

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

2018年  
10月

手稲区マスコットキャラクター ていぬ



8~9かづ  
のできごと

## ていぬの日記

8月21日



手稲区中学校生徒会サミット

8月22日



「あいくる」こども劇場 おたのしみ会

8月24日



手稲北小で「すいかまつり」

8月26日



北海道マラソン給水ボランティア  
前田・稲積各連合町内会、手稲鉄  
北連合町内会連絡協議会の皆さん

9月2日



手稲山口運河まつり

9月3日



札幌市総合防災訓練

■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~

9月6日に発生した北海道胆振東部地震により被災された区民の皆さまに対し、心よりお見舞い申し上げます。また、安否確認をはじめとする、地域の皆さまのご尽力に深く感謝申し上げます。

こぼやし やすき  
手稲区長 小林 安樹

# もう一人で悩まないで

シニア世代の生活をサポートします

「認知症について知りたいけれど、どこに相談したらいいの?」「元気な体を維持するには何をしたらいいの?」などと悩んでいませんか。誰かに相談することで、解決のヒントが見つかるかもしれません。今月は困ったときに相談できる窓口や仲間と交流できる場所を紹介します。

## 地域包括支援センター

困ったときは  
まずはココへ

こんな相談を受けています

介護  
保険



介護保険って  
どんな制度?



認知症について  
相談したい



一人暮らしの  
高齢者が心配…

相談方法は、いずれもOK

電話  
相談

来所  
相談

家庭  
訪問

高齢の方やそのご家族から悩み事を伺って、その人その人に合わせた支援を提案しています。ご相談は無料です。



手稲区第1地域包括支援センター  
社会福祉士・介護支援専門員 かもざき ゆうすけ 鴨崎 裕介さん

相談はプロにお任せ

主任ケア  
マネジャー

社会  
福祉士

保健師

専門知識を持った職員が常駐しています。互いに連携しながら、チームとしてさまざまな相談に対応しています。



手稲区第2地域包括支援センター  
保健師・介護支援専門員 しまづ りり 嶋津 瑠里さん

こんな支援をしています

- 例えば、
- ・「介護保険制度」の説明や手続き
  - ・「要支援」と認定された方のケアプラン作り
  - ・成年後見制度や高齢者虐待の相談
- などの支援です。



区内には2カ所あります

▶手稲区第1地域包括支援センター  
(前田 4-10 ☎ 695-8000)

担当地区：新発寒、富丘西宮の沢、前田

▶手稲区第2地域包括支援センター  
(曙 5-2 ☎ 686-7000)

担当地区：手稲、手稲鉄北、稲穂金山、星置

各センターの利用時間は、  
8時40分～17時40分(土・  
日曜、祝・休日、年末年始  
を除く)です。



地域でいきいき  
暮らす第一歩は  
ココへ

# 介護予防 センター

こんな相談を受けています



仲間と一緒に介護予防  
体操を行いたい!



介護予防について  
学びたい!

介護予防のこつを教えます

介護予防センターでは、65歳以上の方を対象に、

- ・介護予防に関する講話
- ・転倒予防に効果的な体操
- ・脳を活性化させるトレーニング

などの介護予防教室を行っています。



介護予防  
教室の様子



また、地域の皆さんが主体となって行う集まりに同センターの職員が伺って、効果的な介護予防の方法や継続するためのヒントなどを伝授します。

区内には4カ所あります

## ▶介護予防センターまえだ

(前田 2-10 手稲つむぎの杜内 ☎ 685-3141、担当地区：前田)

## ▶介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢

(西宮の沢 4-3 愛輪園内 ☎ 683-5561、担当地区：新発寒、富丘西宮の沢)

## ▶介護予防センター中央・鉄北

(手稲本町 2-2 村田ビル 1階 ☎ 682-1294、担当地区：手稲、手稲鉄北)

## ▶介護予防センター稲穂・金山・星置

(稲穂 5-2 手稲あんじゅ内 ☎ 685-8366、担当地区：稲穂金山、星置)

介護予防教室の開催日などの詳細は各介護予防センターへお問い合わせください。

初めての方も大歓迎♪お友達やご近所の方を誘って、ぜひご参加ください。



認知症 について知りたい方は  
こちらもチェック!

10/25 (木)  
開催!

## ケア友の会

(男性介護者の交流会)



認知症の病状や介護の方法を学ぶほか、参加者同士で悩みを話したり情報を交換したりできる場所です。詳細は今月号区版5ページをご覧ください。

ちょっと一息ませんか?

## オリーブ カフェ



認知症について知りたい人や話したい人が気軽に立ち寄って交流できる場所です。開催日などの詳細は下記施設へお問い合わせください。

開催場所 特別養護老人ホーム  
神愛園手稲(手稲金山131)  
開催頻度 2カ月に1回  
参加費 100円(飲み物・お菓子代)  
《詳細》 ☎ 681-3092

## ☎ 認知症コールセンター ☎

認知症に関する相談に専門の相談員が電話で対応します。内容によって医療や福祉、介護などの機関につながります。

相談先 ☎ 206-7837



月曜～金曜 10時～15時  
(祝・休日、年末年始を除く)

## 認知症ガイドブック

認知症について知っておきたい基礎知識や情報を掲載しています。

配布場所



札幌市認知症  
ガイドブック

区役所1階  
保健福祉課①番窓口



# 手稲区からの お知らせ



10月11日～11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	141,942人 (前月比+33)
世帯数	59,188世帯 (前月比+51)
平成30年9月1日現在 (国勢調査ベース)	

## 第9回「つほくあそびねっと でいぬペンタング」で遊ぼう

**内容** 陸のカーリング「ペンタング」をアレンジした遊びで、年齢に関係なく楽しめます。

参加者にオリジナルエコバッグをプレゼント!

**日時** 12月1日(土)9時30分～12時(受け付けは9時45分まで)。  
**場所** 手稲鉄北小学校(前田 2-12)。

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

**費用** 無料。

**持ち物** 上靴。

**申込** 11月16日(金)までに電話、ファクス、窓口で申し込み(受け付けは平日8時45分～17時15分)。

**申込先・詳細** 手稲鉄北まちづくりセンター ☎(684)0048  
FAX(684)0657

## 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4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** 10月19日(金)20時～21時。

**休日相談日** 10月28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

## 市税滞納整理強化週間

**内容** 夜間・休日に行う電話や訪問による納税催告を強化します。期間中、夜間・休日

の納税相談窓口を開設しますので、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** 10月29日(月)11月2日(金)17時15分～20時。

**休日納税相談日** 11月3日(祝)4日(日)9時～16時。

※右記以外にも、毎週木曜日(祝日を除く)に20時まで夜間納税相談を行っています。

**場所** 西部市税事務所②番窓口。

**詳細** 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913

## 親子同室子育て講座「食べ るって楽しい〜おやつ編」

**内容** おやつについて管理栄養士がお話しします。

**日時** 11月13日(火)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～2歳のお子さんとその保護者。

**定員** 先着10組(託児なし)。

**費用** 無料。

**申込** 10月30日(火)9時から電話で申し込み(土・日曜、祝日を除く)。

**申込先・詳細** 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎(681)1342

## 健康料理教室

**内容** 子育てや仕事で忙しく、料理にかける時間が取れない方へ、管理栄養士の「りさ」さんを講師に迎え、時短料理を学ぶ料理教室を開催します。

**日時** 11月29日(木)10時～13時。

**場所** 区民センター3階料理実習室。

## 地域振興課から

◆「小学生の夢・10年後の手稲のまち」アイデア作品展示会  
**内容** 区内の小学4年生が「10年後の手稲のまち」をテーマに描いた作品の中から、特にアイデアに富んだ作品を展示します。

**期間** 10月23日(火)～31日(水)。

**場所** JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)。

◆第26回小学生バドミントン大会  
**種目** 男女別シングルス、ダブルス。

**日時** 11月17日(土)9時30分～15時(開場、受け付けは9時から)。

**場所** 手稲区体育館。

**対象** ①手稲区、小樽市、石狩市の小学校に通う小学3～6年生、②手稲区体育館のジュニアバドミントン教室に通う児童。

**定員** 先着120人。

**対象** 区内在住の子育て中の保護者。  
**定員** 先着24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** 11月1日(木)～19日(月)に電話で申し込み。  
**申込先・詳細** 保健センター ☎(681)1211

費用 無料。

**申込** 区役所3階地域振興課、同体育館や区内の各小学校で配布する申込書に必要事項を記入し、10月11日(木)～31日(水)(必着)に郵送、ファクスまたは地域振興課窓口で申し込み。

※保護者の印鑑が必要です。で、電話での申し込みはできません。

**申込先・詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎(681)2445

FAX(681)2523

**カナル秋清掃  
ボランティア募集**

**日時** 11月4日(日)9時30分～12時30分。

**集合場所** 前田森林公園カナル(壁泉前)。

**持ち物** 長靴、軍手またはゴム手袋、飲み物、着替え。

**申込** 11月3日(祝)までに電話か窓口で申し込み(受け付けは9時～17時)。

※当日は、体温調節が可能な服装でお越しください。

**申込先・詳細** 前田森林公園管理事務所(手稲前田591) ☎(681)3940

**公園の剪定枝や  
伐採木を配布**

**内容** 公園樹木の剪定枝や伐採木(長さ約1m、直径10～40cm程度)を配布します。

**日時** 10月20日(土)10時～15時(雨天中止)。

**場所** 星観緑地西駐車場(JRほしみ駅側)。

**対象** 普通乗用車か軽トラック(その他の貨物・特殊車両は不可)で来場し、各自で積み込み・運搬が可能な方。

**申込** 当日9時30分から同駐車場引換用整理券を配布(先着80台分)。

※配布場所での剪定枝や伐採木の切断は不可。

**詳細** 土木センター ☎(681)4011

**手稲区ケア友の会(伝授します!)  
上手な介護サービスの利用法**

**内容** 認知症ケア専門士より、介護サービスの上手な使い方やケアの方法を学びます。

**講師** 内田香理氏(デイサービスいろはな星置管理者・認知症ケア専門士)。

**日時** 10月25日(木)10時～12時(受け付けは9時30分から)。

**場所** 区民センター2階第1・2会議室。

**対象** 区内で認知症の方を介護する男性(介護を受けている方の同伴も可)。

**費用** 無料。

**申込** 10月23日(火)までに電話またはファクスで申し込み。

**申込先・詳細** 保健福祉課保健支援係 ☎(681)2497  
FAX(681)0530

**エスポラーダ北海道公式戦ご招待!  
手稲区民応援デー**

フットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームのA自由席に、区内にお住まいの方20組40人をご招待します。

<b>試合</b>	エスポラーダ北海道 対 アグレミーナ浜松
<b>日時</b>	12月1日(土)18時キックオフ(16時開場)
<b>会場</b>	北海きたえーる (豊平区豊平5-11)
<b>申込</b>	往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・返信先(返信はがき)を記入し、下記へ送付。1組につき1通のみ有効(応募多数の場合抽選)。結果は返信はがきでお知らせ。
<b>申込期限</b>	10月25日(木)当日消印有効

《申込先・詳細》  
〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2  
札幌ノースプラザ6階  
エスポラーダ北海道 手稲区民応援デー係  
☎206-4285  
※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、または同クラブからのご案内以外には利用されません。

**平成30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。ぜひ、ご参加ください。

**日時** 10月20日(土)9時30分～12時30分  
※胃がん・大腸がん検診(予約者のみ)、肺がん検診は9時～11時30分受け付け  
**場所** 区民センター、保健センターほか

**区民センター会場**

- 脳年齢チェック(先着20人)や体組成測定などの健康度チェック
- 薬剤師による「おくすり相談」
- 公益財団法人北海道結核予防会による肺年齢測定(先着100人)
- 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)
- 北海道科学大学による「あたま元気測定」(先着20人)
- 医師会・薬剤師会・企業による健康ミニ講話(各先着定員あり)



**保健センター会場**

- 食改善展(オススメレシピによる試食会・パネル展など)  
※試食は10時30分から先着150食
- 各種がん検診の受け付け
- 生活衛生展&手洗いチェック

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・焼き菓子などの販売コーナーなどがあります。

広告

月日	時間	場所
10月27日(出)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	区民センター2階区民ホール
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。当日、直接会場へお越しください。

各センターから～文化祭のお知らせ ☆

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

☆ 詳細は各センターへお問い合わせください。

文化祭名	内容	開催期間	場所・詳細
平成30年手稲文化祭	ダンスフェスタ、お茶席、展示、演芸など	10月12日(金)～14日(日)	区民センター ☎ 681-5121
第22回星置地区センター文化祭	作品展示会、ステージ発表、手打ちそば販売など	10月12日(金)～14日(日)	星置地区センター ☎ 695-3220
第23回文化の集い	ダンスパーティー、作品展示、ステージ発表など	10月13日(出)・14日(日)	新発寒地区センター ☎ 684-5571

一日合同行政相談

内容 ①生活に関わりの深い社会保険・年金・税金など②行政上の各種手続き③民事上の問題についての相談に応じます。  
 参加機関など 国税局、司法書士会、社会保険労務士会、行政書士会、北海道管区行政評価局、総務省行政相談委員、札幌市。  
 日時 10月11日(木)10時～16時。  
 場所 区民センター3階視聴覚室。  
 費用 無料。  
 申込 当日、直接会場へお越しください。  
 《詳細》総務企画課広聴係 ☎681-2432

テレビのデータ放送やアプリのご案内

区民センター、コミュニティセンター、地区センター、図書館、体育館、公園で開催されるイベント情報は、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。

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

スマートフォンなどで**アプリ** 公式アプリストアから「i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→



来年1月1日から 手稲区役所などの敷地内は全面禁煙になります。



受動喫煙防止のため、来年1月1日(祝)から、手稲区役所(手稲保健センターを含む)、手稲区民センターの敷地内を全面禁煙とします。併せて、敷地内の喫煙室を閉鎖します。皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

《詳細》総務企画課 ☎ 681-2425