

# ていね

「ていねっていいね」  
みなさんと一緒につくる

TEINE



人口139,567人（前月比+42）  
世帯数56,942世帯（前月比+67）  
平成22年7月1日現在



▲富丘少年消防クラブの及川はるかさんによる焼死者火災ゼロ決起宣言。

▲手稲区が6月17日に焼死者火災ゼロ連続1500日の記録を達成したことに伴い、区民ホール（前田1-11）で達成記念大会を開催。関係団体に記念状が贈られました（6月17日）。



▲手稲消防団消防総合訓練大会が実施されました（6月20日）。



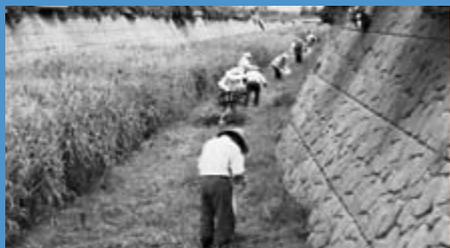
▲手稲中央連合町内会が手稲コミュニティセンター（手稲本町3-1）で第33回安全な街づくり宣言大会を開催しました（7月4日）。



▲星置連合町内会と北海道札幌稲西高校の1年生が、山口運河の清掃を行いました（6月27日、7月2日）。



▲手稲山ウォーキングが開催されました（7月4日）。



▲土功川で手稲鉄北まちづくり協議会による美化活動が行われました（7月4日）。



▲手稲西中学校の3年生と赤ちゃんの交流事業が行われました（7月7日、8日）。



▲平成22年度第1回「ていねっていいね!区民の集い」が開催されました（7月6日）。

編集手稲区役所総務企画課広報係 〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目  
Tel:681-2400（内線224） Fax:681-6639  
ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

手稲区マスコットキャラクター ていぬ



# 健康に！

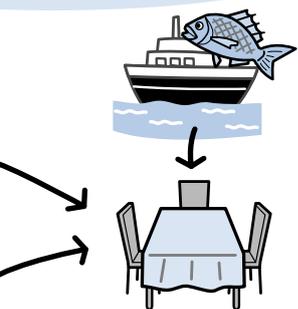
## 北海道型食生活 ～

今年度、手稲区が地域と連携して取り組んでいる、おいしくて安全、健康的で環境にもやさしい「北海道型食生活」普及啓発の取り組みについてご紹介します。



北海道産の豊かな食材を使い、お米を中心として新鮮果物等を組み合わせた食生活のことです。

### やさしい！



の距離が近いので、環境負荷が小さい！

成人1人 当たり  
される目標量の

く食べることを

### 健康によい！



米を中心に主食をしっかり！  
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、  
副菜（野菜・キノコ・イモ類）を  
そろえ、乳製品と果物を組み合わ  
せることでバランスもバッチリ！

## これからの予定

8月28日(土)

### ミニ講座「旬野菜の美味しいお漬物」

“健康っていいねフェア”において、手稲区内の札幌市食育サポート企業である、(株)森哲のご協力により実施します。



9月6日(月)、13日(月)

### 研修会「地産地消で美味しく健康！」



野菜の栽培に興味のある方には、野菜の収穫体験や農業支援センター見学などを通じ、北海道型食生活についてご紹介します。

上記の講座・研修会へのご参加は、事前に申し込みが必要です（詳細は、区民のページ5ページと7ページをご覧ください）。

このほかにも10月以降に2回の講習会開催を計画しています。広報さっぽろ区民のページでご案内していきます。

## ●注目！● 野菜レシピ募集！

今回は札幌市が定めた8月の野菜摂取強化月間にちなみ、8月31日までに“野菜のレシピ”をご応募いただいた手稲区民の方の中から、**抽選で30人**の方に、記念品を差し上げます（発送をもって発表に代えさせていただきます）。

申込用紙は保健センター、区役所広聴係、各まちづくりセンターにあるほか、札幌市食育情報のホームページからも直接応募が可能です。

※お申し込みいただいたレシピの内容を確認したうえ、札幌市食育情報ホームページへ掲載させていただきます。また、ご応募いただきましたレシピは札幌市に帰属しますのでご了承ください。

札幌市食育情報

検索

<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/index.html>

札幌市食育情報ホームページで、野菜以外のレシピもぜひ「私の北海道型食生活」としてご紹介ください。また、北海道型食生活の詳細や、食育サポート企業・食育ボランティアへの登録・派遣の依頼についても、ホームページに掲載していますのでご覧ください。



北海道産の食材を使用した  
あなたのおすすめ料理レシピを  
募集しています！



地産地消で

おいしく

～ 地産地消による

テーマも！

講師も！

## バラエティーに富んだ講習会

料理講習会

「シェフに教わる  
季節のカフェごはん」  
～ 5月26日～



▲アサリのリゾットと  
サラダ

近海で獲れた魚をメインに、  
目にもおいしい野菜たっぷりレ  
シピを教えていただきました。

講師：区内食育サポート企業飲食店料理長



▲こんがり香ばしい焼  
きあがり

手作りの良さや食を大切  
にする心を再認識！  
前田地区で収穫された、  
新鮮なグリーンアスパラ  
を使った一品を添えまし  
た。

料理講習会

「フライパンで作る  
道産小麦パン」  
～ 6月30日～



講師：札幌市食育ボランティア  
(食生活改善推進員)



料理講習会

「子どもが作る  
ラクラクごはん」  
～ 7月27日～

これから旬を迎える手稲  
特産の“大浜みやこ”を  
ぜひ食べてほしいと、カ  
ボチャを使ったスープを  
作りました。

講師：手稲区内中学校栄養士



▲大浜みやこカボチャ

## 「北海道型食生活」って？



栄養バランスに優れ健康的といわれる日本型食生活を基本に、  
な魚介、肉、卵、野菜や大豆・大豆製品、海藻そして乳製品、

## 新鮮でおいしい！



北海道は食糧自給率211%  
(平成20年度概算値：農林水産省)  
安全・安心で食材が豊富！

## 環境に



生産地と食卓  
輸送にかかる

## 札幌市民は野菜不足？



札幌市民の健康・栄養調査結果(平成18年)では、  
の野菜の摂取量が約250gと、健康のために必要と  
350gとは大きな開きがあります。  
手稲区では、道産食材の中でも特に、野菜をおいし  
テーマに普及啓発を行っています。

講習会で使用したレシピは、開催日ごとに手  
稲区公式ホームページの「まちのできごと」  
でもご覧いただけます。

手稲区役所

検索

<http://www.city.sapporo.jp/teine/dekigoto/index.html>

下記のイベント会場でもレシピをご用意して  
います。

### 野菜食べちゃオ！パネル展

月日 8月6日(金)まで開催

※最終日は午後4時まで

場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」  
(手稲本町1条4丁目)

### 健康っていいねフェア

月日 8月28日(土)

時間 午前10時～午後3時

場所 区民センター、保健センター  
(前田1条11丁目)



このページに関するお問い合わせは 保健センター ☎681-1211

# 手稲区からの お知らせ

8月11日～9月10日



## がけ地防災パネル展

9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなたの宅地の近くにもあります。あなたのお住まいは安全ですか？札幌市は、市民の方へ、日ごろの防災意識を高めてもらうために、「がけ地防災パネル展」を開催します。

**日時** 8月31日(火)～9月2日(木)、午前9時～午後5時。  
**場所** 区役所1階ロビー(前田1条11丁目)。

**☎(211)2512**  
**〔詳細〕** 都市局宅地課



## 北方領土写真パネル展

8月は「北方領土返還要求運動強調月間」です。北方領土に関するパネル展を開催します。

**日時** 8月9日(月)正午～16日(月)午後1時。

**場所** JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)。

**☎(211)2162**  
**〔詳細〕** 総務局総務課

## 区民センターから

### ◆手稲区民ダンスの集い

**日時** 8月20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) ☎(881)5121

## 第16回手稲区長杯 パークゴルフ大会

**種目** 男女別個人戦・27ホールストロークプレイ。

**日時** 9月23日(祝)午前8時30分～午後1時(受付は午前8時から)。

**場所** 前田森林公園パークゴルフ場

ルフ場(手稲前田9番地)。対象 区内在住の18歳以上の方。

**費用** 700円(プレー代込み)。  
※つり銭のないようにお願いします。

**申込** ①パークゴルフ協会に所属されている団体は、各団

体でパークゴルフ協会に申し込み。②一般参加者は定員が

男女各先着50人で、8月31日(火)までに、参加料を添えて、

区役所3階地域振興課地域活動担当まで申し込み。

**〔申込先・詳細〕** 地域振興課地域活動担当  
**☎(881)2400内線255**



## 国保からのお知らせ

平成22年度国民健康保険料の第2期納付期限が過ぎています。お忘れの方はお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** 8月24日(火)、26日(木)の午後8時まで。

**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  
**☎(881)2400内線394・395**

手稲区防災訓練を  
実施します

地震による災害発生などを想定した訓練を行います。

**内容** 煙道通過訓練、初期消火訓練、救出救助訓練、AED操作訓練など。

**日時** 9月3日(金)午前9時30分～11時30分。

**場所** 「てつばく・ひろば」、「手稲鉄北小学校体育館」ともに前田2条12丁目)。

**〔詳細〕** 総務企画課地域安全担当  
**☎(881)2400内線288・289**

修繕・リフォームを  
安心して頼むためのセミナー

**内容** 家屋の修繕・建て替え・リフォームなどを安心して頼める仕組みを説明します。

**日時** 8月29日(日)午後1時～3時30分。

**場所** エルプラザ4階大研修室(北区北8条西3丁目)。

対象・定員 北区、西区、手稲区在住の方80人(多数時抽選)。  
**費用** 無料。  
**申込** 8月23日(月)までに電話で申し込み。  
**〔申込先・詳細〕** 市コールセンター  
**☎(222)4894**



## 手稲老人福祉 センターから

### ◆すこやかお茶会

**内容** お茶に興味のある方、午後のひとときを楽しくお茶を飲んで過ごしませんか？

**日時** 9月9日(木)①午後1時～1時40分、②午後2時～2時40分。

**場所** 同センター2階和室。

**対象** 市内在住の60歳以上の方。

**費用** 無料。

**定員** ①、②ともに先着10人

**申込** 9月1日(水)までに、電話か窓口で申し込み。

**〔申込先・詳細〕** 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)  
**☎(884)3131**

## 第14回 手稲ふれあいフェスティバル

手稲区内の保健・福祉・医療団体が連携し、誰もが安心できる地域社会づくりに寄与することを目的とした、手稲ふれあいフェスティバルを開催します。費用は無料です。お気軽にご参加ください。

内容等	日時・場所
<b>健康相談・展示会</b> 保健・福祉・医療相談、お薬相談、血圧・体脂肪測定、ミニ講話、介護予防、福祉機器展示など。 ※当日、直接会場へお越しください。	9月11日(土) 午前10時～午後3時 JR手稲駅自由通路 「あいくる」 (手稲本町1条4丁目)
<b>講演会</b> 「終の棲家を考える～豊かなシニアライフを送るために～」(講師：奥田龍人氏 札幌市介護支援専門員連絡協議会相談役) ※当日、直接会場へお越しください。	9月11日(土) 午後2時～3時30分 区民センター2階 区民ホール (前田1条11丁目)
<b>施設見学会</b> 9月10日(金)、11日(土)。 区内福祉施設を18コースに分けて見学(内容はお問い合わせください)。コースにより見学時間が異なります(1コース2～3時間程度のももあります)。昼食付コースは料金が必要です。 ※8月31日(火)までに電話で申し込み。	

＜申込先・詳細＞手稲区第2地域包括支援センター ☎686-7000

## 住民集団健康診査のご案内

日時・場所 《詳細》保健センター☎681-1211

月日	時間	場所
9/9 (木)	午前9時30分～11時	前田会館(前田6-11)
	午後1時30分～3時	市住富丘高台団地集会所(富丘3-6)
9/10 (金)	午前9時30分～11時	山口団地会館(曙11-1)
	午後1時30分～3時	前田北小学校(前田10-18)

種類・対象・費用

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度にご加入の市民	無料
	生活保護世帯、支援給付世帯で40歳以上の市民	
胸部X線検査(肺がん検診)	40歳以上の市民	無料(喀痰検査を行った場合は400円※)
緊急肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	無料(平成23年3月31日まで)

※非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は各種証明書を提示することで無料です。

- 健康診査受診時には、事前に郵送されている「受診券」と「健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認書)」を必ず持参してください。
- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます。
- 胸部X線検査は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください。
- 申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

## 保健センターから

### ◆健康講演会「肝臓の病気に

ついて」  
講師 香山明一氏(富丘まごころ内科クリニック医師)。  
日時 9月3日(金)午後2時～3時30分(受付は1時50分から)。  
場所 新発寒地区センター2階集会室(新発寒5条4丁目)。  
対象 区内在住の方。  
定員 先着50人。

費用 無料。  
その他 午後1時～1時30分に、食生活改善推進員によるヘルシーメニュー(軽食程度)の試食があります。  
申込 当日、直接会場へお越しください。  
◆(詳細)保健センター(前田1条11丁目) ☎(81)1211  
◆「地産地消による北海道型食生活、バス研修会「地産地消で美味しく健康!」」  
近郊農場の見学や収穫体験

などを通じ、美味しく健康的な食生活について考えてみませんか?  
内容 近郊農場見学と収穫体験(荒天時 収穫体験は中止)。  
札幌市農業支援センター見学(サッポロさとらんど隣接)。  
日時 ①9月6日(月)午前9時～午後4時、②9月13日(月)午前9時～午後4時。  
※雨天決行。  
対象 区内在住の方。  
定員 ①、②各35人。

費用 無料。  
持ち物 昼食、筆記用具、歩きやすい靴と服装(見学は徒歩です)。  
申込 ①、②のどちらかを選択の上、8月20日(金)までに市コールセンターへ電話、ファクス、Eメールで申し込み。受付時間は午前8時～午後9時で、土・日・祝日を含みません。  
多数時抽選。当選した方のみ8月27日(金)までに参加証

を送付します。  
申込先・詳細 市コールセンター  
☎(22)4894  
ファクス(22)4894  
Eメールアドレス info4894@city.sapporo.jp



## ちあふる・ていねから

### ◆ちあふる・ていねでエクササイズ

思いっきり体を動かしてリフレッシュします。

**日時** 9月8日(水)午前10時～11時。

**場所** 手稲コミュニティセンター1階ホール(手稲本町3条1丁目)。

**対象** 就学前のお子さんとその保護者。

※親子で参加できる内容です。小さなお子さんの託児もあります。

**定員** 先着40組(託児は20人まで)。

**費用** 無料。

**申込** 8月18日(水)から電話か窓口で申し込み。時間は午前9時～午後5時(日曜・祝日を除く)。

### ◆「たのしく食べる!」がみかみ期・幼児食

ちあふる・ていねの栄養士が講師です。

**日時** 9月14日(火)午後1時30分～2時。

**場所** ちあふる・ていね1階ゆり室。

**対象** 就学前のお子さんを持つ保護者。

※託児はありません。

**定員** 先着10人。

**費用** 無料。

**申込** 8月18日(水)から電話か窓口で申し込み。時間は午前9時～午後5時(日曜・祝日を除く)。

### ◆ベビーマッサージ

ゆったりとお子さんとスキンシップしましょう。

**日時** 9月29日(水)午前10時～11時。

**場所** ちあふる・ていね2階ホール。

**対象** 生後3カ月から就学前のお子さんとその保護者。

※託児はありません。

**定員** 先着20組。

**費用** 無料。

**申込** 8月18日(水)から電話か窓口で申し込み。時間は午前9時～午後5時(日曜・祝日を除く)。



## 手稲コミュニティセンターから

### ◆愛唱歌を楽しく歌う講座

童謡や懐かしい歌、心に響く日本の歌などを、上手に歌うポイントを押さえながら楽しみます。歌の由来の説明もあります。

**日時** 8月31日(火)～9月21日(火)の毎週火曜日。午前10時～11時30分。(全4回)。

**場所** 同センター2階視聴覚室。

**対象** 区内在住の方。

**定員** 先着20人。

**費用** 2千円。

**申込** 8月23日(月)午前10時から電話か窓口で申し込み。電話の場合、費用は8月27日(金)までに窓口で納入。

### ◆老後のための勉強会

介護保険施設、老人ホーム、高齢者施設などの違い、高齢者の住まいについて考えてみましょう。

**日時** 8月26日(木)午前10時～正午。

**場所** 同センター2階第1・2会議室。

**対象** 区内在住の方。

**定員** 先着30人。

**費用** 300円。

**申込** 8月17日(火)午前10時から電話か窓口で申し込み。電話の場合、費用は8月23日(月)までに窓口で納入。

### ◆ふれあいフリーマーケット

リサイクル促進を目的に、楽しいフリーマーケットを開催します。

**出店区画** 先着34区画(25m×20m)。

**出店料** 1区画600円。

**申込** 8月13日(金)午前10時から出店料を添えて窓口で申し込み(電話不可)。

### ◆パソコン講座

※出店要領は申込時に書面で案内します。

**内容** ①ワード応用編、②Eメール編。(各講座全3回)。

**日程** 9月6日(月)～8日(水)。

**時間** ①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分。

**対象** 区内在住の方。

**定員** 先着各18人。

**費用** 4千500円。

**申込** 8月30日(月)午前10時から窓口か電話で申し込み。電話の場合、費用は9月3日(金)までに窓口で納入。

### ◆幼児教育講演会「だっこして、おんぶして、ころがして」

(申込先・詳細) 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目) ☎(881)2133

**内容** 「元気の出る子育て」や「楽しい家庭づくり」などについて。

**講師** 松浦映子氏(元市立しんえい幼稚園園長)。

**日時** 9月29日(水)午前9時30分～11時30分。

### ◆楽しいお話会

8月14日(土)、21日(土)、28日(土)、9月4日(土)の午後2時30分～3時。

### ◆子ども映画会

8月21日(土)、9月4日(土)の午後3時5分から30分程度。

※8月11日(水)、9月8日(水)は施設点検日のため、8月25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) ☎(885)4946

## 曙図書館から



# 平成22年度 健康っていいねフェア おいしく、楽しく、健康づくり!

**日時** 8月28日(土)午前10時～午後3時 (イベント開始時間はそれぞれ異なります)  
**会場** 区民センター、保健センター (ともに前田1条11丁目) など

## ■「北海道日本ハムファイターズ選手に学ぼう! 食事の大切さ」

**講師** 佐々木法子氏 (日本ハム(株)中央研究所栄養士)。  
**時間** 午前10時30分から。  
**場所** 区民センター2階区民ホール。  
**定員** 150人。  
**申込** 当日、直接会場へお越しください。  
 ※講演終了後、ファイターズガールとのパフォーマンスやゲームが楽しめます!



▲昨年の様子

## ■つけものミニ講座「旬野菜の美味しいお漬物」

**時間** ①午後1時～1時40分、②午後2時～2時40分。  
**場所** 区民センター3階料理実習室。  
**対象** 区内在住の方。  
**定員** ①、②各24人。  
**持ち物** 筆記用具。  
**申込** 8月17日(火)までに保健センターまで電話で申し込み。  
 ※①、②の時間指定はできません。多数時抽選。  
 当選者には開催日の5日前までに参加証 (はがき) をお送りします。

## ■ウォーキング体験

**時間** 午前9時開始 (90分程度を予定)。  
 雨天中止。  
 区民センター1階ロビーで受け付け。  
**コース** 軽川・稲積公園 (約5km)。  
**定員** 先着100人。  
**申込** 8月11日(水)～26日(木)に保健センターに電話で申し込み。  
 ※歩きやすい服装、靴でご参加ください。

## ■ノルディックウォーキング体験

**時間** ①午後1時から、②午後2時から。雨天決行。  
 区民センター1階ロビーで受け付け。  
**定員** ①、②各先着40人。  
**申込** 8月11日(水)～26日(木)に保健センターに電話で申し込み。  
 ※ポール (ストック) はご用意いたします。



▲健康度チェックの様子

## ■食育情報コーナー

お勧めレシピ紹介 (試食もあります! 午前11時からで、なくなり次第終了します)。  
 食育パネル展。

## ■母と子のキッズコーナー

自由遊びコーナー、ハンドリラクゼーション (午前10時から整理券を発行します。先着50人)。

## ■歯科相談・お口の健康チェック ■食の安全展 ■健康度チェック (体組成測定、血行度測定)

## ■健康相談 ■ガン予防展 ■ていぬの部屋 (先着300人まで、ていぬオリジナル缶バッジを作成できます) ほか

**参加者には、先着300名様にプレゼントを進呈します** <<申込先・詳細>> 保健センター ☎681-1211

広告

区分	講座名等	日時	定員	費用
①	<b>「足もみ健康法」</b> 身体の各器官を刺激し、身体改善をします 誰でも楽しくできる足もみ健康法です	8月23日(月)～9月13日(月)の 毎週月曜日 午前10時～正午(全4回)	先着 18人	1,800円 (開講日納入)
②	<b>夏の和菓子づくり</b> しそ巻きもち、桃の形のういろもち (託児があります)	8月23日(月) 午前10時～正午	先着 12人	900円 (材料費込) (当日納入)
③	<b>大浜みやこかぼちゃ料理教室</b> かぼちゃのキッシュ、かぼちゃの冷スープ、 かぼちゃのチーズケーキ(託児があります)	9月13日(月) 午前10時～午後1時	先着 14人	1,200円 (材料費込) (当日納入)
④	<b>わくわく科学教室</b> 仮説実験授業「不思議な?石・石灰石」	9月11日(土) 午後1時～4時30分	先着 16人	500円 (当日納入)
⑤	<b>ちびっこダンス教室</b>	9月7日(火)～28日(火)の毎週 火曜日(全4回) 午後3時30分～4時15分	先着 12人	1,400円 (開講日納入)
⑥	<b>ジュニアヒップホップダンス教室</b>	9月7日(火)～28日(火)の毎週 火曜日(全4回) 午後4時30分～5時30分	先着 12人	1,500円 (開講日納入)
⑦	<b>ダンスの集い</b>	9月7日(火)午後1時～3時	なし	300円 (当日納入)

**場 所** ①同センター集会室、②③同センター研修室、④同センター2階エンデバー、⑤⑥⑦同センター体育室。

**対 象** ①②③⑦区内在住の方、④⑥小学生、⑤4～6歳児(保護者同伴可)。

**持ち物** ①動きやすい服装、飲み物 ②③エプロン、三角巾、手ふきタオル ④筆記用具 ⑤⑥運動靴、動きやすい服装、飲み物 ⑦ダンスシューズ、ヒールキャップ。

**申 込** ①②8月11日(水)、③8月31日(火)、④9月2日(木)、⑤⑥8月24日(火)から電話か窓口で申し込み(受付開始は午前9時から)。⑦当日直接会場へ。

## 手稲区スポーツ・レクリエーション祭2010 ～来て!見て!探して!「わたしのスポーツ」～

《詳細》地域振興課地域活動担当  
☎681-2400(内線255)

子どもから高齢者までの幅広い世代が、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しめる「スポーツ・レクリエーション祭(愛称スポ・レク)」に参加してみませんか?

**種 目** バasketシュート、フロアカーリング、ストラックアウト、  
スナッグゴルフ、キンボール、体力測定、スピードガンほか。  
※種目は変更になる場合があります。

**日 時** 9月5日(日)午前9時30分～午後3時。

**場 所** 手稲区体育館(曙2条1丁目)。

**費 用** 無料。

**持ち物** 上靴と外靴用の靴袋。

**申 込** 当日、直接会場へお越しください。



▲キンボールの様子