

令和7年3月10日  
パークタウン町内会会長 成澤公昭

## 定期総会、班長、副部長会議のお知らせ

平素はパークタウン町内会の活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

さて、今年も町内会の定期総会の時期となりました。令和7年度は班長副部長会議、定期総会を下記のように同日に時間をずらして行うことにいたしました。班長、副部長会議の後、そのまま定期総会に参加することができます。町内会ではごみステーションの維持管理、盆踊り、クリスマス会、交通安全運動、ラジオ体操、熟年クラブの活動等、様々な活動を行っております。この機会に地域がどのようにして運営されているのか、どのような人が活動しているのか、ちょっと覗いてみませんか？

総会の案内は議案書配布の時期に合わせて再度お知らせいたします。ぜひご参加ください。

### 記

#### 班長副部長会議

場所 稲積記念会館

日時 4月19日 16時～17時

#### 定期総会

場所 稲積記念会館

日時 4月19日 17時30分～

以上

# 熟年クラブだより

令和7年3月

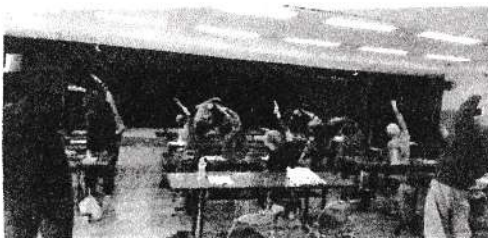
パークタウン熟年クラブ 会長 阿部 衛

陽春の候、お元気でお過ごしのことと存じます。町内会の皆様には、熟年クラブの活動に温かいご支援ご協力をいただき心より感謝を申し上げます。熟年クラブの6年度の主な活動の様子をお伝えいたします。

## 《定例会》

毎月、第1月曜日と第3日曜日の定例会で、下記の行事を行いました。

### 1. 体操・スポーツ



「楽しい脳トレ筋トレ」



「輪投げ・スローピ」

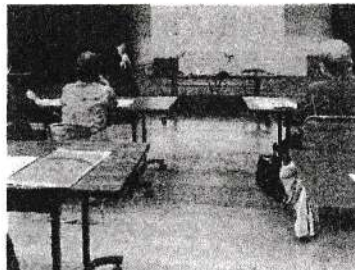


「ボッチャ大会」

### 2. 講演・研修会



「スマホ教室LINEの講習会」



「お墓作り、墓じまいの話」



「介護保険制度と利用の仕方」

### 3. 演奏会・歌



「ウクレレ演奏と歌う会」



「踊りと歌を楽しむ会」



### 4. 安全・安心な生活

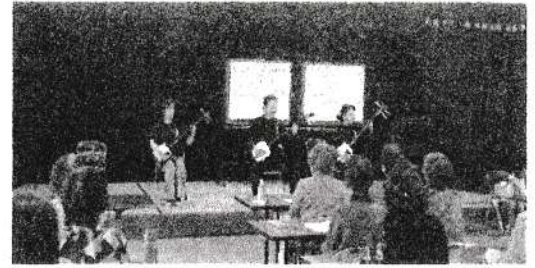
- ・交通安全の講話（交通安全協会）
- ・冬の火災の危険と予防の講話（手稲消防署）
- ・詐欺の現状と対策（手稲警察署）

「みんなで歌おう」カラオケ・ハモニカ・オカリナ演奏

## 5. 忘年会・新年会



12月忘年会  
市駒岡保養所



1月 新春の集い「三味線演奏会」

### 《同好会活動》

パークゴルフ同好会:6年度は、練習会を20回、  
ツアー大会を4回(市外)行いました。  
健康と親睦交流を図っています。

麻雀クラブ:定例会後、会場で実施。  
年3回大会を行います。

脳の働きを活性化して考える力を保ちます。



カラオケ友の会:毎月第3月曜日、イオン3階の  
「まねきねこ」で歌っています。  
歌は、認知症、誤嚥、高血圧の予防になります。

茶遊会:定例会の後、お茶を点てお菓子を  
食バトランプやゲームなどを行っています。  
市内散策などもあります。



### 《社会奉仕》



毎月1回 明治南公園清掃活動に参加



### 《研修旅行》



10月千歳水族館で鮭の遡上を見学、えこりん村で  
秋の草花を觀賞

熟年クラブに入りませんか。クラブは、町内に住む60歳以上の方の集まりです。いつでも入会自由です。年会費:3,000円(月250円)  
活動日:毎月、第1月曜日、第3日曜日、午前10時~午後3時  
場 所:稲積記念会館です。活動日に、気軽に見学においでください。

2025年

4月

開講

# 手稲区体育館

# スポーツ教室受講者募集!!



## 申込期間 3/1(土)~3/14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。

申込期間中24時間申込み可能。 ※3月14日(金)23:59 まで

★電話・施設窓口: 9:00~20:00 ※3月10日(月)は施設整備日のためweb申込のみ

### ▶ 抽 選 3月16日(日)12:00~ ※コンピューターによる自動抽選

★WEB: 抽選結果をメールで通知します。

★電話・施設窓口: 落選された方のみ、3月17日(月)中に電話にて通知します。

### ▶ 追加申込 3月18日(火)9:00~【電話にて先着順】

※3月19日(水)以降は施設窓口での受付もいたします。

### ▶ 納入方法

#### <WEBでお申込みの場合>

**納入期間: 3月16日(日)~3月27日(木)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」をお送りいたします。

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。

#### ■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: 3月19日(水)~3月27日(木)**

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。

### ▶ 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「教室受講の案内(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電話での受講意思を確認させていただきます。

★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をご確認ください。  
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。

#### ■「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し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。

#### ■「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、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、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。

・複数教室にお申し込みできますが、受講意思のある教室のみお申し込みください。

・お申込み時に健康チェックを実施しております。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ございます。

・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を設けております。

・教室を併めるお申し込みがあった場合は、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きますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

WEB申込  
専用フォーム

さぼてさぼて 1会員につき1回/会員登録毎1つにつき1回のみ適用となります。

**受講料助成がご利用いただけます!!**

さぼてさぼて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「水泳自動販売機」の両方に限り、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ください。施設へお問い合わせください。



## 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

JRバス「手稲区体育館前」下車徒歩1分



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

## 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、4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7年4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。

# ● 球技系(対象16歳以上)

★テニス										
No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
101	テニス初級(月)	工藤 敏夫	月	9:10 ~ 10:40	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	4/7 ~ 6/30
102	テニス初中級(月)			11:00 ~ 12:30	9回	10名	10,350円	9,450円	8,100円	
103	テニス初中級ナイター(月) <b>NEW</b>	小斉 玲子		19:10 ~ 20:40	9回	10名	12,600円	11,700円	9,900円	
104	テニス中上級(火)	村山 純	火	9:00 ~ 10:50	10回	10名	14,000円	13,000円	11,000円	4/8 ~ 6/24
105	テニス中級(ダブルス強化)			11:00 ~ 12:30	10回	10名	11,500円	10,500円	9,000円	
106	テニス初中級(水)	羽倉 孝造	水	9:00 ~ 10:30	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	4/2 ~ 6/25
107	テニス中級(水)			10:40 ~ 12:30	13回	10名	18,200円	16,900円	14,300円	
108	テニス中上級(水)			12:50 ~ 14:40	13回	10名	18,200円	16,900円	14,300円	
109	テニス実践ゲームレッスン(水)中級~	金石 麻由子		14:50 ~ 16:10	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	
110	テニス実践ゲームレッスン(木)中級~	北村 裕昭	木	14:20 ~ 15:40	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	4/3 ~ 6/26
111	テニス初中級ナイター(木)	羽倉 孝造		19:10 ~ 20:40	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	
112	テニス中級(金)	工藤 敏夫	金	9:00 ~ 10:30	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	4/4 ~ 6/27
113	テニス初中級(金)			10:35 ~ 12:05	13回	10名	14,950円	13,650円	11,700円	
114	テニス中上級(少人数制W強化)	金石 麻由子		12:10 ~ 14:00	11回	6名	17,600円	17,600円	17,600円	
115	大人のエンジョイテニス ※初心者~初級者		14:05 ~ 15:00	11回	6名	11,550円	11,550円	11,550円		
116	テニス中級(土)	羽倉 孝造	土	9:00 ~ 10:50	7回	10名	9,800円	9,100円	7,700円	4/5 ~ 6/28
117	テニス初級(土)			11:00 ~ 12:30	7回	10名	8,050円	7,350円	6,300円	

★卓球											
No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間	
							一般	65歳以上	障がいのある方		
120	卓球初級(水)	札幌婦人卓球親睦会	水	9:10 ~ 10:40	13回	12名	12,350円	11,700円	9,750円	4/2 ~ 6/25	
121	卓球上級(水)				13回	12名	12,350円	11,700円	9,750円		
122	卓球中級(水)			10:45 ~ 12:45	13回	15名	14,300円	13,000円	11,050円		
123	卓球中上級(水)				13回	15名	14,300円	13,000円	11,050円		
124	卓球初級(金)			金	9:10 ~ 10:40	13回	12名	12,350円	11,700円	9,750円	4/4 ~ 6/27
125	卓球中級(金)9:10					13回	12名	12,350円	11,700円	9,750円	
126	卓球初中級(金)				10:45 ~ 12:45	13回	15名	14,300円	13,000円	11,050円	
127	卓球中級(金)10:45					13回	15名	14,300円	13,000円	11,050円	
128	卓球上級(金)	13回				15名	14,300円	13,000円	11,050円		
304	ヨガ×卓球	杉澤 方子	月	10:30 ~ 12:00	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	4/7~6/30	

★ゴルフ、バスケットボール										
No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
129	ゴルフ基礎	(有)北海道GIP	土	9:00 ~ 10:30	7回	26名	8,750円	8,050円	7,000円	4/5 ~ 6/28
130	ゴルフ形成			10:50 ~ 12:20	7回	26名	8,750円	8,050円	7,000円	
131	レディースバスケットボール※女性限定	山岡 真由美	月	10:30 ~ 12:00	9回	15名	8,550円	8,100円	6,750円	4/7~6/30

★少人数制短期教室(ひと月ごとにテーマが替わります)										
No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)			期間
							一般	65歳以上	障がいのある方	
118	テニスクリニック(木)	北村 裕昭	木	13:10 ~ 14:10	4回	6名	4,200円	4,200円	4,200円	4/3~4/24
★4月テーマ:サーブ		内容:基本動作の習得								
119	卓球ピンポイント(金)	札幌婦人卓球親睦会	金	9:10 ~ 10:40	4回	6名	5,000円	5,000円	5,000円	4/4~4/25
★4月テーマ:ドライブ打法		内容:前進回転のボールに回転をかける練習/下回転からのドライブのコツを習得を目指します								

# ● 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:4/7~6/30)									
301	体質改善ストレッチ	chiharu	9:45 ~ 10:55	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850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	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	ピラティスの他ストレッチや筋力で全身をトータルして身体を作ります。
303	椅子ヨガ	杉澤 方子	9:00 ~ 10:15	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	イスを使ってヨガのポーズをとります。運動量が少なく腰・膝への負担が少ないヨガ教室です。
304	ヨガ×卓球		10:30 ~ 12:00	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	卓球の前後にヨガを行うことで、競技パフォーマンスを向上させます。卓球が好きな方のためのヨガ教室です※要ラケット(貸出有)
305	リンパマッサージ & 姿勢改善体操 <b>NEW</b>	AYA	13:00 ~ 14:30	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850円	軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果も♪
306	あへあほ健康体操	片山 淳子	13:00 ~ 14:10	9回	30名	9,900円	7,200円	5,850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:4/1~6/24) ※312は6/17まで									
307	ZUMBA	太田 明博	9:10 ~ 10:20	11回	30名	12,100円	8,800円	7,150円	南米生まれ、ラテンの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。
308	ゆる体操&ウォーク	高橋 由美	9:20 ~ 10:20	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150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。
309	さわやか健康体操	いいたみつこ SSKT	10:30 ~ 12:00	11回	40名	12,100円	8,800円	7,150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で、無理をせず徐々に良い状態になっていきます。
310	フィットネスフラ ナニ☆アロハ	佐藤 満美子	13:15 ~ 14:25	11回	15名	12,100円	8,800円	7,150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。
311	ボディメイクヨガ	杉澤 方子	19:00 ~ 20:15	11回	11名	12,100円	8,800円	7,150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。しなやかな身体を作りましょう。
312	トランポリンフィットネス(火)	株Cinderella Trainers	19:45 ~ 20:45	10回	10名	11,000円	8,000円	6,500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:4/2~6/25)									
313	ビューティーヨガ	MINATO	9:30 ~ 10:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450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。
314	リズムで楽々3B体操	川口 早苗	9:30 ~ 11:00	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450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。
315	ピラティス 11:15	高橋 有紀	11:15 ~ 12:45	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450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。
316	ピラティス 13:00		13:00 ~ 14:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	
317	からだにやさしい健康体操11:00	いいたみつこ SSKT	11:00 ~ 12:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800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で、無理をせず徐々に良い状態になっていきます。
318	からだにやさしい健康体操13:00		13:00 ~ 14:30	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	
319	ナイトデトックスヨガ	杉澤 方子	19:30 ~ 20:45	13回	11名	14,300円	10,400円	8,450円	不調の原因となる骨盤の歪みや股関節まわりを動かしながらより快適な身体へ導きます。美腿にも効果的です。
★木曜日(期間:4/3~6/26)									
320	あへあほ体操 9:15	霜野 昌博	9:15 ~ 10:25	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450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。
321	あへあほ体操 10:30		10:30 ~ 11:40	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450円	
322	ナイトストレッチヨガ	佐藤 満美子	19:00 ~ 20:30	13回	15名	14,300円	10,400円	8,450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:4/4~6/27)									
323	美姿勢エクササイズ	全員健康(株) 菊地 こずえ	12:40 ~ 13:40	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450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。くびれづくりをしたい方へおすすめです。
324	脂肪燃焼ボクサ&ヨガ		13:55 ~ 14:45	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450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。
325	リラックスヨガ	鳴海 裕子	19:00 ~ 20:10	12回	15名	13,200円	9,600円	7,800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。
326	ヨガ(金)9:15	ヨガライフ スクール	9:15 ~ 10:45	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450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。
327	ヨガ(金)11:00		11:00 ~ 12:30	13回	30名	14,300円	10,400円	8,450円	
★土曜日(期間:4/5~6/28) ※330は6/7まで									
328	ヨガ(土)9:00	ヨガライフ スクール	9:00 ~ 10:30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500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。
329	ヨガ(土)11:00		11:00 ~ 12:30	10回	30名	11,000円	8,000円	6,500円	
330	トランポリンフィットネス(土)	株Cinderella Trainers	10:00 ~ 11:00	8回	10名	8,800円	6,400円	5,200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:4/7~6/30)									
331	ヨガIN星置(月)	櫻井 知子	19:30 ~ 21:00	12回	30名	13,200円	9,600円	7,800円	星置中学校の格技室で実施するヨガ教室です。

※障がいのある方・・・障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援自給者証をお持ちの方



## 305 リンパマッサージ&姿勢改善体操 体験会実施

軽い運動とストレッチで骨盤の歪みや体のバランスを整えます。血行促進や心肺機能向上効果も♪

日時：3月3日月曜日 13:00~14:30 定員：30名 体験料金：500円

申込期間：2月1日(土)~21日(金)

申込方法：電話・施設窓口(先着順) 受付時間 9:00~20:00 ※web申込はできません

追加申込：申込期間内に定員に達しなかった場合は順次追加で募集を受付いたします。

納入期間：2月24日(月)~ 窓口にて現金でのお支払いとなります

指導員：AYA



## ● 子ども向け教室

No.	教室名	指導員名	時間	回数	定員	受講料(税込)	
						一般	障がいのある方
★月曜日(期間:4/7~9/29) ※204. 205は4/21~ ☆201. 202. 203は期の後半にダンス発表会を予定しています							
201	ダンス 年中・年長	YU-YA	14:50 ~ 15:50	16回	30名	15,200円	12,000円
202	チアダンス 小1~3	岩 瑛里奈	16:00 ~ 17:00	16回	30名	15,200円	12,000円
203	チアダンス 小3~6		17:10 ~ 18:20	16回	40名	15,200円	12,000円
204	運動あそびいろは 年中・年長	森岡・中村・岩村	15:00 ~ 16:15	15回	20名	20,250円	15,750円
205	運動あそびいろは 小1・2		16:20 ~ 17:35	15回	20名	20,250円	15,750円
206	ミニバスケットボール(月)小2~3	山岡 真由美 清川 いずみ	16:10 ~ 17:10	16回	20名	12,800円	10,400円
207	ミニバスケットボール(月)小4~6		17:20 ~ 18:50	16回	30名	15,200円	12,000円
208	テニス(月)トーナメント 小6~中3 <b>NEW</b>	工藤 敏夫	17:20 ~ 18:50	16回	6名	21,600円	21,600円
★火曜日(期間:209 4/1~9/16、210 4/1~9/30)							
209	テニス(火) 小3~6 ※初心者向け	小斎 玲子・田中 弘美	16:25 ~ 17:55	23回	20名	26,450円	20,700円
210	バドミントン(火) 小3~6	早坂 恵・工藤 美幸	16:25 ~ 17:55	24回	30名	22,800円	18,000円
★水曜日(期間:4/2~9/24 215 4/2~9/10) ☆211. 212は期の後半にダンス発表会を予定しています							
211	K-POP&HIPHOP 小1~3	ア NOA	16:15 ~ 17:15	25回	15名	23,750円	18,750円
212	K-POP&HIPHOP 小4~6		17:20 ~ 18:30	25回	15名	23,750円	18,750円
213	フットサル(水) 小1~3	真藤 優亮	15:50 ~ 16:50	25回	15名	20,000円	16,250円
214	フットサル(水) 小3~6		16:55 ~ 17:55	25回	15名	17,600円	16,250円
215	スラックライン 小1~6	工藤 寛和	16:50 ~ 18:05	23回	8名	21,850円	17,250円
216	バドミントン(水) 小1~3	吉田 仁美	16:25 ~ 17:25	25回	10名	20,000円	16,250円
217	バドミントン(水) 小3~6	早坂 恵	16:25 ~ 17:55	25回	15名	23,750円	18,750円
218	テニス(水)ステップアップ 小3~6 <b>NEW</b>	平井 正	16:25 ~ 17:55	25回	10名	28,750円	22,500円
219	卓球 小3~6	札幌婦人卓球親睦会	16:30 ~ 18:00	25回	12名	23,750円	18,750円
★木曜日(期間:4/3~9/25) ☆220. 221は期の後半にダンス発表会を予定しています							
220	ヒップホップ 小1~3	西谷 純	16:00 ~ 17:00	25回	20名	23,750円	18,750円
221	ヒップホップ 小3~6		17:05 ~ 18:15	25回	30名	23,750円	18,750円
222	バドミントン(木) 小3~6	山口 克志・吉田 仁美	16:25 ~ 17:55	25回	30名	23,750円	18,750円
223	ミニバスケットボール(木)小2~3 <b>NEW</b>	山岡 真由美 清川 いずみ	16:10 ~ 17:10	25回	20名	20,000円	16,250円
224	ミニバスケットボール(木)小4~6 <b>NEW</b>		17:20 ~ 18:50	25回	30名	23,750円	18,750円
★金曜日(期間:4/11~9/26) ☆毎月テーマが変わる短期教室「こどもフィジカルアカデミー」も実施!! 詳しくは手稲区体育館ホームページへ!!							
225	バレーボール 小3~6 16:10~	対馬 文治	16:10 ~ 17:00	22回	15名	17,600円	14,300円
226	バレーボール 小3~6 17:05~		17:05 ~ 17:55	22回	15名	17,600円	14,300円
227	バドミントン(金) 小1~3	工藤 美幸	16:25 ~ 17:25	22回	10名	17,600円	14,300円
228	バドミントン(金) 小3~6	山口 克志	16:25 ~ 17:55	22回	15名	20,900円	16,500円
★土曜日(期間:4/5~9/20) ☆月1短期教室「フットサルShort lesson(小1~3)」も実施!! 詳しくは手稲区体育館ホームページへ!!							
232	フットサル(土)小1~3	真藤 優亮	9:20 ~ 10:20	18回	15名	14,400円	11,700円
233	フットサル(土)小3~6		10:30 ~ 11:30	18回	15名	14,400円	11,700円

## ★プロスポーツ団体教室(申込、問い合わせは各団体HPへ!!)

教室名	実施団体	時間	曜日	対象
レバンガ北海道バスケットボールアカデミー	レバンガ北海道	19:00 ~ 21:00	月	小学4~6年生
コンサドーレサッカースクール	コンサドーレ北海道 スポーツクラブ	15:50 ~ 16:50 17:00 ~ 18:00	火	小学1~3年生(15:50~) 小学4~6年生(17:00~)
北海道日本ハムファイターズベースボールアカデミー	ファイターズ スポーツ&エンターテイメント	15:15 ~ 16:15	金	未就学の4~6歳児

※申込、問い合わせは各団体に承っております。手稲区体育館では受け付けておりません。

レバンガ北海道のアカデミーコーチから習ってみませんか?

- 札幌092クラス Advanooコース (小学4~6年生)
- 定員 30名 ※定員に達し次第締め切り
- 指導員 木村 純一

※お申込みはレバンガ北海道HPからとなります。



PHYSICAL ACADEMY



コンサドーレ北海道スポーツクラブ





マスコットキャラクター  
ひっしゅう  
必笑ロボくん



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！

いなづみ児童会館では、たのしいことがもりだくさん♪ 毎月おたよりをチェックしてね!

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 3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/>

## 令和7年度 児童クラブ利用者向け説明会

14日(金)  
ごご7:00~8:00

★令和7年度児童クラブ員の保護者★

令和7年度の児童クラブの利用について説明  
をします。その後、令和6年度の活動の様子  
を動画で振り返ります。是非、ご参加ください。

## 花クラブ

12日(水)

ごご3:30~4:30

今年度の反省と来年度に向けた話し合いをするよ!

メンバーは忘れずに参加してね!

## こうさくかい うきうき工作会 ~ヨ-ヨ-づくり~

27日(木)

1・2年生の部 ごご1:30~2:30

3年生以上の部 3:30~4:30

参加費:300円

申込3月19日(水)ごご3:30~

申込は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ません。

申込当日3月19日(水)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ます。

キャンセルの際にご返金はしてません。

## 子育てサロン

4・11・18・25日(火)

5・12・19日(水)

6・13日(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ただけです。

お願い

駐車スペースが限られています。近く  
にお住まいの方は、できるだけ徒歩で  
お越し願います。



## ふりーたいむ

4・11・18・25日(火)

7・14・21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。

## トーンチャイムクラブ

4日(火)<sup>か</sup>・10日(月)<sup>げつ</sup>

13日(木)<sup>もく</sup>・21日(金)<sup>きん</sup>

ごご3:00~4:00

☆トーンチャイムクラブメンバー☆

発表会<sup>はっぴょうかい</sup>に向けて練習<sup>れんしゅう</sup>をするよ!

メンバー<sup>わす</sup>は忘れず<sup>さんか</sup>に参加してね!

トーンチャイムクラブ発表会<sup>はっぴょうかい</sup>

日時:3月25日(火)<sup>か</sup>2:30~3:00<sup>にちじ</sup>

## 今月のおすすめ本委員会

14日(木)<sup>もく</sup>

ごご4:00~5:00

☆おすすめ本委員会メンバー☆

おすすめの本<sup>ほん</sup>をメンバー<sup>さが</sup>で探して、

みんなに紹介<sup>しょうかい</sup>しよう!

## あいすくりーむ

5日(水)<sup>すい</sup>

ごご4:00~5:00

今年度最後のあいすくりーむ!  
メンバー<sup>わす</sup>は忘れず<sup>さんか</sup>に参加してね♪

## 動画制作クラブ

6日(木)<sup>もく</sup>

7日(金)<sup>きん</sup>

ごご3:00~4:30

★動画制作クラブメンバー★

クラブメンバーは  
忘れず<sup>さんか</sup>に参加してね!!

## 百人一首クラブ

14・21日(金)<sup>きん</sup>

ごご4:00~5:00

21日は試合<sup>しあい</sup>をするよ!  
メンバー<sup>わす</sup>は忘れず<sup>さんか</sup>に参加してね♪

## おはなしでてこい

24日(月)<sup>げつ</sup>

ごご3:30~4:00

☆幼児から大人参加自由☆  
ボランティアさんによる、  
昔語り<sup>むかしがた</sup>・読みきかせ<sup>よ</sup>の時間だよ!  
今月のお話<sup>はなし</sup>は何か??

# すこやか倶楽部のご案内

## R7年3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♪



可愛らしい雪だるまとミニかまくら、キャンドルも灯して冬を堪能致しました！  
ボランティアの皆様、寒い中ありがとうございました♪

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

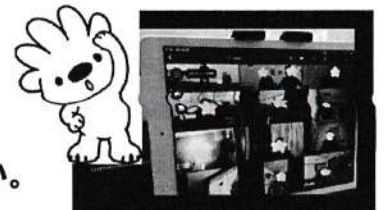
日時	会場	内容
4/7(月) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	すこやかストレッチと茶話会 定員：25名 (×切：4/4)
4/14(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ご当地健康体操♪ 定員：30名 (×切：4/11)
4/17(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	回想法とは？ ～昔の写真や物を一つご持参ください！～ 定員：30名 (×切：4/16)
4/24(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	筋トレとケンステップ 定員：30名 (×切：4/23)
4/28(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	キャッシュレスとは？ 決済時の注意点を学ぼう！ 講師：SMBCコンシューマーファイナンス株式会社 上原 慶祐様 定員：30名 (×切：4/25)

## ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

- ・4月10日(木) 各日:10時~11時
- ・4月23日(水) 一緒に体操しましょう！

※初回のみ 申込必要

※ZOOMの使用方法については、お尋ねください。



### 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。

# 健康川柳『昼寝』

今回も多数のご応募感謝致します。日が差すと、何となく春が近づいていることを感じる今日この頃ですね。30分以上寝ると、夜の睡眠に影響があるそうです。寝すぎにご注意を。

次回は『飲み物』  
(3/21メ切)です。  
ご応募お待ちしております♪

愛犬の温もり誘う昼の夢

買い物にたづふり歩いて午後昼寝

昼食べて何時の間にか夢の中

日脚伸びついうたた寝の心地良さ

先生の声遠のいておでこ打つ

お昼寝の夢が嬉しい母の顔

目覚めると勝った試合負けていた

寝なければならぬわけではない昼寝



## ☆前田ウォークのご案内☆ (申込不要)

### 手稲つむぎの杜

前田2条10丁目

4月2日(水)10時～



仲間と一緒に歩いて  
体操して、みんなで  
健康にないましょう!

散歩の  
季節到来  
です♪



### 稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

4月22日(火)10時～



### ・飲物持参!

天候に合わせた  
服装で直接現地へ

### ・雨天中止

開催について迷う場合  
連絡願います

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

# 3月

～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

### ミニスタ

4日(火) ごこ3:45~4:45

14日(金) ごこ2:45~3:45

ミニスタメンバー

卒業する6年生に向けた壁面作りをしよう！

### ミニミニこうさくかい さいころカレンダーをつくろう

11日(火) ごこ2:45~4:30

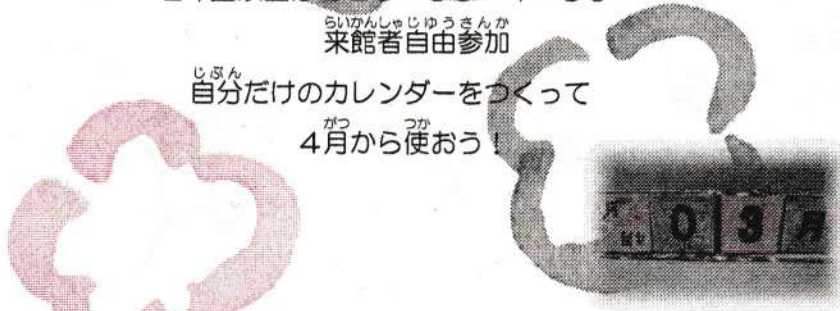
1年生はごこ2:45~3:30

2年生以上はごこ3:30~4:30

らいかんしゃじゆうさんが  
来館者自由参加

自分だけのカレンダーをつくって

4月から使おう！



### ミニミニシアター

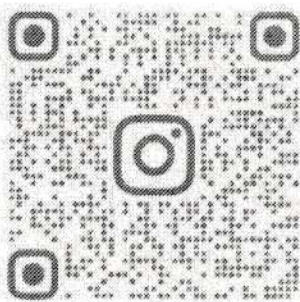
21日(金) ごこ1:45~3:00

らいかんしゃじゆうさんが  
来館者自由参加

大きなスクリーンで映画を観るよ。

ていねくじどうかいかん  
手稲区児童会館・ミニ児童会館の

Instagram始めました！



TEINEKIJIDOUKAIKAN

フォローお願いします！

### 6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。

中学校生活楽しんでください。

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

写真の使用について支障がある場合は、職員までおしらせください。



# はるやす す かた 春休みの過ごし方

はるやす かいかんじかん  
春休みの開館時間：ごぜん8：45～ごご6：00まで

※ひとり帰りの人はお家の人と帰る時間を相談してください。

がつ しょうがっこう きたくすいしょうじかん  
3月の小学校の帰宅推奨時間は、ごご4：30です。

## 【もちもの】

うわくつ しんねんど じゆんび くつばこ しょう じどうかいかんらいかんしゃ  
・上靴（新年度の準備のため、靴箱が使用できません。ミニ児童会館来館者の靴置き場を用意します。はるやす さいご ひ うわくつ も かえ  
靴置き場を用意します。春休み最後の日には上靴は持ち帰ってください。）

・ハンカチ・ティッシュ・水筒

・(勉強タイム参加者) 勉強道具

※筆記用具はミニ児童会館にあるものを使います。

・(お弁当タイム参加者) お弁当・ランチマット

・(おやつタイム参加者) おやつ・ゴミ袋

※筆記用具はミニ児童会館にあるものを使います。

## 【1日の過ごし方】

★ごぜん9：00～9：30 勉強タイム

★ごご12：00～1：00 お弁当タイム

★ごご 3：00～3：30 おやつタイム

この時間以外は、自由あそびや行事などがあります。

詳しいことは、ミニ児童会館の中でお知らせしています。

保護者の皆さまへ

学校とミニ児童会館は別の施設です。

放課後は教室へ上がることができませんので、忘れ物等がある場合は小学校へお問い合わせください。

か  
架けはし

前田まちづくりセンターだより  
vol.58  
令和7年3月

発行者 前田まちづくりセンター  
〒006-0816  
札幌市手稲区前田 6 条 9 丁目 2-1  
TEL 683-4422 FAX 684-0297

さっぽろ市  
02-001-24-996  
R6-2-752

前田まちづくりセンター発行の情報誌です。年4回、地域の活動などをご紹介します。今回は、11月から2月にかけての活動の一部をご紹介します。

※ 前田まちづくりセンターのホームページからも、前田地区の様々な地域活動の様子をご覧いただけます。



前田まちセン HP

● 安全・安心に関する事業が開催されました



【11月25日、29日】「稲積安全・安心まちづくり研修会」が開催され、北海道新幹線の建設工事現場を見学しました。2日に分かれての開催となり、計37名の方が参加。2か所の現場（宮の沢、富丘）で安全への配慮などについて学びました。



【1月9日】稲積中学校で「避難所運営研修」が行われ、手稲区職員や学校教員のほか、稲積連合町内会から約20名の方が参加し、受水槽や備蓄物資、暗証番号キーボックスなどの学校施設の確認やHUG（避難所運営ゲーム）を体験しました。

● 地域で様々なイベントが開催されました



【12月3日】手稲区役所で「前田まちのお宝写真コンテスト2024表彰式」が開催され、最優秀賞、優秀賞、特別賞に選ばれた7名の児童が参加し、賞状と副賞（図書カード）が贈呈されました。表彰式の前には、区長室見学会が行われています。



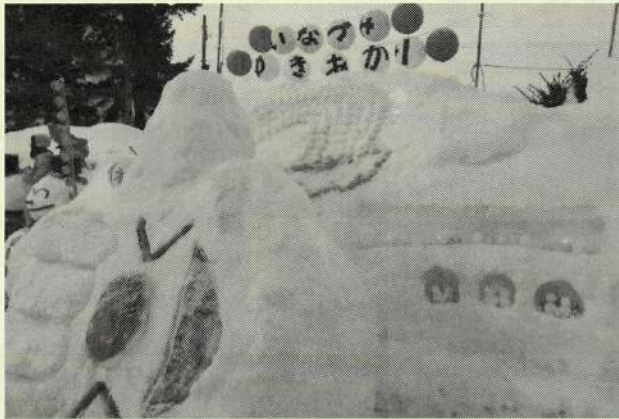
【12月13日】前田まちづくりセンターで「子育てサロンまえだっこクリスマス会」が開催され、親子で人形劇などを楽しみました。途中、サンタクロースが登場して、プレゼントが渡され、子どもたちはおっかなびっくり受け取っていました。



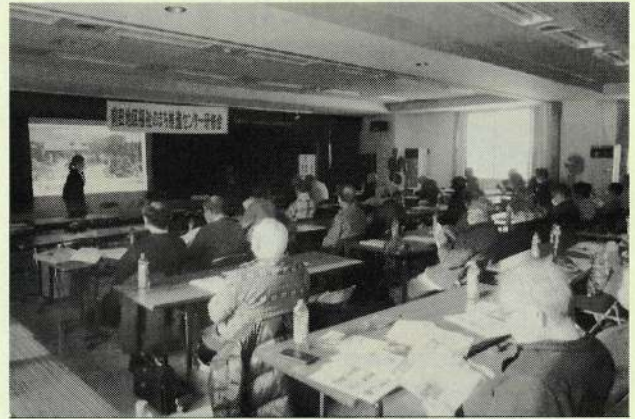
【12月】前田まちのお宝写真コンテストの作品を使用した「手稲区前田カレンダー2025」が完成し、前田まちづくりセンター等で配布しました（配布終了しています）。



【1月10日～15日】手稲駅あいくるで「前田まちのお宝写真コンテストパネル展」が開催され、全応募作品が展示されたほか、北海道科学大学未来デザイン学部制作の映像も放映されました。



【2月7日】稲積小学校でPTA主催の「いなづみ雪あかり」が開催され、保護者や児童が制作した1,000を超えるアイスクャンドルで彩られました。町内会の皆さんも雪像制作に協力しています。



【2月13日】稲積記念会館で「前田地区福祉のまち推進センター研修会」が開催され、民生委員や町内会関係者など約50名の方が出席し、お墓をテーマとした講演に熱心に耳を傾けていました。

## ● 表彰のご報告

おめでとうございます！  
前田地区からの受賞うれしいです～



©TEINE WARD SAPPORO

### 祝 札幌市民憲章実践優良者表彰



「前田地区福祉のまち推進センター」が、令和6年度札幌市民憲章実践優良者表彰を受賞しました。この表彰は、札幌市民憲章を率先して実践し、特に市民の模範であると認められる団体等を表彰するもので、11月29日に表彰式が開催され、代表して手倉森事務局長が表彰状を受け取りました。

### 祝 札幌市防災表彰



「三晃町内会」が、令和6年度札幌市防災表彰を受賞しました。この表彰は、自主的な防災活動に熱心に取り組み、市民の規範となる活動を行った団体等を表彰するもので、1月20日に表彰式が開催され、代表して飛田会長が秋元市長から表彰状を受け取りました。

# 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」に相談してください！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。**

2月3日、手稲区内の住宅に、国税局をかたる相手から「あなたの電話が悪用されています」等と言って個人情報を聞き出そうとする不審な電話がかかってきました。

他府県の警察官をかたる者から、不審な電話がかかってきたとの情報も寄せられています。

固定電話は留守番電話に設定するなどして、詐欺の被害を防ぎましょう。

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

現在、札幌市内において、区役所の職員を名乗る者から「還付金がある」「取引のある金融機関を教えて」などという不審電話がかかってきたとの相談を複数認知しています。

金融機関名を回答すると、その金融機関を名乗った者から電話があったという相談も認知しています。

市町村職員を名乗り「還付金がある」「取引金融機関を教えて」「ATMで還付金を受け取れる」は詐欺です。市町村職員や金融機関職員を名乗った電話がきても、口座情報や個人情報は絶対に教えないでください。

このような電話があった場合は、すぐに電話を切って、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！

ご家族などにも注意の呼びかけをお願いします。

1月頃から、道内で官公庁職員や企業をかたった詐欺電話が複数確認されています。中には警察官をかたった者もあり、言葉巧みにお金をだまし取ろうとします。「+」から始まる電話番号や見知らぬ電話番号からの電話には出ないことが、一番の防止策です。また、北海道警察公式アプリ「ほくとポリス」を活用し、犯罪被害から身を守りましょう。

配信：中央警察署

2月10日午後3時30分頃、札幌市手稲区富丘1条5丁目9番所在の公園内で遊戯中の児童達が、近づいてきた男にスマートフォンを向けられる事案が発生しました。

男は、年齢40～50歳代、身長165～170センチメートル、やせ型、頭髪短髪、上衣茶色のコート、スマートフォンを首から下げ、腰あたりにウエストバッグを着用していました。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。

配信：手稲警察署



2月12日午後3時頃、札幌市手稲区星置3条1丁目22番付近の路上にて、児童が下校中に不審者においかけられる事案が発生しました。

不審者は、年齢40歳くらい、身長170センチメートルくらい、体格やせ型、上下黒色スキーウェア、黒色ニット帽、サングラス、黒色マスクを着用した男です。

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。

配信：手稲警察署

昨日から札幌市内において、区役所職員などを名乗る者から「還付金がある」「取引のある金融機関を教えて」「今日は自宅にいますか」などと言う詐欺電話がかかってきたとの相談を複数認知しています。

さらに、自宅に来訪した金融機関職員を名乗る者にキャッシュカードをだまし取られる詐欺被害が発生しています。

市区町村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。

金融機関職員や警察官を名乗る者から「自宅にキャッシュカードを取りに行く」と言われたら詐欺です。

このような電話を受けた際は、すぐに電話を切って、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】

2月17日午後3時頃、札幌市手稲区富丘3条7丁目2番付近の路上にて、児童が下校中に不審者においかけられる事案が発生しました。

不審者は、年齢20歳くらい、身長170センチメートルくらい、体格やせ型、上衣：黒色ダウンジャケット、下位：ベージュ色ズボン、サングラス、マスクを着用した男です。

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。

配信：手稲警察署

2月26日、区役所職員を名乗る男から手稲区内に居住する被害者宅に「還付金があります。

口座の登録がうまくいっていないため銀行から連絡がいきます。」などと電話がありました。

その後、金融機関の職員を名乗る男から「還付金の手続きをします。キャッシュカードが使えなくなるので、これからキャッシュカードを取りに行きます。」などと電話があり、被害者宅を訪れた金融機関の職員を名乗る男にキャッシュカードをだまし取られる被害が発生しました。

区役所職員や金融機関職員などを装ってキャッシュカードを取りに行く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にご相談ください。

配信：手稲警察署

2025年2月28日 北海道警察本部生活安全企画課