

# ていね

区民のページ

2018年  
9月



## 7~8かづ のできごと

## ていぬの日記

7月13日



手稲区・小樽市・石狩市の  
3市連携飲酒運転根絶のための  
街頭啓発活動



7月15日

ていね夏あかり

7月21日



「あけぼの夏まつり」に手稲区  
ふるさと大使伊藤多喜雄さんが出演

7月23日



手稲西小で地域紹介マップ発表会

7月29日



軽川に魚を放流する集い

8月11日



手稲はわふる☆きっずらんど

■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 FAX 681-6639 ✉te.somu@city.sapporo.jp

■手稲区ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/teine/>

手稲区役所

検索

■手稲区広報番組「ていねっていいね!」FMラジオ三角山放送局76.2MHz 毎週水曜日10時45分〜



# 目指せ！1日1万歩



# 手稲を歩いて健康づくり



夏の暑い日が過ぎ、過ごしやすい日も増えてきました。晴れた日には、誰でも簡単に取り組めるウォーキングで心地よい汗をかいて、健康づくりに取り組んでみませんか？  
 今月は、ウォーキングのこつや区内のオススメコースの見どころを紹介します。

【問い合わせ先】保健センター ☎ 681-1211

## 富丘西宮の沢いきいき健康づくりコース

高台線から富丘西公園、三樽別川、中の川を巡る、やや高低差があり、運動効果も高いコースです。

1 富丘西公園  
園内1周：約700m  
▲木漏れ日の下、園内を歩いてみるのも気持ちが良いです。

2 「川と魚のふれあい広場」では川のせせらぎに癒やされます。

3 公園内を通る

4 一度坂道を下ってトンネルを通過

5 中の川緑地  
▲春には桜づつみに花が咲き誇ります。

▲ニホンスズランの群生地は市内最大規模！

▲登りの坂道が続くので頑張ろう！

▲国道5号は交通量が多いので注意

スタート・ゴール地点

富丘西宮の沢まちづくりセンター

※消費カロリーは体重60kgの人で普通歩行の場合

距離 4.4 km 所要時間 約1時間 歩数 約7,300歩 消費カロリー 約170kcal ≒おにぎり1個分

## 運動効果を高める歩き方

### 目線

少し遠くを見る

### 腕

肘を軽く曲げてリズムカルに振る

### 足裏

かかとで着地し、つま先でしっかりと蹴る



### 背中

おなかを引き締め、背筋を伸ばす

### 足

膝を伸ばして歩幅を大きく取る



## なぜ1日1万歩なの？

1日に余っているといわれているエネルギー

300キロカロリー

=



1万歩のウォーキングで消費する運動量に相当！

今より1,000歩(約10分)多く歩くことから始め、徐々に歩数を増やして1日1万歩を目指しましょう！

- ★ 注意 ★
- ・小まめに水分補給をする
- ・気候に合わせた服装をする
- ・歩く前の準備体操と歩いた後のクールダウン







# ウォーキングを始めてみよう！

数ある運動の中で、誰でも・いつでも・どこでも・気軽にできることがウォーキングの魅力と言えるでしょう。また、ウォーキングは運動不足解消のほか、さまざまな効果が期待できます。

## ウォーキングの魅力

- 誰でも** 体力に合わせて取り組める
- いつでも** 通勤・通学など日常生活でも行える
- どこでも** 自分の好みでコースを選択できる
- 気軽に** 特別な道具や技術を必要としない

歩くことで  
さまざまな効果  
が得られる！

## ウォーキングの効果

- 生活習慣病やメタボリック症候群（内臓脂肪症候群）を予防
- 心肺機能や足腰の筋肉の強化
- 気分転換やストレス解消
- 脳を活性化し老化を予防

## 星置の自然を楽しもうコース

住宅街の中にありながら四季を感じて歩くことができ、高低差が少なく歩きやすいコースです。

**スタート・ゴール地点**  
星置まちづくりセンター  
星置地区センター

**1** ▲市内では珍しい湿地林で、さまざまな湿生植物が自生しています。  
手稲星置簡易郵便局

**2** ▲サクラやタチアオイなどの花が季節ごとに緑地内を彩ります。  
10月にはサケの遡上が見られるよ！  
太陽の光を浴びながら進もう！

**3** ▲水辺の散歩道となっていて、リラックスして歩くことができます。

**4** ▲風景を楽しみながら進みます。  
カモが見られるかも!?

住宅街を抜けると星観緑地が見えてくる！

星置緑地  
星置文番

距離 5.0km | 所要時間 約1時間10分 | 歩数 約8,300歩 | 消費カロリー 約190kcal ≒ プリン1個分

## ウォーキングマップを配布中！



新しくなりました！

今回紹介したコースのほか、区内オススメの全13コースを掲載しているウォーキングマップを片手に、区内を歩いて新たな魅力を発見してみませんか。

配布場所：保健センターまたは区役所1階11番窓口

## 達人に聞いた！ウォーキングを継続する“こつ”

- ①楽しみながら歩く（地域の魅力探し、歩行記録を付けるなど）
- ②日常生活に取り入れる（歩いて買い物に行く、階段を使うなど）
- ③歩数や距離をノルマにしない（無理をせず体調に合わせて歩く）

手稲は自然が豊かで、季節ごとにいろいろな発見があって面白いです。ほかにも、家族や友人と一緒に歩くのもオススメです。まずは、気軽に始めてみましょう！



▲手稲早起き一万歩あるく会 木村会長



# 手稲区からの お知らせ



9月11日～10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 1-11)	☎681-2400
手稲保健センター (前田 1-11)	☎681-1211
手稲区土木センター (曙 5-5)	☎681-4011

## まちづくりセンター

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

## その他の施設・機関

手稲区民センター (前田 1-11)	☎681-5121
手稲コミュニティセンター (手稲本町 3-1)	☎681-2133
新発寒地区センター (新発寒 5-4)	☎684-5571
星置地区センター (星置 2-3)	☎695-3220
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 3-2)	☎681-3160
西部市税事務所納税課 (西区琴似 3-1)	☎618-3912
西清掃事務所 (西区発寒 15-14)	☎664-0053
曙図書館 (曙 2-1)	☎685-4946
手稲区体育館 (曙 2-1)	☎684-0088
手稲消防署 (手稲本町 2-5)	☎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	141,909人 (前月比+110)
世帯数	59,137世帯 (前月比+97)
平成30年8月1日現在 (国勢調査ベース)	

### 国民健康保険料の納付と 夜間・休日相談について

**内容** 平成30年度国民健康保険料の第3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** 9月21日(金)20時  
まで。

**休日相談日** 9月30日(日)9時  
～14時30分。

**場所** 区役所2階①番窓口。  
**◆口座振替のご利用を**

国民健康保険料の納付には、便利な口座振替をご利用ください。お申し込みは、預貯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。

**☎(681) 2575**  
**【詳細】** 保険年金課収納係

### 曙図書館の休館について



10月3日(水)～14日(日)は、施設点検、図書点検・整理作業のために休館します。

※休館中の図書の返却は、返却用ポストをご利用ください。

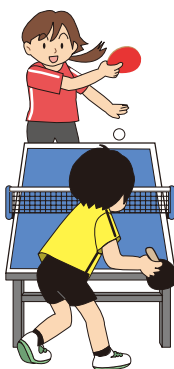
**【詳細】** 曙図書館☎(685)4946

### ていね区生活応援ボランティア講座について

**内容** 高齢者の買い物支援、通院や外出の付き添い、掃除など、日常生活のちょっとした困り事を住民主体で支えるボランティアを養成する講座です。

**日時** 10月12日(金)、17日(水)13

### 第29回手稲区長杯 争奪卓球大会



**種目** ブロック別団体リーグ(4単・1複、3点先制方式)。1ブロックは、5チーム以内を基本とする。

**日時** 10月7日(日)9時～17時。  
**場所** 手稲区体育館1階競技室。

**対象** ①区内在住の方、②区内の卓球サークル・クラブなどに所属している方(学生、未成年者は除く)。

**定員** 先着40チーム(1チーム6～8人)。

**費用** 1チーム3千500円。

**申込** 区役所3階地域振興課と手稲区体育館で配布中の申込書に記入し、費用を添えて9月19日(水)13時～13時30分に同体育館1階多目的室で申し込み。

※申込日時を過ぎた場合、追加登録はできません。

※申し込みには、参加者個人の住所・氏名・年齢・電話番号が必要です。

**【詳細】** 地域振興課地域活動担当

**☎(681) 2445**

### 「手稲区健康っていいね フェア」での「がん検診」の 事前申し込みについて



**内容** 10月20日(土)に保健センターで開催する「手稲区健康っていいねフェア」で、がん検診を実施します(北海道対がん協会実施)。受診を希望される方は、事前にお申し込みください。

**対象** 検診日時時点で40歳以上の市民。

**定員** 先着80人。

**費用** ①胃がん検診700円、②大腸がん検診400円(一部免除あり)。

※①と②の両方の受診も可能。

※当日の受付時間は、9時～11時30分。

**申込** 9月20日(木)～28日(金)8時～21時に市コールセンターへ電話(222)4894)で申し込み。

※申込者には、問診票と検診キット(大腸がん検診のみ)を、10月10日(水)頃までに郵送します。

**【詳細】** 保健センター

**☎(681) 1211**

## 親子同室子育て講座のご案内

《申込先・詳細》健康・子ども課子育て支援担当係  
☎ 681-1342

### 赤ちゃんの親子遊び

わらべうたやふれあい遊びなど、親子で楽しい時間を過ごしませんか。

- 日時 9月28日(金) 10時～10時45分。  
 場所 保健センター2階講堂。  
 対象 生後57日目～1歳未満のお子さんと保護者。  
 定員 先着15組(託児なし)。  
 費用 無料。  
 申込 9月12日(水)9時から電話で申し込み(土・日曜、祝・休日は除く)。



### いやだいやだのお年頃

自己主張が多くなる年頃の子どもの関わりについて、保育士がお話しします。

- 日時 10月11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。  
 対象 1歳半～3歳のお子さんと保護者。  
 定員 先着10組(託児なし)。  
 費用 無料。  
 申込 9月27日(木)9時から電話で申し込み(土・日曜、祝日は除く)。



## 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
9月14日(金)	9時30分～11時	山口団地会館(曙11-1)
	13時30分～15時	富丘西宮の沢会館(富丘2-2)
9月19日(水)	9時30分～11時	曙第一会館(曙3-1)
10月6日(土)	9時～11時、13時30分～15時	稲積記念会館(前田5-5)



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にご加入の市民	
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。

広告

9/30(日)  
開催

## 手稲区スポーツ・レクリエーション祭 2018

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？「ていぬ」も参加します！

- 種目** スポーツチャンバラ、バドミントン、玉入れ、ピンポンバッチング、ストラックアウト、アイスホッケー体験、大なわとび、バスケットシュート、キックターゲット、ディスクターゲット、体力測定、フロアカーリング体験ほか。  
※一部種目は、開催時間が限られていますのでご注意ください。
- 日時** 9月30日(日) 10時～15時（9時30分開場、9時45分開会式）。
- 場所** 手稲区体育館。
- 費用** 無料。
- 持ち物** 上靴、外靴用の靴袋、水分補給のための飲み物。
- 申込** 当日、直接会場へお越しください。



《詳細》地域振興課地域活動担当 ☎ 681-2445

## 手稲コミュニティセンター文化祭のお知らせ

年に一度の文化祭を開催します。皆さまお誘い合わせの上、当日、直接会場へお越しください。

区分	日時	内容	場所
作品展示	9月29日(土) 12時～17時	ペン習字、俳句、写真、ちぎり絵、リメイクなど	1階ロビー
	9月30日(日) 10時～15時	書道 パッチワークなど	1階廊下 1階多目的ルーム
演芸発表	9月30日(日) 10時～15時	オカリナ、琴、民謡、フラダンスなど	1階ホール

《詳細》手稲コミュニティセンター ☎ 681-2133

### テレビの データ放送や アプリのご案内

これまでお知らせ欄に掲載していた次のイベント情報は、一部を除き、誌面削減のため、広報さっぽろに掲載されなくなりましたが、テレビやアプリ、各施設のホームページなどで確認することができます。

### 掲載されない情報

次の施設で行うイベント情報

- ・区民センター
- ・手稲コミュニティセンター
- ・新発寒地区センター
- ・星置地区センター
- ・曙図書館 ・手稲区体育館
- ・前田森林公園など市内の公園

各種講座（料理教室、ダンスの集い、スキー教室など）、お話し会、映画会、スポーツ教室の受講生募集、自然観察会など

### テレビ

チャンネルをSTV 5に合わせてdボタンを押し、表示される「札幌市からののお知らせ」を選択して知りたい情報を確認することができます。

### アプリ

スマートフォンなどで公式アプリストアから「**いさっぽろ**」をインストールし、アプリのトップ画面に並ぶお知らせタイトルから知りたい情報を選択します。

テレビのリモコンの操作方法、アプリのインストールはこちら→

