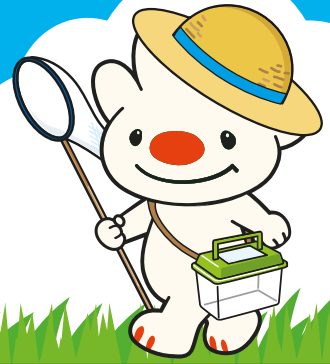


みなさんと一緒につくる  
「ていねっていいね」

# ていね

区民のページ

2017年  
8月



## 6~7がつ のできごと

## ていぬの日記

6月17日



防災リーダー基礎研修



6月24日

稲穂金山地区「子ども110番の家」スタンプラリー!

6月24日



第14回ていね区ジュニアライブ

7月1日



手稲鉄北地区「土功川美化活動」

7月2日



「自然に親しみ、魅力再発見」  
手稲山ウオーキング!

7月13日



手稲高校で「自転車交通安全教室」

■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 ☎681-2432 FAX681-6639 ✉te.somu@city.sapporo.jp

■手稲区ホームページ <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45分～ FMラジオ三角山放送局76.2MHz



## 乙女の滝

手稲山にあるこの滝は星置川の支流の滝の沢川にあり、岩肌を伝って流れ落ちる姿は、名のとおり優美な女性を思わせます。マイナスイオンをまとう乙女を見に行ってみませんか。

# この夏、 手稲山に登ろう

手稲山には標高 1,023 m にちなんだ手稲山の目（10月23日）がありますが、今月は、山に親しむ機会を得て山の恩恵に感謝する山の目（8月11日）があり、登山などのアウトドアを楽しむのには絶好の季節です。

そんな季節を迎えた今月号では、手稲山に登ってその魅力に直に触れて親しみ、雄大な自然とその恩恵を感じ取れる「手稲山北尾根ルート」からの登山を紹介します。

問い合わせ先 総務企画課広聴係 ☎681-2432

## 登山をする前に

### 登山の心得

- ・肌の露出を避け、脱着しやすい服装をする
- ・登山靴を履く（初級コースは運動靴でも可）
- ・自動車、自転車などでの乗り入れはしない
- ・降雨後は避け、晴天の日に登る
- ・万が一に備えて、一人歩きは避ける
- ・入山口の看板で注意事項を確認する
- ・登山道を外れないように歩く
- ・ごみはすべて持ち帰る
- ・登山中は携帯トイレを使う
- ・適度に水分を補給する



### 必須アイテム

- ・飲料水（1ℓ程度）
- ・軽食
- ・ばんそうこう
- ・携帯電話
- ・地図
- ・かっぱ
- ・タオル
- ・虫よけ
- ・軍手
- ・腕時計
- ・携帯トイレ
- ・帽子

### ガイドマップ

- ・今回紹介したルートのほか西区に入山口があり、山頂まで行ける平和の滝～手稲山ルート（上級者向け）も載っているガイドマップは必見です。登山時の注意事項の記載もあります。



配架場所：区役所1階11番窓口

### ヒグマ対策

ヒグマは多くの場合、鈴やホイッスルなどの大きな音を聞くと立ち去ります。新しい足跡やふんなどを見つけたら引き返しましょう。出没状況などヒグマに関する情報は市ホームページで確認できます。





# 初めて山に入る人にお勧め!

初級  
コース

## 乙女の滝を体感

このルートはほとんどが車道で子どもの足でも歩くことができ、乙女の滝への案内看板もあるので安心して進むことができます。滝までは往復で約3kmなのでお子さんと一緒の場合はここで引き返してもいいかもしれません。体力に

- 自信のある人は滝の沢まで
- 行ってみましょう。

ルート：① 往復

距離：約5.8km

時間：約115分

見晴台手前の山中からの眺め

## 登山を楽しもう♪

中級  
コース

## 急勾配にチャレンジ

ルート：②→③→①

距離：約7.8km 時間：約185分

稲雲高校の裏を抜け小川の脇道を進むとルート最大の急斜面が姿を現します。見晴台までの急な登り坂は体力を消耗するので、水分補給を忘れないようにしましょう。見晴台から先は傾斜が緩くなり、分岐点まで行くと下りになりますが、疲労が蓄積していますので足元には注意しましょう。

## 北尾根ルート全体マップ

このルートは山頂までは行くことはできませんが、土地の所有者から協力を得て自然歩道として開放しています。

※ルート内にトイレはありません。



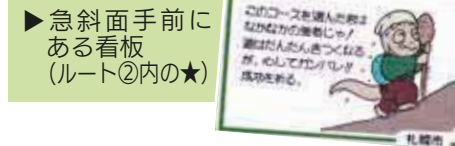
### 金山入口前まで

星置駅から約2km。手稲駅南口からはバスで約10分。



### 手稲本町入口前まで

手稲駅から約1km。徒歩で約15分。



# 1日で見どころを満喫!

## 北尾根ルート一周

ルート：②→④→⑤→⑥→①

距離：約12.6km

時間：約265分

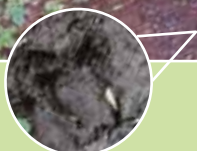
パラダイスヒュッテ付近からの眺め

パラダイスヒュッテの近くでは、ルート内の最高地点からの眺めを堪能できます。この辺りの登山道には水たまりが多く、一部は湿地帯のため丸太を利用して渡るところがあるので、足元の防水対策は必須です。また山奥ですの野生動物に注意しましょう。

湿地の丸太(ルート⑤内の★)

登山路にあるエゾシカの足跡

山道の一例



## やまなみ手稲

山の達人に聞きました!!

手稲山に登る自然散策会などを開き年間を通して登山を楽しむ市民団体です。

### 登山を楽しむコツ

「手稲山の歴史や動植物のことを知ってから登ると楽しみが増えますよ」と話してくれたのは、やまなみ手稲の代表濱谷義昭(はまたによしあき)さん。予習して登山道脇に咲く植物を楽しんだりするのも一興です。

### 今後の活動

10月9日(祝)に、山について学ぶ手稲山再発見ツアーを予定しています。区民の参加を目的としたイベントで、詳細は下記パネル展で確認できます。

### パネル展

期間：8月9日(水)～14日(月)  
場所：JR手稲駅自由通路あいくる(手稲本町1条4丁目)

▶やまなみ手稲の皆さん





## 手稲区からのお知らせ



8月11日～9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(仮庁舎)	前田4条10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(仮庁舎)	星置1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(仮庁舎)	星置1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	141,616人(前月比+115)
世帯数	58,449人(前月比+86)
平成29年7月1日現在	

### 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** 8月25日(金)18時30分～20時30分。  
**場所** 同センター2階講堂。  
**対象** 初妊婦と子の父親。  
**定員** 先着30組。  
**費用** 無料。  
**持ち物** 母子健康手帳、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。  
**申込** 8月14日(月)8時45分から電話か窓口で申し込み。  
**◆野菜料理教室「食卓に野菜を取り入れましょう」**  
**講師** 同センター管理栄養士。  
**日時** 8月31日(木)10時～13時。  
**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** 先着20人。  
**費用** 無料。  
**持ち物** エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具。  
**申込** 8月16日(水)～21日(月)に電話で申し込み。  
**申込先・詳細** 保健センター ☎(81)1211

### 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?日頃の防災意識向上のために開催します。  
**期間** 8月29日(火)～31日(木)9時～17時。  
**場所** JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)。  
**(詳細)** 都市局宅地課 ☎(21)2512

### 第23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ー。  
**日時** 9月23日(祝)8時30分～12時30分(雨天決行)。  
**場所** 前田森林公園パークゴルフ場(手稲前田5)。  
**対象** 区内在住の18歳以上の方。  
**費用** 千円(プレー代、保険料込み)。  
**申込** 8月24日(木)～31日(休)に、①パークゴルフ協会に所属されている団体は、各団体で同協会に申し込み、②一般参加者は、定員が男女各先着50人で、手稲区パークゴルフ

### 子育て支援担当係から

協会事務局(09)8271-7117担当・伊藤)に電話で申し込み。  
**(詳細)** 地域振興課地域活動担当 ☎(81)2445

#### ◆親子同室子育て講座「トイレトレーニング」

無理のない「おむつはずし」のタイミングや進め方について、保育士がお話しします。  
**日時** 8月30日(水)13時30分～14時15分。  
**場所** 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)1階ゆり室(手稲本町3-1-2)。  
**対象** 1歳半～3歳のお子さんを待つ保護者。  
**定員** 先着10人(託児なし)。  
**費用** 無料。  
**申込** 8月17日(木)9時から電話

話で申し込み(土・日曜を除く)。  
**◆親子同室子育て講座「食べるって楽しい!赤ちゃんが喜ぶ離乳食」**  
楽しく離乳食を進めるためのアイデアを管理栄養士がお話しします。  
**日時** 9月14日(木)13時30分～14時15分。  
**場所** 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)1階ゆり室(手稲本町3-1-2)。  
**対象** 7カ月～1歳未満のお子さんを待つ保護者。  
**定員** 先着10人(託児なし)。  
**費用** 無料。  
**申込** 8月31日(木)9時から電話で申し込み(土・日曜を除く)。  
**(申込先・詳細)** 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎(81)1342



## 北海道コンサドーレ札幌の公式戦にご招待！ ～手稲区民応援デー～

札幌を本拠地とするプロサッカークラブ「北海道コンサドーレ札幌」が手稲区にお住まいの方 200 人をホームゲーム（席は赤黒サポーターゾーン・バック）に、無料でご招待します。



- 対象試合** 北海道コンサドーレ札幌 対 アルビレックス新潟  
**日時** 9月23日（祝） 14時キックオフ。  
**会場** 札幌ドーム（豊平区羊ヶ丘1番地）。  
**申込期限** 8月25日（金）当日消印有効。  
**対象** 区内在住の方。  
**定員・費用** 200人。無料。応募者多数の場合は抽選。  
**申込方法** 往復はがきに観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、クラブコンサドーレのICカード番号（会員のみ）、宛先（返信はがき）を記入の上、下記申込先へ送付。1名につき1通のみ有効。結果などは返信はがきでお知らせします。  
 ※郵便料金の改訂に伴い、124円の往復はがきをご利用ください。  
 ※家族で申し込みの場合には家族人数分の往復はがきが必要です。  
 ※当選者宛ての返信はがきがチケット扱いになりますので、記載漏れの無いよう注意してください（消えるボールペンでの記入はご遠慮ください）。

《申込先・詳細》

〒063-0052 西区宮の沢2条3丁目4-1 ☎777-5310  
 北海道コンサドーレ札幌手稲区民応援デー係

※応募者の個人情報は、株式会社コンサドーレが適切に管理し、本件を含む当クラブからのアンケートやご案内以外には、利用しません。

### 10月 開講



### 手稲区体育館 スポーツ講習会受講者募集



講座名	対象	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料※
ヨガA	①	各30人	各23回	土	10月7日 ～3月24日	9時～10時30分	12,320円
ヨガB				金	10月6日 ～3月23日	11時～12時30分	
ヨガC				月	10月16日 ～3月19日	9時30分～11時	
ヨガIN星置	②	各20人	各20回	火	10月10日 ～3月6日	19時30分～21時	10,710円
あへあほ体操IN星置				水	10月11日 ～3月7日	15時～16時	17,730円
げんきキッズ! A	③	各20人	各20回	水	10月11日 ～3月7日	16時～17時	
げんきキッズ! B	④						

●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。

※65歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方は受講料の割引があります。

**対象** ①16歳以上の方、②16歳以上の方（保護者と同時受講の場合のみ小学生以上の方）、③平成23年4月2日～平成25年4月1日生まれのお子さん、④小学1、2年生。

**申込** 8月23日(水)～9月2日(土)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。抽選結果については9月4日(月)16時以降に電話でお問い合わせください。

**受講料** 9月6日(水)～16日(土)10時～20時に同体育館へ来館し納入。

○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

前田森林公園から

◆パークゴルフ場シニア料金のお知らせ

園内パークゴルフ場を65歳以上のシニア料金（1回210円、回数券千50円など）でご利用される方は、年齢確認ができるもの（免許証や保険証など）の公的機関による発行物を提示してください。

◆園内での犬の散歩について

園内で犬の散歩をする際には、市の条例で定められたとおり、リードを2メートル以内に持ち、決して放さないようお願いいたします。

また、犬のふんは必ずお持ち帰りください。

◆トンカチ広場

自由研究に最適。木の実や枝、木材で自由に工作してみませんか。

日時 8月19日(土)、20日(日) 9時30分～16時、9月3日(日) 9時30分～15時30分。

場所 同公園管理事務所横広場

費用 100円（保険代）。

申込 当日、直接会場へお越しください。

所 (詳細) 前田森林公園管理事務所 (手稲前田591)



区民センターから

前田 1-11 ☎ 681-5121

区分	講座名	月日	時間	場所	定員	費用
①	手稲区民ダンスの集い	8月18日(金)	13時30分～15時30分	2階区民ホール	—	300円 (当日納入)
②	家庭ごみの分け方・出し方・減らし方 内容：ごみの分別方法のわかりやすい説明	8月30日(水)	10時～11時30分	3階視聴覚室	先着20人	無料

対象 ② 15歳以上の方（中高生は除く）。

持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ、②筆記用具。

申込 ①当日、直接会場へお越しください、②8月14日(月)から電話か窓口で申し込み（受付10時～17時）。

手稲コミュニティセンターから

手稲本町 3-1 ☎ 681-2133

区分	講座名	月日	時間	場所	定員	費用
①	ダンスの集い	8月29日(火)	13時～15時	1階ホール	—	300円 (当日納入)
②	民謡を楽しむ集い	9月15日(金)	14時～15時	1階和室 こぶし・しらかば	先着20人	200円 (当日納入)
③	手稲おもしろ散歩 内容：「紅葉山砂丘」の歴史 講師：手稲区郷土史研究会会員	9月19日(火)	13時30分～15時	2階 第1・2会議室	先着40人	300円 (当日納入)

持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 ①当日、直接会場へお越しください、②8月18日(金)10時から電話か窓口で申し込み、③8月22日(火)10時から電話か窓口で申し込み。

新発寒地区センターから

新発寒 5-4 ☎ 684-5571

区分	講座名	月日	時間	場所	定員	費用
①	ダンスの集い	8月28日(月)	13時～15時	1階 体育室	—	300円 (当日納入)
②	ミニバレー大会	9月20日(水)	9時～16時		先着12チーム	1人300円 (1チーム1,200円)

対象 ① 15歳以上の方（中高生は除く）、② 15歳以上の女性の方4人1チームで応募（区内在住かお勤めの方が1チームに1人以上いること）。

持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ、②上靴。

申込 ①当日、直接会場へお越しください、②8月23日(水)9時から窓口で申し込み。

広告

## 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** 8月12日(土)、19日(土)  
26日(土)、9月2日(土)、9日(土)  
14時30分～15時。

### ◆子ども映画会

子ども向けのアニメを上映します。

**日時** 8月19日(土)、9月2日(土)  
15時5分から30分程度。

※8月23日(水)は休館日です。  
**〔詳細〕** 曙図書館 ☎(685)4946

## 国保からのお知らせ



平成29年度国民健康保険料の第2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25日(金)、29日(火)の20時まで。

**休日相談日** 8月27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

## 北海道新幹線の建設事業概要の説明会

事業主体の鉄道・運輸機構が、事業概要や進め方について、沿線となる地域住民の皆さまに説明します。

**日時** ①8月27日(日)15時から  
②9月1日(金)19時から、③9月2日(土)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、西宮の沢地区周辺に在住の方。

**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

## あいワーク手稲から



「あいワーク手稲」ではハローワーク(公共職業安定所)と同様の求人検索や紹介状発行が可能ですので、ご利用ください。

**施設概要** ハローワーク求人

検索機の利用、ハローワーク相談員による職業相談・紹介、市職業相談員による職業相談・カウンセリングおよび各種情報提供。

※雇用保険、職業訓練、障がいのある方の職業相談はハローワークをご利用ください。

**利用時間** 月～金曜日8時45分～17時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)。求人検索、ハローワーク相談員による相談・紹介は9時30分からです。  
**場所** 区役所2階。

**〔詳細〕** あいワーク手稲  
☎(681)2633

## 札幌市就業サポートセンターから

### ◆就職支援セミナー

**内容** ①基礎から学べる就職活動スタートセミナー、②履歴書の書き方セミナー。  
**日時** 9月8日(金)①10時～12時、②13時～15時。

※片方のみの受講も可能です。

**場所** 区民センター3階視聴覚室。

**対象** 区内在住で、仕事を探している方。

**定員** 各先着24人。

**費用** 無料。

**申込** 8月14日(月)から電話で申し込み。

**申込先・詳細** 札幌市就業サポートセンター

☎(708)8321

## 星置地区センターから

【仮事務所】星置1-3 <sup>リユージュ</sup>ビル2階 ☎695-3220

平成30年3月まで改修工事に伴う休館のため、講座は開催しません。

## あいくるイベント情報

《詳細》地域振興課まちづくり調整担当 ☎681-2445

月日	時間	内容	実施団体
8月23日(水)	10時30分～11時	紙芝居や大型絵本などの読み聞かせ	読み聞かせの会「わらび」
8月24日(木)	13時～13時40分	オカリナコンサート	オカリナアンサンブル klapa <sup>クラブ</sup>

■場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)。

■費用 無料。■申込 当日、直接会場へお越しください(座席には限りがあります)。

広告

# 平成29年度 手稲区健康っていいねフェア

＜詳細＞保健センター ☎ 681-1211

区民の皆さんに健康情報と健康づくりの機会を提供するイベントです。いろいろな健康チェックができますので、ぜひ、皆さんでご参加ください。

**日時** 9月9日(土) 9時30分～13時

※区民ホール会場は12時まで、胃がん・大腸がん検診は11時まで

**場所** 区民センター、保健センターほか

## 区民ホール会場

- 体組成測定や血管年齢測定などの健康度チェック
- 医師・薬剤師による「健やか健康相談」
- 公益財団法人北海道結核予防会による肺年齢チェック(先着100人)
- 「ていぬ」オリジナル缶バッジの作成
- 「ていぬ」と記念撮影

## 第1・第2会議室会場

- 歯科医師や歯科衛生士によるお口の健康チェック(唾液分泌量、虫歯菌、唾液潜血、口臭、咬合力の検査)

## はまなす会場

- 北海道科学大学による健康チェック

## 保健センター会場

- 食改善展(減塩オスメリンピによる試食会など)  
※試食は11時15分から先着200食

## スタンプラリー

- 会場の各コーナーを回ってスタンプを集めると、ていぬタオルをプレゼント(先着200人)

ほかにも、各種パネル展、福祉施設・小規模作業所によるパン・菓子などの販売コーナーなどがあります。

予約制

## 胃がん・大腸がん検診

- ①胃がん、②大腸がん、③両方の3つのいずれかを指定して申し込み。  
(①+③で先着120人 ②は定員なし)

※40歳以上の市民が対象

**費用** 有料(予約時に要確認)

**予約窓口** 市コールセンター

**電話** 222-4894

**受付期間** 8月16日(水)～23日(水)

**受付時間** 8時～21時

同日開催

## ていぬふれあいフェスティバル

あいくる会場

- 介護予防・総合相談・健康測定

**時間** 9時30分～12時

区民ホール会場

- 講演会「認知症対応の秘訣」

**時間** 13時30分～(開場13時)

# 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
8月30日(水)	13時30分～15時	おおぞら町内会館(西宮の沢2-5)
9月7日(木)	9時30分～11時	前田会館(前田6-11)
	13時30分～15時	市営住宅富丘高台集会所(富丘3-6)



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※1(血液・貧血・心電図検査は500円で追加受診可)
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度のご加入の市民	
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。)	費用は無料(喀痰検査を行った場合は400円※2) 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
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	

※1 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をお持ちください。

※2 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。

○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。

## 地上デジタルテレビのデータ放送でもイベント情報を配信しています!



誌面に掲載している施設ごとのお知らせや、申し込み不要の催しを1週間ごとにまとめたイベントカレンダーなどの機能が充実しています。

### 使い方

- ①札幌テレビ放送(STV)5チャンネルに合わせる
- ②リモコンの「dボタン」を押す
- ③画面右に表示される一覧から「札幌市からのお知らせ」を選択
- ④「各区からのお知らせ」から「手稲区」を選択

広告

●海や川での水の事故に注意しましょう。