

第21回オリンピック冬季競技大会(2010/バンクーバー)女子スノーボードクロス日本代表

ど い な つ こ
土井 奈津子 さん

SAJ22 承認第 713 号



▲レース中に他選手と競い合う土井さん



SAJ22 承認第 626 号

▲母校の稲北高校で行われた壮行会で笑顔



SAJ22 承認第 714 号

▲障害物を乗り越えながら滑ります

ジャンプ台や急カーブなど、複数の障害物が設置されたコースを4人同時に滑り、上位2人が勝ちあがっていくスノーボードクロス。土井奈津子さんは同競技の女子日本代表として、今年の2月にカナダで開催されたバンクーバーオリンピックに初出場し、準々決勝まで進み14位と健闘しました。

土井さんは手稲区生まれで、「幼いころは網を持って走り回っていましたね。中の川でたにしを捕ったりしました」と言います。また、北海道札幌稲北高校在学時には女子バスケットボール部に所属し、主将としてチームを全道大会に導きました。

スノーボードとの出会いは高校2年生のとき。同級生の友人に誘われたのがきっかけです。その後、「負けず嫌いの自分の性格に合っている」と競技の世界に入り、2003年にはワールドカップ(W杯)に初参戦。その頃からオリンピックへの出場を意識し始めましたが、前回のトリノオリンピックでは代表に選出されず悔しい思いをしました。しかし、「自分の力を全て出し切れていない」との思いを胸に厳しいトレーニングを積み、バンクーバーへの切符を手に入れました。

レース中には他選手との接触、転倒などの危険があり、いつも怪我と背中合わせです。しかし、土井さんは「それがクロスの魅力で、私もそこに惹きつけられました」と語ります。「これから先のことはまだ考えていませんが、最近は自分の体とうまく付き合えるようになってきているし、まだ限界ということはありません」と力強い一言。これからも土井さんの挑戦は続きそうです。

編集 手稲区役所総務企画課広聴係

ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目

☎681-2400内線224 FAX681-6639

地域で活躍!!

～健康づくりリーダー～

・健康づくりリーダーとは…

「健康づくりリーダー」は、健康・子ども課（保健センター）が行う「健康づくりリーダー養成研修」を受けて、町内会、福祉のまち推進センター、地区社会福祉協議会等が実施する健康づくり事業を企画・参加したり、グループ活動をしている人です。



▲血行度（血液さらさら度）を測定する健康づくりリーダー

・健康づくりリーダー養成研修 って…何するの？

「健康づくりリーダー養成研修」は、自分自身の健康管理を学ぶだけでなく、健康づくりのための「食事」、「運動」を学んだり体験したり、地域で活動するために先輩リーダーや自主活動グループ等の方々のお話を聞いたりして活動方法を学びます。



▲健康づくりリーダー養成研修

・健康なからだづくり って…楽しく歩こう！もう1,000歩

歩くことは体にやさしく、費用もかからず、気軽にできる運動です。1,000歩は時間で約10分、700mほどです。これを毎日1年間続けると約1.5kgのダイエット効果があります（これならできそうですね）。

運動は心の健康にも効果的です。長続きのコツは、「みんなで楽しく、無理をせず」気の合う仲間同士やグループで、また、町内会で実施する健康体操などの行事に参加して、あなたも健康づくりを始めてみませんか？

手稲区では、ウォーキングコースを紹介している「ウォーキングマップ」を作成していますので、ぜひ健康づくりにご活用ください。



▲保健センターと区役所広聴係で配布中です



▲軽川ウォーキング



▲健康体操の様子



今日からは一人一人が健康づくりリーダー…

～保健センターでは、皆さんの健康づくりを応援しています。

－ 次回の健康づくりリーダー養成研修のお知らせ －

平成22年度は秋頃に予定しており、研修の募集については「広報さっぽろ手稲区版」に掲載しますのでご覧ください。



健康づくりリーダーが勧める ～冬の健康づくり

・ノルディックウオーキング…その魅力とは…

健康づくりリーダーが勧める、誰でも簡単にできる冬の運動…それはノルディックウオーキングです。

ノルディックウオーキングは2本のポールを使うウオーキングで、フィンランドが発祥の地です。上半身も使うので全身運動となり、酸素摂取量やトレーニング効果も増加します。

クロスカントリースキーの選手が夏のトレーニングで活用したり、北欧では通勤や通学など日常生活でも行われています。

また、雪道で滑って転びそうになっても、ポールがあるので、転倒予防にも役立ちます。

詳細はパンフレット「冬も健康づくり」に記載しています。



▲手稲区ノルディックウオーキングの様子



▲保健センターと区役所 広聴係で配布中です



▲ストレッチも忘れずに

・ 冬の健康づくりのための…五つの心がけ -

- ◎ 冬も積極的に自分の体に合った健康づくりに心がけましょう。
- ◎ 継続して毎日体を動かすように心がけましょう。
- ◎ 冬道は転ばないように注意して歩くように心がけましょう。
- ◎ 運動の前後には必ずストレッチをするように心がけましょう。
- ◎ 寒さに負けない食生活に心がけましょう。



☆ 健康づくりリーダーからのアドバイス ☆



▲新井 三夫さん
(手稲地区健康づくりリーダー)

手稲本町見晴台南町内会会長の新井さんは、手稲中央連合町内会の保健体育部長として地域の健康づくりに貢献されているほか、パソコン教室の先生としても活躍しています。

新井さんからのアドバイス

「健康のために体を動かしたり、頭を使うなど脳の訓練をしたりして、ただ長生きするのではなく、一人一人が健康長寿を目指しましょう！」



▲健康づくり講演会で司会を務める新井さん



▲伊藤 典子さん
(新発寒地区健康づくりリーダー)

伊藤さんは健康診断で「コレステロールと中性脂肪が高く、骨密度が減ってきているので歩きなさい」と勧められ、ウオーキングを始めたほか、食生活を改善し減量に成功しました。

伊藤さんからのアドバイス

「ウオーキングをして健康という幸せを感じましょう。福祉活動や地域のボランティア活動は、私の健康づくりの一つで、毎日が充実してとても楽しいですよ」



▲ノルディックウオーキングに参加する伊藤さん

このページのお問い合わせは・・・健康・子ども課（保健センター）健やか推進係 ☎681-1211



新発寒地区 センターから

◆図書室お楽しみ企画・集まれチビツ子サムライ!

内容 1部・映画「アニメ三銃士」、2部・楽しく折り紙ピョン。

日時 4月23日(金)午後3時30分～4時30分。

場所 同センター娛樂室。

対象 幼児(保護者同伴)、小学生。

定員 1部・参加自由。2部・先着20人。

費用 無料。

申込 1部は当日、直接会場へ。2部は4月10日(土)午前9時から電話で申し込みが必要。

◆エンジョイクッキング・家庭のイベント料理

メニュー 手作りパスタ(ミートソースとたらこソース)、

グリーンサラダ、クイックアイスクリーム。
講師 松田啓子氏(料理研究家)。
日時 4月16日(金)午前10時～正午。
場所 同センター実習室。
対象 区内在住の方。
定員 先着12人(先着5組に託児があります)。
費用 千600円。
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。

申込 3月25日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み。

申込先・詳細 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)
☎(684)5571



国保からのお知らせ

◆忘れていませんか

平成21年度国民健康保険料の第9期納付期限が過ぎています。

お忘れの方は早めに納付してください。

また、病気や失業などで保険料の納付が困難な方はご相談ください。

夜間相談日 3月23日(火)、25日(木)、30日(火)の午後8時まで。

休日相談日 3月28日(日)午前9時～午後2時30分。

場所 区役所2階②番窓口(前田1条11丁目)。

◆口座振替のご利用を

保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、預金口座のある金融機関、郵便局または区役所保険年金課へ。

詳細 保険年金課収納係
☎(681)2400内線394・395

子育て支援係から

◆絵本リサイクル

ご家庭で眠っている絵本をお譲りいただけませんか?

いただいた絵本は、保育所、幼稚園、子育てサロンなどの乳幼児施設で活用し、乳幼児期から絵本(読書)に親しむ環境づくりを進めます。

本の種類 乳幼児向け絵本(汚れや破れのないもの)。

※図鑑・月刊誌は対象外です。

受付期間 3月11日(木)～18日(木)の午前8時45分～午後5時15分(土・日を除く)。

受付場所 区民センター1階健康・子ども課子育て支援係(前田1条11丁目)に直接お

今年、成人式を迎えられた皆さん

10年前に描いたご自分の絵を受け取られましたか?

今年の成人式の対象の方(平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれの方)で、小学4年生の時(平成11年度)に「小学生の夢：10年後の私たちのまち、こうだといいなあ～」というテーマの絵を学校を通じて応募された方に、絵をお返ししています。

ご家族の方でも受け取りは可能ですが、学校の取り組み方によって全員が絵を提出しているわけではありませんので、事前に電話でお問い合わせください。



※平成5～10年度にご応募いただいた絵もお返ししていますので、お問い合わせください。

時間 午前8時45分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)
場所 区役所3階地域振興課(前田1条11丁目)
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400内線255



持ちください。
詳細 健康・子ども課子育て支援係
☎(681)2400内線551

河川管理課から

◆川へ近づくことや、雪を捨てるのはやめましょう

川に雪を捨てると水の流れが悪くなり、川があふれる原因となりますので、雪を捨てないでください。

また、川面周辺の雪や氷は崩れやすくなっており、危険ですので、川に近づかないでください。

詳細 建設局河川管理課
☎(818)3415

星置地区センターから

◆お楽しみ子ども映画会

内容 「悟空の交通安全」、「花さかじいさん」、「美女と野獣」、「かぐや姫」、「金色のしか」。

日時 3月18日(木)午前10時～11時10分。

会場 同センター1階体育室。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

〔詳細〕星置地区センター(星置2条3丁目) ☎(695)3220



区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

日時 3月19日(金)午後1時30分～3時30分。

場所 同センター2階区民ホール。

費用 300円。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

〔詳細〕区民センター(前田1条11丁目) ☎(681)5121

●道路への雪出しはやめましょう。

鉄工団地通(いたどり橋)開通のお知らせ

平成14年度から事業を進めてきました鉄工団地通(いたどり橋・前田1条3～4丁目)の新設工事が完了し、3月25日(木)午後2時より開通します。なお、事業区間の一部は未

施工のため、現道を使用しての開通となります。

〔詳細〕建設局道路課 ☎(21)2617

曙図書館から

◆楽しいお話し会

3月13日(土)、20日(土)、27日

(土)、4月3日(土)、10日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

3月20日(土)、4月3日(土)の午後3時5分から30分程度。※3月24日(水)は図書整理日のため休館になります。

〔詳細〕曙図書館(曙2条1丁目) ☎(685)4946

手稲区体育館から

◆スポーツ講習会受講者募集◆

曙2条1丁目

☎684-0088

対象	講座名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料 (65歳以上)
①	ソフトママビクス	30	10	月	4月5日 ～7月5日	午前9時10分 ～10時20分	5,100円
	背骨・骨盤 フィットネス					午後1時 ～2時10分	5,100円 (4,100円)
	ZUNBA (ダンスエクササイズ)	30	10	火	4月13日 ～6月22日	午前9時10分 ～10時20分	
	レディース ナニ★アロハ	18				午後1時 ～2時10分	
②	ひざ・こしウンドー カイト系教室	18	10	木	4月8日 ～6月17日	午前9時15分 ～10時25分	
	背骨・骨盤体操 カイト系教室					午前10時30分 ～11時40分	6,400円 (5,100円)
	レディース ヨガストレッチ	18	10	木 金	4月8日 ～6月17日 4月16日 ～6月18日	午後7時 ～8時30分	
	テニス中級少人数制 ダブルス強化教室	6	10	金	4月16日 ～6月18日	午前10時40分 ～午後0時30分	12,600円 (10,100円)
③	レディースバスケット	15	10	月	4月5日 ～7月5日	午前11時15分 ～午後0時45分	6,100円
④	レディーステニス 初中級	5	40	水 金	4月7日 ～3月23日 4月9日 ～3月11日	午前9時 ～10時30分	35,700円
⑤	キッズエアロビクス	20	36	水	4月21日 ～3月16日	午後4時10分 ～5時10分	26,100円

対象 ①16歳～59歳(幼児と一緒にでも可)、②16歳以上、③16歳～59歳、④18歳～59歳、⑤小学1～6年生の女子

申込 3月11日(木)～17日(木)の午前10時～午後8時に電話か窓口で申し込み。

抽選 定員を超えた場合は、3月19日(金)午後3時から同体育館1階多目的室で抽選を行います(電話での問い合わせは午後4時以降)。

受講料納入 3月19日(金)～29日(月)までに同体育館に来館し納入。

※定員に満たない場合には、中止することがあります。

※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要。高校生は生徒手帳を、65歳以上の方は年齢を証明できるものを持参。

※「受講可能」の権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

※その他、卓球、テニス講習会、健康体操、ジュニアテニス・バドミントン講習会も募集していますので、電話でお問い合わせください。

広告

納税課から

◆夜間休日納税相談

市税の納付や相談について、平日の日中に時間の取れない方は、ぜひご利用ください。

夜間相談日 3月8日(月)～12日(金)の午後8時まで。

休日相談日 3月13日(土)、14日(日)の午前9時～午後4時。

場所 区役所2階④番窓口(前田1条11丁目)。

◆詳細 納税課納税係

☎(681)2400 内線265～271・275

ちあふる・ていねから

◆駒場さんとイブニングコンサート



駒場さんのバイオリン演奏を楽しみましょう。

保育園年長児とのコラボ演奏も予定しています！

出演 駒場彩子氏(バイオリン奏者)。

日時 3月19日(金)午後4時～4時45分。

場所 同センター2階ホール。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆ハッスルタイムで4月もハッスル！

遊んで踊って心もウキウキ、一緒に楽しみましょう。

日時 4月8日(木)午前10時30分～11時。

場所 同センター2階ホール。

対象 就学前の子どもとその保護者。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆平成22年度「子育て講座・行事 年間予定表」の配布

配布開始日 4月1日(木)から

配布場所 同センター。

詳細 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)(手稲本町3条2丁目)

☎(681)3162

体験者は語るノ魔法を起すダンボール箱実感交流会

生ごみたい肥化がうまくできなくて苦労した話や、実践する中で感じたコツなどを、講師のアドバイスを受けながら、グループ形式で参加者が話し合う、経験者向けの生ごみたい肥化講習会です。

日時 3月25日(木)午後1時～3時。

場所 手稲老人福祉センター多目的室(曙2条1丁目)。

定員 40人(多数時抽選)。

費用 無料。

申込 3月17日(水)までに、電話、ファクス、Eメールで申し込み。

申込先・詳細 札幌市コールセンター ☎(222)4894

ファクス ☎(221)4894

Eメールアドレス info4894@city.sapporo.jp

手稲コミュニティセンターから

◆春うららダンスの集い

春のうららかなひとときを社交ダンスでお楽しみください。

冷たい飲み物を無料でご用意しています。

日時 3月19日(金)午後2時～4時。

場所 同センター1階ホール(着替え、荷物を置く部屋をご用意しています)。

費用 300円(当日納入)。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

詳細 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)

☎(681)2133



手稲老人福祉センターから

◆フラワールレンジメント講習会参加者募集

日時 4月13日(火)～6月29日(火)の午後1時～3時。

月2回火曜日に開催(全6回)。

場所 同センター2階教養講座室。

対象 市内在住の60歳以上の方。

定員 20人。

費用 千600円×6回分。※器は貸し出します。

申込 3月11日(木)～4月2日(金)に、年齢と住所の証明できるものを持って本人が直接、同センターで申し込み。電話での申込不可。申込多数時は、4月6日(火)午前10時から抽選会を行います。

◆施設見学会&地域懇談会

テーマ 「老人福祉センターってどんなところ？」

日時 3月11日(木)午後2時～4時。

場所 同センター2階教養講座室。

費用 無料。

申込 当日までに電話かファクスで申し込み。

申込先・詳細 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)

☎(684)3131

ファクス ☎(684)3618

引っ越し時の届け出

このほかの手続きが必要な場合もあります。ご不明な点は担当課へ電話でご確認の上、ご来庁ください。

(表内の○数字は手稲区役所の窓口番号、★印は手稲区役所での手続き、＊印は届出に必要なものです)

		手稲区→市外	手稲区→市内の他区	手稲区内	窓口	課	
住 所 変 更		★転出届を提出 ⇒転出証明書の発行 転出先の市区町村へ提出	転出先の区役所に転入届を提出 (転入後14日以内)	★転居届を提出 (転居後14日以内)	1 階 ⑦ ⑧	戸籍住民課	
		新住所の番号(○番○号)・番地(○番地)、アパート・マンションの名称・部屋番号を確認の上、届け出 ＊本人確認できる書類(運転免許証・健康保険証など) 外国人登録をされている方は転居先の市区町村へ問い合わせ					
印 鑑 登 録		★印鑑登録証(カード)の返還 ⇒転出先の市区町村で新たに印鑑登録 ＊印鑑登録証	住所変更の手続きにより、引き続き印鑑登録証(カード)が使用可 新たに印鑑登録をする場合は、問い合わせ				
転 校 (小・中学校)		転出先の市区町村へ在学証明書を提示 ＊在学証明書(転校前の学校で発行)	転出先の区役所で、住所変更の手続き時に在学証明書を提示 ⇒入校票発行⇒新しい学校へ提出 ＊在学証明書(転校前の学校で発行)				
国民健康保険		★脱退手続き(転出前) ＊国民健康保険証	転出先の区役所で住所変更の手続き (転出後14日以内) ＊国民健康保険証	★住所変更の手続き(転居後 14日以内) ＊国民健康保険証	2 階 ②	保険年金課	
後期高齢者医療		★被保険者証の返還。道外への転出は、 医療費負担区分証明書の交付が必要。 ＊被保険者証	転出先の区役所で住所変更の手続き をし、被保険者証の差し替え ＊被保険者証	★住所変更の手続きをし、 被保険者証の差し替え ＊被保険者証			
介 護 保 険		★被保険者証の返還。要介護認定の方、 認定申請中の方は受給資格証明書の交 付 ＊被保険者証					
国民 年金	加 入 者	転出先の市区町村窓口にお問い合わせ	住所変更の手続きにより、自動的に住所が変更			2 階 ③	
	受 給 者	※第3号被保険者の方は、配偶者の勤務先で住所変更の手続き 年金の種類により手続きが異なるため、転出先の市区町村窓口にお問い合わせ					
特別障害者手当 障害児福祉手当 経過福祉手当		★転出の手続き ⇒転出先の市区町村で住所変更の 手続き ＊印鑑	転出先の区役所で住所変更の手続き ＊障害者手帳・療育手帳・印鑑	★住所変更の手続き ＊障害者手帳・療育手帳・印鑑	1 階 ①	保健福祉課	
障 害 者 手 帳		★転出先の市区町村で住所変更の手続き ＊障害者手帳・療育手帳・印鑑 ※福祉乗車証・福祉タクシー利用券・ 自動車燃料助成券・福祉定期券利用証 明書・福祉割引ウィズユーカーは返 還⇒1階②窓口	転出先の区役所で住所変更の手続き ＊障害者手帳	★住所変更の手続き ＊障害者手帳			
療 育 手 帳			転出先の区役所で住所変更の手続き ＊療育手帳	★住所変更の手続き ＊療育手帳			
敬 老 パ ス 敬 老 手 帳		★敬老パス・敬老手帳の返還 ＊敬老パス・敬老手帳	敬老パスは、そのまま使用可 敬老手帳には、新住所を記入			1 階 ②	
児 童 手 当		★消滅手続き ⇒転出先の市区町村で申請	住所変更の手続により、自動的に住所が変更			1 階 ③	
児 童 扶 養 手 当 特別児童扶養手当		★住所変更の手続き ＊手当証書	転出先の区役所で住所変更の手続き ＊手当証書	★住所変更の手続き ＊手当証書			
医 療 助 成		★受給者証の返還 ⇒転出先の市区町村で申請 ＊受給者証	転出先の区役所で住所変更の手続き ＊受給者証	★住所変更の手続き ＊受給者証			
特定疾患医療 受 給 者 証		道内⇒転出先の保健所で住所変更の 手続き ＊特定疾患医療受給者証・転出先住所 の住民票 道外⇒保健センターまで問い合わせ	転出先の保健センターで住所変更の 手続き ＊特定疾患医療受給者証	★住所変更の手続き ＊特定疾患医療受給者証	2 階	保健セン ター	
小児慢性特定 疾患医療受診券		★保健センターで返納の手続き ＊小児慢性特定疾患医療受診券 ※転出先の保健所に問い合わせ	転出先の保健センターで住所変更の 手続き ＊小児慢性特定疾患医療受診券	★住所変更の手続き ＊小児慢性特定疾患医療受診券			
固 定 資 産 税		資産の所在する市区町村で住所変更の 手続(電話・手紙での連絡可)	住所変更の手続きにより、自動的に住所が変更。			2 階 ⑤	課税課
原動機付自転車 (125cc以下)・ 小型特殊自動車		★廃車届を提出。 ＊印鑑・ナンバープレート・運転免許証 ・標識交付証明書					

手稲区区制 20周年記念事業

20th Anniversary

はぐくんでいこう
“ていね”らしさ

たのしく広げよう
“ていね”の輪

ちいさな思いやり
未来の“ていね”へ

◆「手稲区区制20周年記念事業」最終報告◆

～区民の皆さま

ご協力ありがとうございました～



手稲区区制20周年記念事業実行委員会からお礼

区民みんなで、今までのまちづくりを振り返り、将来のまちづくりのきっかけとなることを願い、始めました手稲区区制20周年記念事業が無事終了しました。

マスコットキャラクター 「ていね」の誕生



手稲音楽祭の開催



モザイク画の制作



記念誌の作成



これらの事業を実施するにあたり、多くのアイデアが集まり、また、寄付金や協賛金についても、各町内会・各種団体・企業などからたくさんのご協力をいただきました。

このように、区民の皆さまと一体となり、好評のうちに実施することができたことは、これからの手稲区のまちづくりの大きな財産になるものと感じています。

今回の事業がひとつのきっかけとなり、今後も「ていねっていいね」と思い続けていただけるよう、区民の皆さまとともに歩んでいきたいと考えています。

20周年記念事業を支えていただいた多くの皆さまに、あらためて、心から感謝を申し上げます。ありがとうございました。

詳細 手稲区区制20周年記念事業実行委員会事務局：総務企画課庶務係 ☎ 681-2400（内線213）

ウオッチング・ていね



雪出・路上駐車防止合同パトロール（1/27・2/9・2/10）

手稲本町地区と富丘地区の町内会（1/27、2/10）、新発寒地区の町内会（2/9）、手稲警察署、手稲地域交通安全活動推進委員および手稲区土木部が合同で、路上駐車を防止するためのパトロールを行いました。



▲パトロールの開始



▲警告のステッカーを張ります

とみおか雪中あそび（1/30）

富丘つくし幼稚園のグラウンドにたくさん子どもたちが集まり、さまざまな冬の遊びを楽しみました。



▲山頂まで走って、旗を取って滑り降りる「スノーフラッグ」



▲制限時間内に高く雪を積み上げる「雪積み上げ競争」