

令和7年4月4日

町内会の皆様へ

手稲パークタウン町内会
会 長 成 澤 公 昭

手稲パークタウン町内会定期総会のご案内

令和7年度（第45回）手稲パークタウン町内会の総会を規約第12条により下記の通り開催致します。

氏名、出席、欠席の有無及び委任について、別紙の表に記入のうえ捺印をして次の方へ、急ぎ、回して下さい。

なお各班長さんは、回収した出欠表をただちに下記7項の総務副部長まで提出願います。

記

- 1 日 時 令和7年4月19日(土) 17時30分より
- 2 場 所 稲積記念会館
- 3 出 欠 参加者は○印、欠席される方で、定期総会に関する一切の議事を議長に一任する方は、委任欄に押印をしてください。
- 4 総会資料 総会前までに資料配布をいたします。
- 5 アパート アパートの責任者の方は、居住者の方の記入が終了したら直ちに班長さんに、出欠表を届けて下さい。
- 6 報 告 班長さんは4月15日(火)まで各ブロック総務副部長まで報告して下さい。総務副部長は、速やかに総務部長へ報告して下さい。
- 7 総務副部長
 - 一ブロック 佐野 千鶴 前田1条7丁目6-15 ☎ 624-6155
 - 二ブロック 市野 良大 前田1条8丁目1-2 ☎ 090-2052-4659
 - 三ブロック 有田 一正 前田2条7丁目6-9 ☎ 090-4875-4383
 - 四ブロック 門間 諒介 前田2条8丁目3-11 ☎ 090-7647-9430
 - ※総務部長 鈴木 義行 前田3条7丁目3-22 ☎ 682-7340
- 8 懇親会 総会終了後、簡単に行う予定です。

以上

令和7年度町内会総会参加申込書

第()班

	住所(手稲区前田)	氏 名	参加(○)	委任(印)
1	条 丁目			
2	条 丁目			
3	条 丁目			
4	条 丁目			
5	条 丁目			
6	条 丁目			
7	条 丁目			
8	条 丁目			
9	条 丁目			
10	条 丁目			
11	条 丁目			
12	条 丁目			
13	条 丁目			
14	条 丁目			
15	条 丁目			
16	条 丁目			
17	条 丁目			
18	条 丁目			
19	条 丁目			
20	条 丁目			
21	条 丁目			
22	条 丁目			
23	条 丁目			
24	条 丁目			
25	条 丁目			
26	条 丁目			

◎参加されない方で、総会審議を委任される方は、委任欄に押印下さい。

※この情報は、町内会総会の出席者把握以外に利用しません

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」！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。

札幌市内において、警視庁、検察庁を名のる男に900万円分の金塊と現金190万円をだまし取られるオレオレ詐欺が発生しました。

その手口は、

○ 令和7年1月、被害者の自宅固定電話に警視庁、検察庁の職員を名のる男から電話があり、「あなたの名前で携帯電話や口座が開設されている。」「マネロン捜査で現金の番号を調べる必要があるため、一つの口座に現金を集めろ。」「金塊を取りに行くので、車の下に置いておけ。」などと指示された

○ 2月20日、指示に従って、購入した900万円の金塊を自宅敷地内に駐車中の車両の下に置いたところ、その直後に何者かに持ち去られた

○ 2月25日、警視庁の職員を名のる者から電話で「残りの現金を金融庁に送金しろ。」等と指示され、同指示に従って、現金190万円を振り込んでだまし取られたものです。

警察官が金塊の購入を指示したり、金銭を要求することはありません。

警察官がSNSを使って連絡をすることはありません。

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。【北海道警察本部生活安全企画課】

3月6日午後6時25分ころ、札幌市手稲区前田3条3丁目の歩道上で、歩行中の女性が男から体を触られる事案が発生しました。

男は、20～30歳代くらい、身長170センチメートルくらい、体格中肉、黒色の服を着ていました。不審者を目撃した場合は、すぐに安全な場所まで避難し110番通報してください。

3月6日、手稲区内の住宅に、役所の保険課や年金課を名乗る相手から「介護保険料や医療保険が還付されます」等といった詐欺の予兆と思われる電話がかかってきました。

身に覚えのない電話がきたら、一度電話を切って家族や警察相談専用電話#9110に相談してください。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」などと言う不審電話がかかってきたとの相談を複数受理しており、電話の後、自宅に来訪した者にキャッシュカードをだまし取られる被害も発生しています。

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」「キャッシュカードを預かります」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、口座情報や暗証番号、個人情報に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掛けをお願いします。(配信：北海道警察本部生活安全企画課)

2月20日、手稲区内に居住する方の携帯電話に、警察官を名乗る女から「事件の捜査をしていたら、あなたがマネーロンダリングに加担している可能性が浮上し、逮捕状をとった。もし加担していないなら捜査に協力しろ」等の電話があり、捜査協力名目で約930万円をだましとられる被害が発生しました。

警察官を名乗り、捜査協力などを名目に現金を振り込ませるという電話は特殊詐欺です！詐欺電話が来たら、#9110にご相談ください。配信：手稲警察署

雪が溶け、自転車の使用が始まる時期となりました。

近年、手稲区内では自転車の盗難被害が急増しています。自転車には2つ以上の鍵をかけ、盗難被害から自転車を守りましょう。自転車の購入を予定されている方は、頑丈な鍵の購入もご検討ください。配信：手稲警察署

現在、北海道警察をかたった、「お客様の法人口座に不正入金を確認されました。詳しくは以下のリンクよりご確認ください」とのショートメッセージが送信されてきたとの相談を多数受理しています。

メッセージに記載されたURLにアクセスすると、口座番号等の入力を求められます。

警察はこのようなショートメッセージを送信しません。

身に覚えのないショートメッセージに記載されたURLには不用意にアクセスしないよう注意してください！【配信：北海道警察本部生活安全企画課】

3月26日から3月27日の間、札幌市内において、金融機関や区役所職員をかたる者から「医療費の還付金がある。」「キャッシュカードが古くなっているので取り替える必要がある。」などと電話があり、自宅に来た受け子にキャッシュカードをだまし取られ、口座内の現金を引き出される被害が複数発生しています。未だ道内に受け子がおり、更なる犯行に及ぶおそれがあります。「キャッシュカードは他人に渡さない。」「暗証番号は他人に教えない。」を徹底し、このような電話を受けたときは、最寄りの警察又は#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】



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7年3月25日

第15号

札幌市立稲積中学校

発行

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

修了式 校長講話より

校長 伊藤 彰英

生徒の皆さん、おはようございます。

本日をもって、今年度の学校生活が終了します。皆さんにとって、この1年はどのような年だったでしょうか。楽しかったこと、頑張ったこと、悲しかったこと、辛かったこと、さまざまな出来事が思い浮かぶことと思います。しかし、個人としても、集団としても、確実に成長した1年であったことは間違いありません。

その成長は、先日の卒業式の様子からも感じ取ることができました。皆さんは在校生として立派な態度で式に参加し、心に響く合唱で卒業生へ感謝の気持ちを伝えてくれました。また、メッセージカードの作成や校内装飾、合唱練習、儀式的練習など、入念な準備を重ねてくれました。こうした取り組みがあったからこそ、あのような感動的で素晴らしい雰囲気を作り出すことができたのです。本当にありがとうございました。

式に参列された来賓の皆様からは、「素敵な卒業式でした。心のこもった合唱に感動しました。男子の声がよく響き、女子の声はとてもきれいでした。在校生の真剣な態度も立派でしたね。送辞も中学生らしく、心に響く内容でした。」と、多くの嬉しいお言葉をいただきました。

私は、卒業式での皆さんの立派な態度と素晴らしい合唱を通して、一人ひとりの成長と学年集団としての成長を感じました。また、必要な時に全員の力を結集し、大きな力を発揮できる学校へと着実に近づいていることを実感しました。そして、皆さんの姿から、先輩方を超える大きな可能性を感じました。

1学期の始業式で、私は皆さんに「さらに一步成長できるよう、さまざまなことに積極的にチャレンジしてほしい」「いざという時には、全員で協力して大きな力を発揮できる学校を築いてほしい」という願いを伝えました。その願いが、この1年を通して確かに実現されていることを、大変嬉しく思います。

最後に、1年間の締めくくりとして、以前にもお伝えした言葉をもう一度送ります。

皆さん一人一人は、それぞれに素晴らしい良さと可能性を持っています。

そして、皆さんはとても大切で、かけがえのない存在です。

ぜひ、他者を自分と同じくらい大切な存在として尊重し、互いに励まし合いながら、温かい人間関係を築き、学校生活を過ごしてください。

来月からは進級し、新しい1年が始まります。自分自身のさらなる成長を期待し、新たな目標を持って、新年度を迎えましょう。皆さんのさらなる活躍を心から楽しみにしています。

離任・退職する教職員からの言葉



伊藤 彰英 校長（琴似中学校へ）

緑豊かな公園と雄大な手稲の山々を眺めることのできる素晴らしい環境のもと、素直で子供らしい生徒と協力的な保護者の皆様や地域の皆様に支えられ、教職員とともに本校の教育活動を推進できたことを嬉しく思います。3年間という短い期間ではございましたが、大変有意義な時間を過ごさせていただきました。皆様への感謝の気持ちと稲積中学校の益々の繁栄を願いお別れいたします。お世話になりました。さようなら。

伊藤 大輔 教頭（幌東中学校へ）

この度、白石区にある幌東中学校に異動となりました。稲積中学校では2年間、素直で優しい生徒の皆さんと、心温まるとても充実した日々を過ごすことができました。これもひとえに、本校教育に対し、多大なるご理解と惜しみない愛情を注いでくださる、保護者の皆様や地域の皆様のお陰であると感謝しております。本当にありがとうございました。そして、大変お世話になりました。私は稲積中学校が大好きです。

久住 薫 教諭（3学年所属 社会科：御退職）

この3月で、教職を退職することとなりました。手稲山を望み、稲積公園などの美しい自然に囲まれた素晴らしい環境の中で、本校在職中の3年間は、生徒のみなさんと楽しい毎日を過ごすことができました。生徒のみなさん、そして、保護者のみなさんには大変お世話になりました。これからも、遠くから、みなさんのご活躍を、心から、お祈りしております。本当にありがとうございました。

齋藤 大 主幹教諭（2学年所属 数学科：真駒内中学校へ）

この度、南区の真駒内中学校に転勤することになりました。稲積中学校では素直な生徒と一緒に11年間過ごさせていただきました。数学の授業で分からなかったことが分かった瞬間や、行事や部活動で協力して得られた達成感を生徒の皆さんと共有できたことが何よりの思い出です。保護者や地域の皆様にも温かく支えていただき、本当に感謝しております。稲積地区のさらなるご発展をお祈り申し上げます。ありがとうございました。

三好 萌斗 教諭（3学年所属 数学科：栄中学校へ）

この度、東区の栄中学校に転勤することになりました。初めての数学の教科担任、初めてのバスケット部のスポンサーと新鮮な気持ちで挑戦することができた2年間でした。苦しいことも多々ありましたが、いつも素直で前向きに頑張っている稲積中学校の生徒の姿に救われました。これからも、新しいことに挑戦して自分の可能性をどんどん広げていってください。応援しています。2年間ありがとうございました。

笹原 寿生 教諭（2学年所属 理科：任期満了）

始業式で明るい笑顔で迎え入れてもらい、その後も行事・授業で活躍する生徒の皆さんの姿を数多く目にしてきました。これからも素敵なおまじないでいてください。稲積中での1年間はこれから長く私の記憶に残るでしょう。お世話になりました。

荒町 恵子 教諭（1学年所属 音楽科：御退職）

素直で明るい生徒に囲まれた5年間でした。コロナ禍による臨時休校など、大変なこともありましたが、稲積中のみなさんのやさしさにいつも元気をもらっていました。長い教員生活の最後が稲積中学校で本当に良かったと思っています。保護者のみなさまにも大変お世話になりました。子どもたちの今後の活躍と、稲積中の益々のご発展を心よりお祈り申し上げます。

長谷川 由美 教諭（2学年所属 技術・家庭科：稲穂中学校へ）

1年間の短い期間でしたが、大変お世話になりました。素直で優しい生徒達の笑顔に元気をもらい、保護者の皆様、教職員の皆様に温かく支えていただけて楽しく充実した日々を過ごすことができました。様々な行事や学校生活を通して、稲積中学校は素晴らしい学校だと感じた1年でした。今後の皆様のご活躍をお祈りいたします。ありがとうございました。

亀井 由美子 教諭（時間講師 英語科：星置中学校へ）

1年という短い間でしたが、素直な生徒、元気な生徒、一生懸命な生徒に囲まれてとても充実した時間を過ごすことができました。お別れは一瞬のことですが、それまで一緒に過ごした何十時間はずっと変わりません。これからこの稲積中学校の広い学び舎で充実した学校生活を送ってくれることを祈っています。まだまだ伸びしろたくさんの稲積中生、稲積公園の並木のようにどんどん伸びてくださいね！ありがとうございました。

千葉 さつき 教諭（特別支援学級：手稲中学校へ）

日々変化する稲積公園の自然を感じながらランニングやスキー学習をして汗をかいったり、調理実習で美味しいものをたくさん作って食べたりなど、共に学んだことはとても良い思い出となりました。素直で明るい生徒さんと一緒に、多くの経験をさせてもらい充実した日々を過ごすことができました。日頃より保護者や地域の方々のご理解ご協力で感謝しています。9年間ありがとうございました。

佐藤 豊司（用務員 手稲中学校へ）

2年間楽しく仕事が出来たのも、優しい子供たち、温かい保護者の皆様、地域の皆様のおかげと感謝しております。本当にありがとうございました。

川原文（学校司書 前田北中学校へ）

稲積中学校では、2年間勤務させていただきました。生徒の皆さんの笑顔に元気をもらいながら充実した毎日を送ることができました。これからも皆さんが、たくさんの本と出会い心身ともに健やかに成長することを願っています。今まで大変お世話になりました。ありがとうございました。

新年度は4月8日（火）です！



☆着任式・1学期始業式

・標準服登校です。給食はありません。新2年生は3F教室、新3年生は2F教室となります。

※出欠の連絡については、これまで通り『すぐーる』アプリをご利用ください。新学年・新学級への移行は4月8日14:00となります。保護者の皆様は、再登録など必要はありません。

<< 住民集団健康診査のご案内 >>

※日程等は裏面参照

予約不要です。直接会場にお越しください。

●特定健康診査、後期高齢者健診等健康診査を受診できるのは、同一年度内に1回のみです。

●健診前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、健診当日はできるだけ直近の食事(朝食又は昼食)をとらないでください。(飲水は可)

※ 健診結果は、おおむね2週間から1か月程度で北海道結核予防会より郵送されます。



特定健康診査

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
○基本的な健診 ・身体診察 ・問診 ・身体計測 (身長、体重、腹囲) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白)	40～74歳 (令和8年3月末までに40歳になる方を含む)	●札幌市国民健康保険にご加入の方(とくとく健診) ●全国健康保険協会(協会けんぽ)にご加入の被扶養者(ご家族)の方は受診できます。 ●その他の健康保険にご加入の方は、受診することができるとありますので、受診前にご加入の健康保険(健保組合、共済組合等)にお問合わせください。	600円 (市・道民税非課税世帯の方、年度内に40・50歳・60歳・70歳に到達する方は0円。受診券に記載あり) 受診券に記載されている額、または負担率	◎特定健康診査受診券 ◎マイナ保険証、資格確認書、健康保険証(有効期限内のものに限ります。)のいずれか ◎前年度の健診結果(お持ちの方)

○詳細な健診

(貧血検査、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査)※血清クレアチニン検査は、とくとく健診、札幌市の後期高齢者健診では基本的な健診で実施します。

【詳細な健診の対象者】一定の条件を満たし、かつ、医師が必要と認めた方
【詳細な健診の費用】受診券に記載されている額、または負担率

後期高齢者健診

健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
・身体診察 ・問診 ・身体計測(身長、体重) ・血圧測定 ・血液検査 (脂質、肝機能、血糖、腎機能) ・尿検査 (尿糖、尿蛋白)	・75歳以上 ・65歳以上の後期高齢者医療制度に加入の方	札幌市にお住まいの後期高齢者医療制度にご加入の方(札幌市発行の受診券をお持ちの方)	400円 (市・道民税非課税世帯の方は0円。受診券に記載あり)	◎後期高齢者健診受診券 ◎マイナ保険証、資格確認書、健康保険証(有効期限内のものに限ります。)のいずれか ◎前年度の健診結果(お持ちの方)

生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付世帯 健康診査

健診内容	対象者	費用	受診に必要なもの
○40～74歳の方は、「とくとく健診」の「基本的な健診」と同様 ○75歳以上の方は「後期高齢者健診」の健診内容と同様	40歳以上の方(令和8年3月末までに40歳になる方を含む) ※付加健診の受診はできません	無料	◎生活保護世帯の方は、生活保護世帯健康診査受診券 ◎中国残留邦人等支援給付世帯の方は、本人確認証

札幌市国民健康保険とくとく健診(特定健診)受診券または
札幌市発行の後期高齢者健診受診券をお持ちの方へ

希望者は、とくとく健診(特定健診)または後期高齢者健診と同時に付加健診を受診できます。
(付加健診単独での受診はできません。)

付加健診	健診内容	対象者	費用
	・血液検査(白血球数) ・貧血検査 (ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数) ・心電図検査 (体表面12誘導)	①札幌市国民健康保険のとくとく健診(特定健診)を受ける方 ②札幌市の後期高齢者健診を受ける方	500円 (市・道民税課税・非課税に関わらず)

肺がん検診・結核定期健康診断・肝炎ウイルス検査※対象者であれば健康保険の種類に関係なく受診可

検査の種類	検査内容	対象者	費用	受診に必要なもの
肺がん検診(受診日現在で満40歳以上)結核定期健康診断(65歳以上、肺がん検診と同時実施)	① 問診、胸部エックス線検査 ② 喀痰細胞診(問診の結果により実施)	肺がん検診は、札幌市にお住まいで職場等で検診を受ける機会がなく、検診当日に40歳以上の方(39歳の方は不可)。結核健診は、65歳以上の方(肺がん検診と同時実施)。注:胸部エックス線検査の時には、上半身に金属・プラスチック・ボタン・ファスナー等が付いたものの着用は避けてください。	① 無料 ①+② 400円 ※	マイナンバーカード、資格確認書、健康保険証などの氏名・年齢・住所を確認できるもの
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス検査	札幌市にお住まいで、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。	無料	

※ 70歳以上の方、65歳～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付世帯の方は証明書の提示により無料となります。

「市・道民税非課税世帯」として喀痰検査を無料で受診するためには、18歳以上の世帯員全員分が非課税である「市・道民税課税証明書」か、65歳以上で保険料段階が第1～3段階の介護保険料納入通知書等(何れも最新のものを)を提出する必要があります。

なお、肺がん検診にて喀痰細胞診が無料となる「市・道民税非課税世帯」の判断基準は、札幌市国民健康保険における特定健康診査の判断基準と異なることから、費用が0円である特定健康診査受診券を証明書とすることはできませんので、ご注意ください。

令和7年度(2025年度) 手稲区住民集団健康診査日程

実施日	受付時間	実施会場	実施日	受付時間	実施会場
5月27日(火)	9:30～11:30 13:30～15:00	稲穂会館 (稲穂3条5丁目1-28)	7月25日(金)	13:30～15:00	金山会館 (金山2条2丁目3-1)
5月28日(水)	9:30～11:00		7月28日(月)	9:30～11:00	前田北小学校 (前田10条18丁目4-1)
5月30日(金)	9:00～11:00 13:30～15:00	手稲コミュニティセンター (手稲本町3条1丁目3-41)	8月28日(木)	9:30～11:00	曙第一会館 (曙3条1丁目10-1)
6月17日(火)	9:30～11:00	鉄北コミュニティプラザ① (曙7条3丁目6-22)	8月28日(木)	13:30～15:00	おおぞら町内会館 (西宮の沢2条5丁目7-1)
6月17日(火)	13:30～15:00	新発寒朝陽会館 (新発寒6条10丁目2-10)	9月4日(木)	9:30～11:00	前田会館 (前田6条11丁目2-1)
6月18日(水)	9:30～11:00	星置会館 (星置3条9丁目7-5)	9月4日(木)	13:30～15:00	(市住) 富丘高台集会所 (富丘3条6丁目2-8)
6月18日(水)	13:30～15:00	鉄北コミュニティプラザ② (曙7条3丁目6-22)	9月5日(金)	9:30～11:00	富丘西宮の沢会館 (富丘2条2丁目1-1)
6月24日(火)	9:30～11:00	新発寒地区センター (新発寒5条4丁目2-2)	9月5日(金)	13:30～15:00	山口団地会館 (曙11条1丁目2-1)
6月25日(水)	9:00～11:30 13:30～15:00	前田中央会館 (前田8条11丁目1-23)	9月13日(土)	9:30～11:30 13:30～15:00	手稲区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目1-10)
6月26日(木)			9月27日(土)	9:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目2-1)
7月5日(土)	9:30～11:00	新発寒わらび会館 (新発寒3条5丁目2-10)	10月18日(土)	9:30～11:30 13:30～15:00	手稲区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目1-10)
7月24日(木)	9:00～11:00 13:30～15:00	星置地区センター① (星置2条3丁目14-1)	11月22日(土)		
7月25日(金)	9:00～11:00	星置地区センター② (星置2条3丁目14-1)	2月14日(土)		

※実施日は、変更になる場合があります。広報さっぽろ(区版)にてあらためてお知らせいたしますので受診前にご確認ください。

※午前と午後一日を通して実施する会場については、午後が比較的すいておりますので、午後もご利用ください。また、午前の受診者が集中し混み合う場合は、当日の会場等の状況により午後からの受診をお願いする場合がありますので、予めご了承ください。

【問合せ先】

●札幌市国民健康保険以外の健康保険にご加入の場合の受診券・費用等について・・・ご加入の健康保険(全国健康保険協会、健保組合、共済組合等)にお問合せください。

●とくとく健診、後期高齢者健診の受診券等について・・・手)保険年金課保険係 手稲区前田1条11丁目 TEL011-681-2568

●健診の実施内容について・・・手稲保健センター 手稲区前田1条11丁目 TEL011-681-1211

●生活保護世帯の方・・・担当ケースワーカーにお問い合わせください。

●中国残留邦人等支援給付世帯の方・・・保)地域福祉・生活支援課にお問い合わせください。TEL011-211-2932

●健診実施団体・・・(公財)北海道結核予防会札幌複十字総合健診センター TEL011-252-5266

SAPPORO

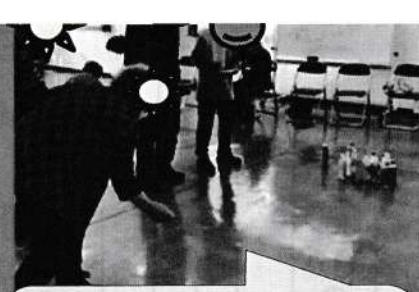


さっぽろ市
02-F08-25-11
R7-2-6

すこやか倶楽部のご案内

R7年4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で 685-3141 へご連絡下さい

2/27モルック体験！
ペットボトルで手作り
モルック。ルールを覚えるの
に大変でしたが、あちこちで
歓声が沸き楽しい時間でした

日 時	会 場	内 容
5/8(木) 10:00~11:00	集合 手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	クリーン☆ウォーク！ 持ち物：軍手かゴム手、あれば火バサミ、飲み物 定員：30名 (※切：5/7)
5/12(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	3B体操 講師：公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者 佐藤 詠子様 定員：30名 (※切：5/9)
5/15(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	癒しの音楽と笑いの会♪ 演者：ハーブの風 他 定員：30名 (※切：5/14)
5/22(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	ストレッチ体操 定員：30名 (※切：5/21)
5/26(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	気功でセルフケア 講師：友好鍼灸院 院長 那須博文 様 定員：30名 (※切：5/23)

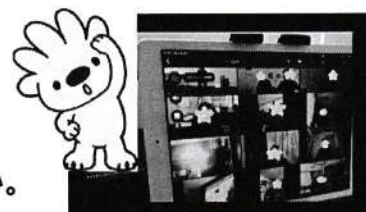


ZOOMで オンライン体操♪「スマイルフィットネス」

・5月9日(金) 各日:10時~11時
・5月27日(火) 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ででは、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『飲み物』

今回も多数のご応募感謝致します。
気温も徐々に上がってきますので
脱水にはご注意ください！次回の話題は
『苗』（4/21×切）です。
今年はどんな苗を植えようかと考
えている時期ではないでしょうか？
ご応募お待ちしております♪

ダーズリン内緒話しの昼下がり

梅ジュースときどき揺らし時を待つ

銭湯でコーヒー牛乳背伸びする

起き抜けの冷たいお水起動する

梅酒を炭酸割りで頬ピンク

孫連れてコーンとコーラドラえもん

暑い夏ヤカンで煮出す豆麦茶

ラムネ玉昭和の音色カラコン



★ 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

5月1日(木)10時集合



仲間と一緒に歩いて
体操して、ストレス
解消しませんか？

外に出たら
何かいいこと
あるかも♪



稲積公園

稲積病院側ベンチ付近

5月20日(火)10時集合



・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♪



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



吉田



金山