX、ちえりあへのご来館、
ちえりあホームページで承っています。
① 講座名 ② 氏名
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)

締め切り後も空きがあればお申込みになれます。

ちえりあホームページ

<https://chieria.slp.or.jp/seminar/>

電話 011-671-2311

【手稲区民講座】 夏バテ解消！いきいきリンパ体操講座

【講 師】 入江 和子 先生
【日 時】 8月21日・28日・9月4日・11日・18日(全5回)
毎週水曜日 13:30~15:30
【会 場】 手稲区民センター2階 はまなす
【定 員】 先着 20 名 15歳以上の方(中・高校生は除く)
【費 用】 3,200円 ※受講料3,000円 教材費200円 講座初日にお支払いください。
【申 込】 7月24日(水) 10:00から電話で受付します。
【持ち物】 筆記用具、飲み物、動きやすい服装

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 6月21日・7月19日・8月16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



手稲区民講座のお申込み・お問い合わせ先

手稲区民センター運営委員会(前田1条11丁目) ☎681-5121

受付時間 10:00~16:30

※裏面もご覧ください

【手稲区民講座】 初心者のための健康ボウリング講座

【講 師】 藤永 誠一 先生 (JPBA 認定1級インストラクター・JPSA 認定初級パラスポーツ指導員)

【日 時】 7月5日・12日・19日・26日・8月2日・9日 (全6回)

毎週金曜日 10:00~12:00 ※現地集合・解散

【会 場】 GiGO BOWL 西友手稲(旧ディノスポウル札幌手稲店) 3階 (手稲区前田1条11丁目)

【定 員】 先着20名 15歳以上の初心者の方 (中・高校生は除く)

【費 用】 3,600円 講座初日に会場にてお支払いください。

(※教材費、ゲーム代、傷害保険料込み! ボール・シューズは無料レンタル!)

【申 込】 6月11日(火) 10:00から電話で受付します。

【持ち物】 筆記用具 ※動きやすい服装でお越しください。

🎁受講者全員にマイボールとマイシューズをプレゼント🎁

(マイボール作成にあたり、手のサイズを測りますので講座終了後に多少のお時間を
いただく場合がございます。)

【手稲区民講座】 3B体操でのびのびストレッチ♪

【講 師】 北見 加代子 先生 (日本3B体操協会 公認指導士)

【日 時】 6月24日・7月1日・8日・15日 (全4回)

毎週月曜日 13:30~15:00

【会 場】 手稲区民センター 2階 はまなす

【定 員】 先着20名 15歳以上の方 (中・高校生は除く) 男性も可!

【費 用】 2,000円 講座初日にお支払いください。

【申 込】 6月12日(水) 10:00から電話で受付します。

用具は無料でレンタル!

【手稲区民講座】 はじめての韓国語講座

【講 師】 パク ムフン 先生

【日 時】 7月29日・8月5日・19日・26日・9月2日・9日 (全6回)

毎週月曜日 18:30~20:00 ※8月12日は休講

【会 場】 手稲区民センター 3階 第5会議室

【定 員】 先着20名 15歳以上の方 (中・高校生は除く)

【費 用】 4,000円 ※資料代込み 講座初日にお支払いください。

【申 込】 7月12日(金) 10:00から電話で受付します。

【持ち物】 筆記用具

手稲区民講座のお申込み・お問い合わせ先

手稲区民センター運営委員会 (前田1条11丁目) ☎681-5121

受付時間 10:00~16:30

☆ご利用上の注意☆

○受講者の都合による受講料の払い戻しは、原則できません。

○風邪のような症状がある方は受講をお控えいただくようお願いいたします。

○締め切り後も、空きがあれば随時お申込みいただけます。電話でお問い合わせください。

○申し込みが著しく少ない場合は、講座を中止する場合があります。



お庭で
収穫体験



畑と花と芝刈りの ボランティア募集

5月～9月

入院中の子どもとご家族を
花や野菜で支えてみませんか？

空いた時間で
少しでもお手伝い
いただけると
嬉しいです！

収穫物 きゅうり・アスパラ・トマト・じゃがいもなどの野菜

服装 汚れてもよい服装（長袖・長ズボン）
汚れてもよい靴（長靴など）

持ち物 軍手、タオル、帽子、水筒など

お散歩の
途中にでも
お気軽に
お立ち寄り
ください！

きれいなお花で
癒しの効果

お電話の際には、
グリーンボラ希望と
お伝えください♪

病気の子どものご家族のための滞在施設
ドナルド・マクドナルド・ハウス さっぽろ

ハウスは自宅から遠く離れた病院に入院している
お子さんとご家族のための第二のわが家。
その運営は100%ご寄付と様々な支援で
成り立っています。

〒006-0041

札幌市手稲区金山 1 条 1 丁目2-5

☎ 011-688-4533

AM9:00 ~ PM18:00

<https://www.dmhcj.or.jp/jp-house/1612/>





ドナルド・マクドナルド・ハウス さっぽろ サポーター大募集

お子さんの入院・治療に付き添うご家族のための
滞在施設です。運営は100%皆さまの寄付・募金と、
地域のボランティアの皆さまに支えられています。



ボランティアでサポート

どんな時でもご家族が
一緒にいられるように

皆さまのあたたかい
気持ちと笑顔でご家族を
支えてみませんか

活動内容



館内清掃・事務・ガーデニング など



活動時間：9時～17時の間で約3時間

活動回数：月1回～ ご都合に合わせて活動できます。

花や野菜を育てることが好きな方も、ぜひご協力ください！

ボランティア説明会

日時：6 / 18 (火)・19(水)・20(木)・23(日)

午前10時から / 午後13時から

※説明会はハウス館内で実施
各回1時間半ほど

- 説明会に参加したい！
- 別の日時で参加希望
- オンラインで参加希望

- ガーデニングに興味がある
- 活動できるか不安
- すきま時間の活動は可能？



まずはお気軽に
お電話・メール・HPから
お問い合わせください。

寄付でサポート

病気と向き合う子どもにとって、皆さまからの寄付は
「家族の時間」というプレゼント。

「さっぽろハウス」を通じて子どもたちにプレゼントを
贈ってみませんか？

下記QRコードからご寄付のお手続きが可能です。

寄付先に「さっぽろハウス」をご指定ください。

ハウスへのご寄付は寄付金控除の対象になります。



<問い合わせ先>



011-688-4533

(受付：9時～18時)



sapporo.house

@mail.dmhcj.or.jp

手稲区金山1条1丁目2-5

JR星置駅より徒歩7分

※駐車場有り

HPからの問い合
わせはこちら⇒
のQRコードから



ほくとくん防犯メール！

SNS を介した投資・ロマンス詐欺の急増！

「警察相談専用ダイヤル #9110」に相談してください！

本年5月1日午後3時50分頃、札幌市手稲区星置2条5丁目21番付近路上において、小学生が不審者からカメラを向けられる事案が発生しました。

不審者の特徴は、30代、170センチメートルくらい、中肉、黒色ジャンパー、黒色ズボン、黒色スニーカー、黒色短髪、白色マスクを着用した男性です。

不審者を見かけたら、安全な場所に避難してから110番通報して下さい。

配信：手稲警察署

5月2日の午後2時30分ころ、札幌市手稲区手稲本町4条3丁目5番付近の歩道上で下校中の児童が「家に来ないかい、おかしあげるよ」などと声をかけられる事案が発生しました。

不審者は、60～70歳代、グレー色のカーディガン、黒色の短パンを着用した男性です。

不審者に遭遇した時は、安全な場所に避難してから110番通報してください。

現在、全道的にLINEなどのSNSを悪用した詐欺が多発しています。

手口は、SNSで知り合った異性から「会うために身の安全のための保証金が必要。」「お金を送るための保証金が必要。」等と、様々な名目で現金振込や電子マネーを購入するように指示されるものが主です。

SNSで知り合った相手から現金や電子マネーを要求されたら、警察に相談してください。

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

【配信～中央警察署】

現在、全道的にLINEなどのSNSを悪用した詐欺が多発しています。

- 投資関連の広告などからLINEなどのSNSグループに招待された
- 投資名目で個人名義口座への振込を指示された
- 投資で絶対に利益が出ると保証された

このような場合は詐欺の可能性が極めて高いので、現金を振り込む前に警察に相談してください。

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

【配信～中央警察署】

本年5月11日午後5時30分頃、札幌市手稲区稲穂において、買い物中の学生が、犯人から臀部を触られる痴漢事件が発生しました。

犯人の特徴は、年齢20代から50代、身長170センチメートル前後、体格中肉、上衣黒色半袖、下衣黒色ズボン、頭髪黒色モヒカン様の男です。

不審者を見かけた際は、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】

本年5月13日午前7時40分頃、札幌市手稲区前田10条10丁目の路上において、小学生が不審者から腕を掴まれる事案が発生しました。

不審者の特徴は、50歳代から60歳代、やせ型、上衣青色系ジャンパー、下衣黒色系ズボン、胸くらいまでの長さの黒髪、眼鏡を着用した女性です。

不審者を見かけたら、安全な場所に避難してから110番通報して下さい。

配信：手稲警察署

本年5月13日午前7時40分頃、札幌市手稲区前田10条10丁目の路上で発生した小学生が腕を掴まれる事案は、その後の捜査により不審者を特定しました。

ご協力ありがとうございました。

5月に入り、道内でNTTファイナンスをかたる詐欺の予兆電話に関する相談が複数寄せられています。電話に出ると「オペレーターにお繋ぎするには1を押してください」などと音声ガイダンスが流れ、未納料金の支払い名目でお金をだまし取ろうとします。NTTファイナンスでは、自動音声を使った契約情報に関する電話通知は行っていないため、このような電話がきたら、すぐに警察相談ダイヤル「#9110」に相談してください。また、北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」を活用して、犯罪被害から身を守りましょう。

配信：札幌方面中央警察署

SNS型投資詐欺とは、犯人と被害者がSNSなどを通じて関係を深め、投資アプリに誘導するなどして利益が出るとウソをつき、投資に見せかけるなどしてお金をだまし取る手口の犯罪です。この手口は、被害者に利益が出ているように認識させ、本当に投資に成功しているように見せかけて多くのお金をだまし取ろうとする悪質なものです。うまい話には必ず裏がありますので、顔の见えない相手を簡単に信用してはいけません。北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」を活用して、犯罪被害から身を守りましょう。

配信：札幌方面中央警察署

5月22日の午後3時0分ころ、札幌市手稲区曙1条1丁目6番付近の歩道上で下校中の児童が「運動会はいつ。住んでいるところは。」などと声をかけられ、自宅付近までつきまといられる事案が発生しました。

不審者は、50～60歳代、黒髪、黒色のジャンパー、黒色ズボン、茶色のリュック、帽子を被った男性です。

不審者に遭遇した時は、安全な場所に避難してから110番通報してください。

本年5月23日午後4時0分頃、札幌市手稲区金山2条2丁目付近路上において、包丁様ものを持った不審者が目撃されました。

不審者の特徴は、40～50歳、身長165センチメートルくらい、小太り、上衣 - 茶色長袖、帽子を被った男性です。

不審者に遭遇した時は、安全な場所に避難してから110番通報して下さい。

配信：手稲警察署

5月26日午後3時50分頃、札幌市手稲区前田1条5丁目1番付近において、散歩中の児童が、不審者に「帽子ちょうだい」等と声をかけられ、断ったところ、背中を一回、軽くたたかれるという事案が発生しました。不審者は、40～50歳代、身長170センチメートルくらい、黒色ジャケット、茶色ズボンを着用した男です。不審者に遭遇したときは、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】

道内で「SNS型投資・ロマンス詐欺」による被害が急増しており、本年4月末時点で被害額が10億円を超えるなど危機的状況となっているため、北海道警察では6月中を「SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止に向けた広報啓発強化月間」に指定の上、各種取組を強力に推進します。この手口の大半は、SNSやインターネット上の投資関連広告にアクセスすることで見知らぬ者と知り合い、投資と称して個人名義または法人名義口座への振り込みを要求されるものとなります。

「投資で絶対に儲かる」などのうまい話はありません。
見知らぬ者からお金の振り込み等を要求されたときには、一人で判断することなく、「警察相談専用電話#9110」に必ず相談してください！
【配信：北海道警察本部生活安全企画課】

2024年5月28日

北海道警察本部生活安全企画課