

緊急回覧

令和 7年 2月 3日
手稲パークタウン町内会

排雪予定変更のご案内

1、令和7年2月10日(月)から14日(金)で案内していましたが

2月14日(金)～17日(月)の四日間に変更です

夜間 20時～翌朝 6時頃まで

※今後の降雪の状況などで日程の前後はありえます。

2、ゴミ出しについて、当日朝は 6時半以降にすること。

3、排雪期間中は、特に路上駐車は厳禁です。

路上駐車がある場合は近辺の排雪に取り残しがあり得ます。

4、作業順序は概ね 外周⇒北側方面⇒南側方面 です。

※ 状況に大幅な変更があれば、
町内会ホームページに掲載
しますので確認願います。



【ホームページのQRコード】

以上



第3回

学生が優しくサポートします！



いきいきスマホ講座

昨年も大盛況を頂いた『スマホ講座』を開催する事が決定いたしました

今回も北海道科学大学看護学科の皆様のご協力のもと、ご要望が多い『LINEの基本』講座を開催致します(昨年とほぼ同様の内容です)

このスマホ講座を通し地域住民の方と交流を図りたいと思っています
ご都合よき時間を選択頂き、皆様のお申込みをお待ちしております！



日時：**令和7年4月3日(木)**

① 9:20~10:30 (受付 9:00~)

または

② 10:50~12:00 (受付 10:35~)

※同内容の2部制開催です。どちらかご選択下さい

場所：**北海道科学大学 A棟 1階 A106 教室**

(手稲区前田7条15丁目)

※裏面の地図・構内図ご参照下さい

内容：

① 講演 テーマ『健康長寿の秘訣』

講師 北海道科学大学保健医療学部看護学科 教授 大内 潤子

② スマホ講座 テーマ『LINEの基本』

講師 札幌市手稲区介護予防センター中央・鉄北センター長 齋藤 伸一

③ 学生によるマンツーマンでのスマホ個別相談

対象者： 概ね**65歳**以上、ご自身のスマートフォンを持参出来る方

定員：**90名** 事前申込制 〆切 **3月19日(水)**迄

参加費：**無料**

お申込み先 **札幌市手稲区介護予防センターまえた**

011-685-3141

(平日9:00~17:45)

(※介護予防センターは札幌市の委託機関です)

共催： 北海道科学大学 保健医療学部 看護学科 老年看護学 領域
介護予防センター中央・鉄北、介護予防センターまえた



北海道科学大学
+Professional



当日のお願い

- マスクご着用をお願い致します。体調不安のある方は、参加をご遠慮下さいますようお願い致します
- 大学内の見学や食堂のご利用、学生との写真撮影、個人情報交換等は ご遠慮下さい
- 当日は、スタッフによる写真撮影を行い、撮影した写真等は、北海道科学大学のホームページや印刷物等に使用させて頂く事がありますので、ご了承下さい

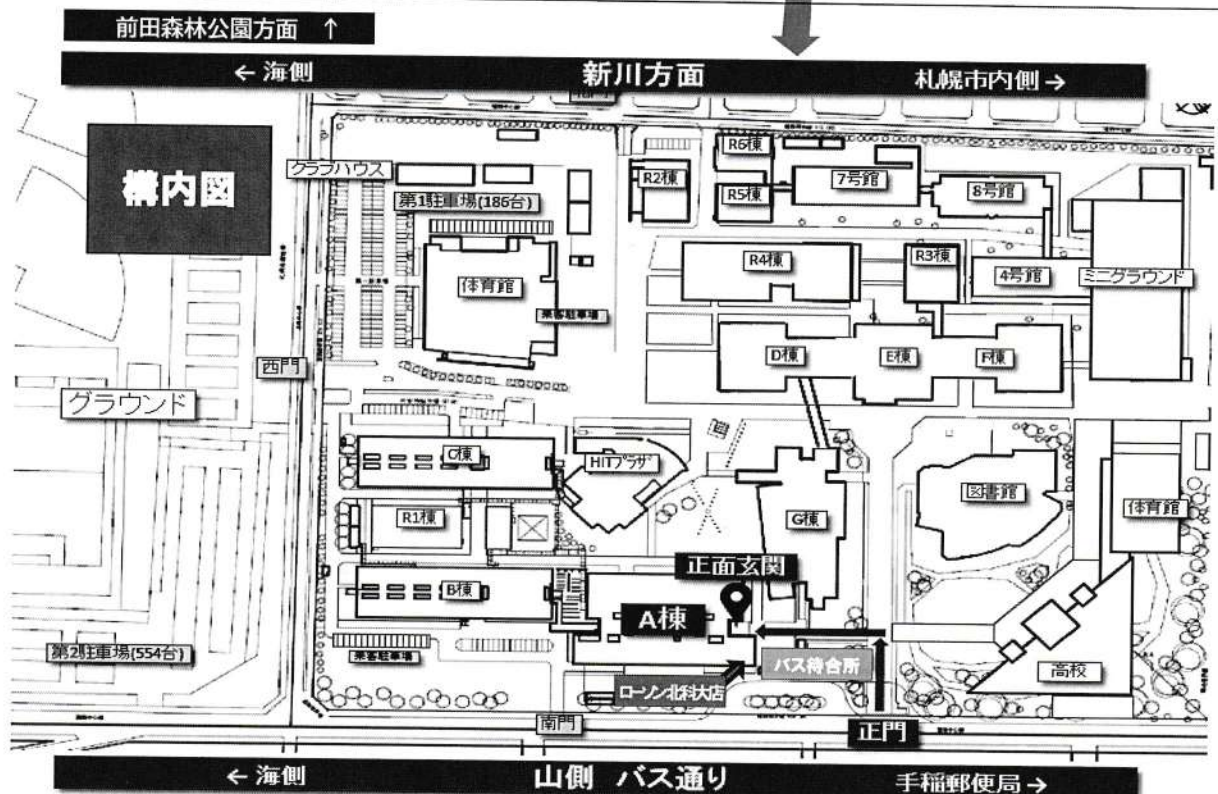
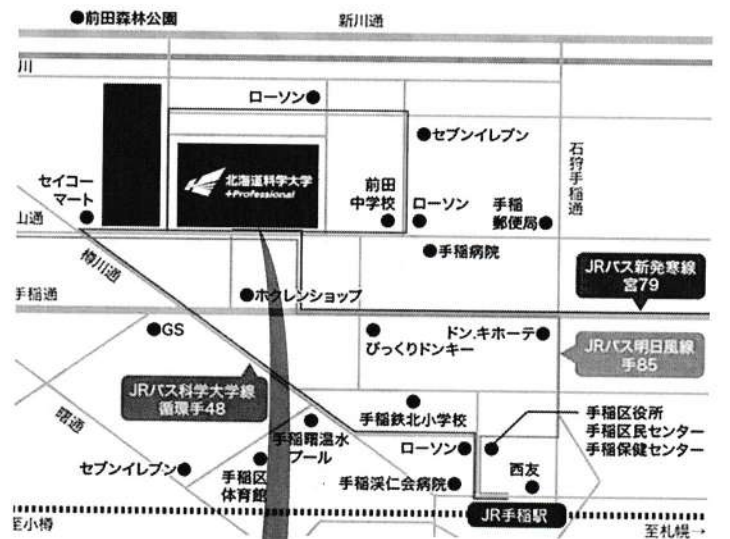
スマホ講座の留意点

- Wi-Fi環境はありません
- 事前に **LINEのアプリ** をスマホに入れてから会場へお越し下さい
- 金銭(課金)が関わる内容「オンラインショッピング・電子マネー(PayやID等)の利用方法」「アプリをスマホに入れるインストール作業」等に関し、**トラブルに発展する可能性があるものは、お教え出来かねますので** ご了承下さい

北海道科学大学 地図

当日、大学A棟 正面玄関に
職員と学生が ①**9:00~9:15**
②**10:30~10:45**まで待機し、
教室までご案内致します

お車でお越しの方は、**申込時**
にお伝え下さい
その際に、所定の駐車場所を
お知らせ致します



すこやか倶楽部のご案内

R7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♪



新年も素敵なお正月飾りを
つむぎの杜ギャラリーに展示
することが出来ました！
ご協力いただいた沢山の皆様
ありがとうございます！

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だ 685-3141 へご連絡下さい

日時	会場	内容
3/4(火) 10:00~11:30	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	注目の栄養素、たんぱく質を知ろう！ ～食事に簡単プラスするコツ～ 講師：家庭医療クリニック 管理栄養士 國井澄恵様 定員：25名 (×切：3/3)
3/10(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ゆる元体操 講師：ゆる元体操 初級指導者 佐々木 千文様 定員：30名 (×切：3/7)
3/19(水) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	脳トレと筋トレ 定員：30名 (×切：3/17)
3/24(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	フレイル予防の運動と食生活 ～筋肉と嚥下機能アップ♪～ 講師：公益社団法人 北海道栄養士会 栄養ケア・ステーション 定員：30名 (×切：3/21)
3/27(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	忘れていませんか？ 口腔ケア ～しゃべって！歌って♪思い出そう～ 講師：歯科衛生士 星川 利枝様 定員：30名 (×切：3/25)

ZOOMで オンライン体操♪ 「スマイルフィットネス」

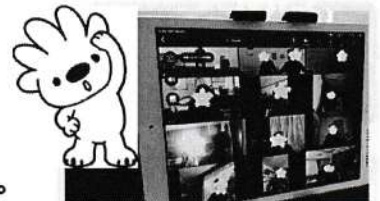
今月も3回あります！

- ・3月3日(月)
- ・3月14日(金)
- ・3月31日(月)

各日：10時～11時
画面でお会いしましょう♪

※ZOOMの使用方法については、お尋ねください。

※初回のみ 申込必要



② ` ③ ` ④ ` (ハ、キ、ク、ケ、コ) ⑤ ` ⑥ ` ⑦ ` ⑧ ` ⑨ ` ⑩ `

手稲駅周辺活用MAP
「あるくていねく」
を持って歩こう！



3/18(火) 10～11時

申込不要、歩きたい方はぜひ！

集合：手稲駅 あいくる前 9時55分

健康川柳 『鍋』

今回も多数のご応募感謝致します。これまで応募いただいた方も、まだの方も次回の応募をお待ちしております。
次回は『昼寝』（2/21メ切）です。

トマト鍋リコピンたっぷり元気でる

ストーブに受験の夜食ひとり鍋

鍋つき囲む笑顔に話し笑く

肉さかなゴロゴロ孫と囲む鍋

今の世は酸いも甘いも圍鍋に

日中の活動量を増やし、長時間の昼寝を避けよう！

昼寝の回数が多かったり、長時間の昼寝は、「睡眠の質低下や健康、認知機能低下リスク」が高まると言われています。太陽の光を浴びる、地域活動参加、運動の習慣化等により、日中の活動量を増やし、睡眠の質を高めましょう！

新年☆巳年のなぞなぞ&クイズ！

1. 蛇がいなくなるパンは何？

- ①メロンパン ②ジャムパン ③アンパン ④クリームパン

2. 期待外れと似た意味を持つことわざは？

- ①蛇の道は蛇 ②藪をつついて蛇を出す ③竜頭蛇尾 ④蛇に睨まれた蛙

3. 蛇がペロペロ舌を出すのはなぜか？

- ①相手を驚かすため ②臭いを感じるため ③体温調節のため

(答えは裏面に)

巳のように、脱皮を繰り返し大きくなりたいですね〜



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。

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



～きて！みて！あそんで！たのしさいっぱい！～

富丘小ミニ児童会館



管理運営：公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会

手稲区富丘1条6丁目4-1 TEL 685-3797 HP <http://g-kan.syaa.jp/>

FAX 215-8736



ていねくじどうかいかん
手稲区児童会館ブログ

ゆき ミニミニ雪まつり

5日(水)・6日(木) ごご3:45～4:30
らいかんしゃじゆうさんが
来館者自由参加
じどうかいかん まえ せつぞうつく
ミニ児童会館の前で雪像作ろう！

スノー&アイスクャンドルづくり

5日(水)・6日(木) 製作 ごご3:45～4:30
7日(金) 点灯 ごご4:30～5:30
らいかんしゃじゆうさんが
来館者自由参加
じどうかいかんまへ
ミニ児童会館前にきれいなキャンドルをとますよ。

ミニスタ

14日(金) ごご2:45～3:45
28日(金) ごご2:45～3:45

ミニスタメンバー
アンケート結果からに企画を
かんが
考えてみよう！

**リフレッシュタイム
スポーツ**

18日(火) ごご3:45～4:30
らいかんしゃじゆうさんが
来館者自由参加
こんかい せつちゅう たの
今回は雪中リレー！お楽しみに！

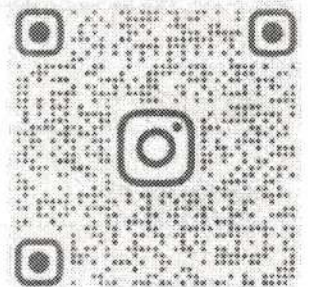
「ミニミニ雪まつり」「スノー&アイスクャンドルづくり」
「リフレッシュタイムスポーツ」に参加する人は、雪遊び
ができる準備をしてきてね。
※毛系の手袋やスニーカーは×

**ひなんくんれん ふしんしゃ
避難訓練(不審者)**

21日(金) ごご2:45～3:15
らいかんしゃぜんいんさんが
来館者全員参加
ふしんしゃ きとき
不審者が来た時どうすればいいか
みんなでかんが
考えるよ。



ていねくじどうかいかん じどうかいかん
手稲区児童会館・ミニ児童会館の
Instagram始めました！



TEINEKUJIDOUKAIKAN

フォローお願いします！

活動の様子を撮影したものをブログ・instagram・館内掲示に使用させていただきます。

写真の使用についてはご迷惑がきる場合は、職員までお問い合わせください。

とみおかじどうかいかん とみおかしょう じどうかいかんごとうぎょうじ
富丘児童会館・富丘小三二児童会館合同行事

たきのしぜんがくえん い だい だん おやこ ゆき まんきつへん
滝野自然学園へ行こう！ 第3弾 親子で雪を満喫編

にち にち かつどうじかん
16日(日) 活動時間ごぜん 10:00～ごご4:00

しゅうごうじかん かいさんじかん
(集合時間 ごぜん8:15 解散時間 ごご5:30)

おやこ せんちやく めい かくかん めい
親子 先着50名 (各館25名ずつ)

さんかひ えん しせつしやうりよう だいなど
★参加費 2,500円(施設使用料・スノーラフト代等)

※諸費高騰のため、バス代金の一部も参加費に含まれています。

うけつけ がつ にち きん
受付 1月31日(金) ごご2:45～

した うけつけようし きにゆう うけつけじ も
→下の受付用紙に記入して受付時に持ってきてね！

うけつけかいしじてん ていいんにんずう こ ばあい ぼ こうかいちゆうせんかい
※受付開始時点で定員人数を超えていた場合、その場で公開抽選会をします。

でんわ うけつけ さんかひ ごじつちやうしゆう
電話での受付はできません。参加費は後日徴収します。

とみおかじどうかいかん ともだち じどうかいかんはっちやく か き
富丘児童会館のお友達と児童会館発着の貸し切りバスでいきます。

ちゅうしょく じさんべんとう
昼食は持参弁当です。

せっちゅううんどうかい こうてんじ こうさくなど
雪中運動会とスノーラフトをするよ！荒天時は、工作等をします。

きりとり

うけつけ たきのしぜんがくえん い
2/16 (受付: 1/31) 滝野自然学園へ行こう！

さんかもうしこみしよ
【参加申込書】

※保護者が記入してください

※参加費は後日徴収します

参加者① (保護者・小学生・幼児)

参加者② (保護者・小学生・幼児)

参加者③ (保護者・小学生・幼児)

参加者④ (保護者・小学生・幼児)

