

みなさんと一緒につくる
「ていねっていいね」

2017
2月

【編集】手稲区役所総務企画課広聴係
〒006-8612 手稲区前田1条11丁目
TEL:681-2432 FAX:681-6639
E-mail:te.somu@city.sapporo.jp

手稲区ホームページ 検索

<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

手稲区広報番組「ていねっていいね！」

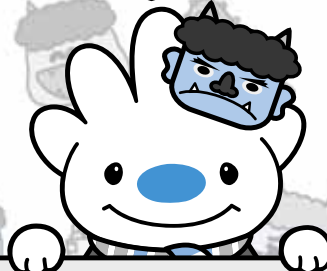
毎週水曜日10時50分～

FMラジオ三角山放送局76.2MHz

手稲区マスコットキャラクター ていぬ

ていね

区民のページ



12～1かづつ
のできごと

ていぬの日記

12月1日



民生委員・児童委員への委嘱状伝達式

12月17日



手稲中央小おやじの会ドッジボール大会

12月18日



手稲山親子スキー教室

12月19日



2017
冬季アジア
札幌
関係機関
連携大会
開催
訓練

12月20日



星置東小学校で「せんきょ体験授業」

1月9日



手稲区成人式

顔に

地域で食生活を改善するボランティア、食生活改善推進員。通称、**食改**さん。全国に約17万人、市内に約1,500人、手稲区には93人おり、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、さまざまな食生活改善事業に取り組んでいます。区内では、料理教室や講習会などを開催するほか、区が行う食育イベントへの協力なども行っています。今月号の特集では、地域で健康づくりを広める食改さんの活動を紹介します。



得られるメリットもさまざま

地域貢献

達成感

仲間づくり

スキルアップ

自分や家族も笑顔になれる活動

食育勉強会の実施

食改さん自ら企画して行う「食育勉強会」。そのテーマは「簡単に作

料理が好きな
仲間との
出会い



れる常備菜」や「災害時の食事」「手作りみそ」「減塩の乳和食」などのほか、ヨガや太極拳といった健康づくりに関する題材を幅広く扱い、仲間同士で研鑽しています。

料理講習会の開催



プロの
技術を学べる
場がここに

プロの調理技術を学ぶ料理講習会を開催しています。昨年は、「プロから学ぶ料理の技～家庭でできる一工夫」をテーマに、ホテルのシェフからプロならではの調理のこつを学びました。

食改さんになって一緒に活動しませんか？

ステップ

1 広報さっぽろを見て申し込み

広報さっぽろ5月号手稲区版に掲載される食改さんの養成講座の案内を確認して申し込み。

ステップ

2 養成講座を受講

6月に開講される食生活改善推進員養成講座（有料（テキスト代））を受講して、栄養の知識や食品衛生などを学びます。

食改さんになる3つのステップ！

ステップ

3 協議会に加入

手稲区食生活改善推進員協議会（年会費あり）へ加入して食生活改善推進員になることで、食改さんとして活動ができます。

区ホームページ

区が行う食育事業の実施状況やエコックキングレシピなどを掲載しています。



問い合わせは健康・子ども課 ☎ 681-1211

食に携わる ボランティアで あなたも周りも笑

食改さんの活動を紹介！

—— 地域に健康づくりと笑顔が広がる活動 ——

人々の笑顔
に出会える
活動

高齢者料理教室 親子料理教室の開催

減塩レシピを紹介する調理実習や食育の講話などを行う料理教室を開催しています。教室中は、子どもや高齢者たちの笑いに包まれることもあり、その笑顔が食改さんのやりがいになっています。



食生活改善展の企画・運営

食改さんにとっての一大イベントは、「食生活改善展」。会場では、食育啓発のパネル展示や食改さんのお勧めレシピの試食が振る舞われます。催しの企画から携わり、イベント当日は来場者との交流を楽しむこともできます。



イベントを
自分たちの
手で作り上げる
楽しみ

食改さんの体験談！

ここで学んだことを生かした手料理は、家族にも喜ばれています。都合の良い時に、年に数回から参加できるボランティアです。一緒に活動してみませんか。

あさくら ひろみ
食改さん2年目の朝倉 博美さん



食や料理に興味のある仲間が集まり、和気あいあいと活動しています。活動の楽しみは、料理教室などで子どもから高齢者までさまざまな人に出会えること。これからも食を通じた健康づくりを地域に広めるため、バランスの良い食べ方などを伝えていきたいです。

あおやぎ みちこ
食改さん6年目の青柳 美知子さん





手稲区からの お知らせ

2月11日～3月10日
の区内の情報です

手稲区役所関係

手稲区役所	前田1条11丁目	☎681-2400
手稲保健センター	前田1条11丁目	☎681-1211
手稲区土木センター	曙5条5丁目	☎681-4011

まちづくりセンター

手稲	手稲本町3条1丁目	☎681-2131
手稲鉄北	曙7条3丁目	☎684-0048
前田	前田6条9丁目	☎683-4422
新発寒	新発寒5条4丁目	☎684-5557
富丘西宮の沢	富丘2条2丁目	☎685-4745
稲穂金山	稲穂3条5丁目	☎684-4020
星置	星置2条3丁目	☎695-3222

その他の施設・機関

手稲区民センター	前田1条11丁目	☎681-5121
手稲コミュニティセンター	手稲本町3条1丁目	☎681-2133
新発寒地区センター	新発寒5条4丁目	☎684-5571
星置地区センター	星置2条3丁目	☎695-3220
西部市税事務所	西区琴似3条1丁目	☎618-3912
市税証明・口座振替		☎618-3913
納税相談		☎618-3914
個人の市・道民税		☎618-3917
固定資産税(土地)		☎618-3918
固定資産税(家屋)		☎618-3918
西清掃事務所	西区発寒15条14丁目	☎664-0053
曙図書館	曙2条1丁目	☎685-4946
手稲区体育館	曙2条1丁目	☎684-0088
手稲消防署	手稲本町2条5丁目	☎681-2100

どこに聞か迷ったら

市コールセンター	(8時～21時年中無休)	☎222-4894
----------	--------------	-----------

手稲区の人口・世帯数

人口	141,320人(前月比+10)
世帯数	57,928世帯(前月比-2)
平成29年1月1日現在	

国保からのお知らせ

平成28年度国民健康保険料の第8期納付期限が過ぎていきます。お忘れの方はお早めに納付してください。また、病気が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 2月23日(木)、28日(火)の20時まで。

休日相談日 2月26日(日)9時～14時30分。

場所 区役所2階①番窓口。

(詳細) 保険年金課収納係
☎(681)2575

前田森林公園から

◆冬の観察会

スノーシューを履いて、ガイドの案内で園内を歩きながら、この季節にしか見られない樹木の冬芽を観察します。

日時 2月26日(日)10時～12時30分。

集合場所 同公園管理事務所前。

費用 100円(保険代)。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 前田森林公園管理事務所(手稲前田591) ☎(681)3940

星観緑地から

◆さくら守り隊「桜の剪定」

内容 「さくら守り隊」は、星観緑地のシンボルであるサクラを守り育てる活動を行うボランティア団体です。

今回は、サクラの剪定方法の講義や枯損木の伐採作業などを行います。

ボランティアは通年募集しておりますので、興味のある方は事務局まで気軽にお問い合わせください。

日時 2月25日(土)9時～13時。

保健センターから

◆両親教室



内容 初めて親になる方を対象に、育児実習やお父さんの妊婦疑似体験などを行います。

日時 2月24日(金)18時30分～20時30分。

場所 同センター2階講堂。

曙図書館から

◆楽しいお話会

絵本や紙芝居の読み聞かせを行います。

日時 2月11日(祝)、18日(土)、25日(土)、3月4日(土)14時30分～15時。

◆一般向け映画会

上映作品 「火垂るの墓」(実写版)。

日時 2月18日(土)14時～15時40分。

◆子ども映画会

子ども向けのアニメを上映します。

日時 3月4日(土)15時5分から30分程度。

※2月22日(水)、3月8日(水)は休館日です。

(詳細) 曙図書館 ☎(685)4946

西部市税事務所から



毎週木曜日に夜間納税相談窓口を開設しています。平日の日中にお時間の取れない方は、この機会をご利用ください。

夜間納税相談日 毎週木曜日20時まで(祝日を除く)。

場所 同事務所②番窓口。

(詳細) 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913

札幌市・手稲町合併 50 周年 記念パネル展を実施



札幌市と手稲町は 1967 年（昭和 42 年）3 月 1 日に合併しました。今年が合併 50 周年を迎える節目の年となります。これを記念し、手稲のまちのいま・むかしを写真で振り返るパネル展を実施します。

- 期 間 3 月 1 日(水)～6 日(月)
- 場 所 J R 手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町 1 - 4)

≪詳細≫ 総務企画課庶務係 ☎ 681-2425

4 月 1 日(土)より
 順次開講！！

手稲区体育館スポーツ教室受講生募集

対 象	募 集 内 容
16 歳以上	卓球、テニス、ゴルフ、レディースバスケットボール、ピラティス、あへあほ体操、ズンバ、ヨガ、体質改善ストレッチなど
キッズ・ジュニア (幼児、小・中学生)	卓球、チャダンス、フットサル、テニス、ヒップホップなど

※受講料や日程、レベル等詳しい内容については体育館で配布している時間割やホームページ (<http://www.shsf.jp>) をご覧になるか、下記詳細へお問い合わせください。

- 申 込 3 月 1 日(水)～ 12 日(日) 10 時～ 20 時に電話か窓口で申し込み。
 抽 選 定員を超えた場合は、抽選を行います。抽選結果の問い合わせは、3 月 14 日(水) 16 時以降に電話で。
 ○定員に空きのある講座は、3 月 15 日(水) 9 時から電話で申し込み可(先着順)。
 ○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。

≪申込先・詳細≫ 手稲区体育館 ☎ 684-0088

手稲老人福祉センター「定員制講座」受講生募集

4 月 1 日(土)より
 順次開講！！

講 座 名	定員	開 催 日	時 間	開 催 期 間	
ハワイアンキルト入門●	8 人	第 2、4 月	10 時～12 時	4～7 月	
初心者パソコン★	6 人	第 1～4	火	13 時～15 時	4～9 月
パソコン入門★			木		
ワード・エクセル活用■			水		
お気軽レーザークラフト●	10 人	第 2、4 月	火	10 時～12 時	
上手な花の育て方●	18 人	第 1、3 月	水	10 時～12 時	4～11 月
ちょこっとパッチ小物 A ■	10 人	偶数月の第 1、 奇数月の第 1、3	月	10 時～12 時	4～3 月
ちょこっとパッチ小物 B ■			金	13 時～15 時	
フラワーアレンジメント★	16 人	第 4 月	木	10 時～12 時	4～3 月
楽しい生活書道★			木		
絵手紙★	20 人	第 1～3 月	火	10 時～12 時	4～3 月
ペン習字 A ★			金		
ペン習字 B ★			金		

- 対 象 市内在住の 60 歳以上の方。
 ※★印は過去に受講歴のない方、●印は初心者向け、■は中級者向け。
 申 込 3 月 1 日(水)～ 19 日(日) 9 時 30 分～ 16 時 30 分に、住所と年齢を証明できるものを持って、直接本人が申し込み(電話不可)。
 申込多数時は抽選。
 受講料 無料(教材費は別途必要)。
 詳細は同センターへお問い合わせください。

≪申込先・詳細≫ 手稲老人福祉センター(曙 2-1) ☎ 684-3131

区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

日時 2月17日(金)13時30分～15時30分。
場所 同センター2階区民ホール。
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。

◆親子映画会

上映作品 「チップとデール」ほか1作品。
日時 2月18日(土)10時30分～11時30分(開場は10時15分)。
場所 同センター2階第1・2会議室。

定員 先着30人(就学前の子さんは保護者同伴)。
費用 無料。
申込 当日、直接会場へお越しください。

◆詳細 区民センター
(681)5121

手稲コミュニティセンターから

◆ダンスの集い

日時 2月14日(火)、28日(火)13時～15時。
場所 同センター1階ホール。
費用 各日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。

◆ヨガ教室

日時 3月3日(金)～24日(金)の毎週金曜日14時～15時(全4回)。
場所 同センター1階和室こぶし・しらかば。
定員 先着10人。
費用 2千円。

持ち物 ヨガマット(お持ちでない方はバスタオル)、タオル。
申込 2月11日(祝)10時から電話か窓口で申し込み。

◆手稲人が語る講座

内容 「手稲鉱山物語」①80年の歴史と終えん、②暮らし・娯楽・そして夢」。
講師 手稲区郷土史研究会会員。
日時 3月21日(火)13時30分～15時(13時受付開始)。
場所 同センター2階第1・2会議室。

定員 先着40人。
費用 300円(当日納入)。
申込 2月21日(火)10時から電話か窓口で申し込み。

◆申込先・詳細 手稲コミュニティセンター
(681)2133

新発寒地区

センターから

◆ダンスの集い

日時 2月27日(月)13時～15時。
場所 同センター1階体育室。
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。

◆お花のケーキでおひなさま

内容 ラズベリー風味のピンクのお花のケーキを作ります。
日時 2月28日(火)10時～13時。
場所 同センター2階実習室。
対象 15歳以上の方(中高生は除く)。
定員 先着14人。
費用 千800円(材料費込み)。
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 2月13日(月)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
(684)5571

星置地区

センターから

◆ダンスの集い

日時 2月21日(火)13時～15時。
場所 同センター1階体育室。
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 星置地区センター
(695)3220

第28回手稲区長杯争奪

ゲートボール大会

日時 3月9日(木)9時30分～16時(9時受付開始)。
場所 手稲区体育館。

対象 ①札幌手稲区ゲートボール協会に所属のチーム、

②一般参加(区内在住か、区内に勤務先、学校のある方)。
定員 ②は先着5チーム。

費用 1人500円(②は当日納入)。
申込 1チーム5人で、①は同協会に直接申し込み、②は区役所3階地域振興課で配布中の開催要項に基づいて、2月24日(金)までに申し込み。

※参加者は各自でスポーツ傷害保険に加入してください。
◆申込先・詳細 地域振興課地域活動担当
(681)2445

新幹線地下ルート検討状況に関する住民説明会

札幌市街地での地下ルート検討状況およびこれに対する市の考え方を、沿線となる地域住民の皆様に説明します。なお、詳細な事業計画は別途機会を設けて説明会を開催する予定です。

日時 ①2月25日(土)14時から、②3月1日(水)18時30分から、③3月5日(日)10時から。

※①②③は同じ内容です。

場所 富丘西宮の沢会館(富丘2-2)。

対象 富丘、西宮の沢地区在住の方。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆詳細 まちづくり政策局新幹線推進室
(211)2378

2/11(祝)
2/12(日)
開催!!

第24回 ていね雪の祭典

～雪っていいね・ていね～



楽しいイベント満載

ご来場の際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
悪天候によりイベントが中止または変更になる場合があります。

●てっぽく・ひろば会場 (前田 2-12)

開催日時	開催イベント
2/11(祝) 11時～16時	<ul style="list-style-type: none"> ジャンボ滑り台 ゲームコーナー 飲食コーナー ほか各種イベント
2/12(日) 10時～15時	<ul style="list-style-type: none"> ジャンボ滑り台 ゲームコーナー 飲食コーナー 耐寒ラジオ体操 「風雪太鼓」ステージ 雪像コンテスト表彰式 北海道科学大学よさこいソーラン演舞 子ども雪合戦大会 (参加申込受付は終了) ほか各種イベント

●手稲山会場 (サッポロティネオリンピアゾーン・市民の森周辺)

開催日時	開催イベント (※参加申込受付は終了)
2/12(日) 9時30分～14時	<ul style="list-style-type: none"> 手稲山を滑ろう (ジャイアントスラローム大会) 手稲山を歩こう (歩くスキー、スノーシュー)



《主催》 ていね雪の祭典実施委員会

《問い合わせ先》 市コールセンター ☎ 222-4894

住民集団健康診査のご案内

《詳細》保健センター ☎ 681-1211

月日	時間	場所
2月19日(日)	9時30分～11時	富丘西宮の沢会館 (富丘 2-2)
2月26日(日)		前田会館 (前田 6-11)



内容	対象	費用・持参書類
とくとく健診 (特定健診)	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	費用は受診券に記載 受診券と健康保険証を持参
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度にご加入の市民	※付加健診の追加受診可 (500円)
肺がん検診 (胸部エックス線検査)	40歳以上の市民 (喀痰検査は医師の判断で追加。費用免除対象有)	費用は無料 (喀痰検査を行った場合は400円)
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	健康保険証など氏名、住所、生年月日を確認できるものをお持ちください

- 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」を必ず持参してください (生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証が必要)。
- 胸部エックス線検査は、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。当日、直接会場へお越しください。

広告

改修工事に伴う星置地区センター休館のお知らせ

エレベーター設置工事などに伴い、下記の期間は「星置地区センター」を休館します。休館中、貸室・図書室などは利用できません。その間、仮事務所を設置し、図書業務の一部（本の返却や予約本の受け付けなど）、コピーサービス、休館終了後の貸室予約や講座の受け付けを行います。また、地区センター内の「星置まちづくりセンター」および「星置地区福祉のまち推進センター」も、一時移転します。仮事務所の設置・一時移転の時期や場所は、決まり次第お知らせします。

休館期間 平成 29 年 6 月～平成 30 年 3 月（予定）

≪詳細≫地域振興課地域活動担当 ☎ 681-2445、星置地区センター ☎ 695-3220
 星置まちづくりセンター ☎ 695-3222、星置地区福祉のまち推進センター ☎ 826-5294

税の申告の受け付けが始まります～手続きはお早めに～

※全市版 28 ページも併せてご覧ください。

「平成 28 年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告」と「平成 29 年度個人住民税（市民税・道民税）申告」の申告会場と開設期間は以下のとおりです。なお、申告期限は 3 月 15 日(木)です。

区分	所得税及び復興特別所得税の確定申告	個人住民税（市民税・道民税）の申告	
会場	札幌西税務署（西区発寒 4-1）	西部市税事務所	手稲区民センター 2 階第 1・2 会議室
期間	2 月 16 日(木)～3 月 15 日(木) 9 時～17 時 ※来場者多数の場合、早めに受け付けを締め切ることがあります。 土・日曜は休みですが、2 月 19 日(日)、26 日(日)に限り申告の受け付けを行います。	2 月 14 日(火)～3 月 15 日(木) 8 時 45 分～17 時 15 分	2 月 27 日(月)～3 月 3 日(金) 9 時～17 時 土・日曜は休みです。 ※初日は非常に混雑しますので、あらかじめご了承ください。
詳細	札幌西税務署 ☎ 666-5111 ※自動音声応答によるご案内です。	西部市税事務所市民税課 ☎ 618-3914	

- 確定申告書は、国税庁のホームページの「確定申告書等作成コーナー」でも作成できます。また「e-Tax（イータックス）」を使えば、直接電子申告ができます。詳しい手続きは、**国税庁ホームページ** (<http://www.nta.go.jp>) を参照してください。
- 給与所得者・年金受給者は、申告の際に源泉徴収票が必要です。なお、社会保険料・生命保険料・医療費などの各種控除を受ける方は証明書（領収書など）も必要となりますので、印鑑とともに忘れずにお持ちください。税務署から「確定申告のお知らせ」が届いた方は併せてお持ちください。
- マイナンバー（個人番号）制度の導入により、確定申告書や個人住民税申告書にマイナンバーの記載が必要になりました。申告の際は申告書に記載したマイナンバーを確認できる書類（マイナンバーカード、通知カードなど）と、ご本人であることを確認できる書類（マイナンバーカード、運転免許証、旅券など）をお持ちください。

◆公的年金等を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が 400 万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が 20 万円以下である場合、「所得税及び復興特別所得税」の確定申告は不要です。

※源泉徴収された税額の還付を受ける場合は、確定申告書を提出することができます。

※確定申告が不要な方でも、住民税の申告が必要な場合があります。住民税に関しては西部市税事務所市民税課（☎ 618-3914）へお問い合わせください。

【札幌西税務署および西部市税事務所位置図】

