

手稲区30周年ロゴマーク



手稲区は11月6日に区制30周年を迎えます



# ていね

区民のページ

2019年  
10月



手稲区マスコットキャラクター  
ていぬ

## 8~9月のできごと

8月20日



手稲区中学校生徒会サミット

8月23日



手稲北小学校で「すいかまつり」

8月30日



野菜料理教室

9月1日



手稲山口運河まつり

9月4日



手稲区防災訓練

9月14日



手稲区健康っていいねフェア

■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~

# 正しく知って みんなで支える



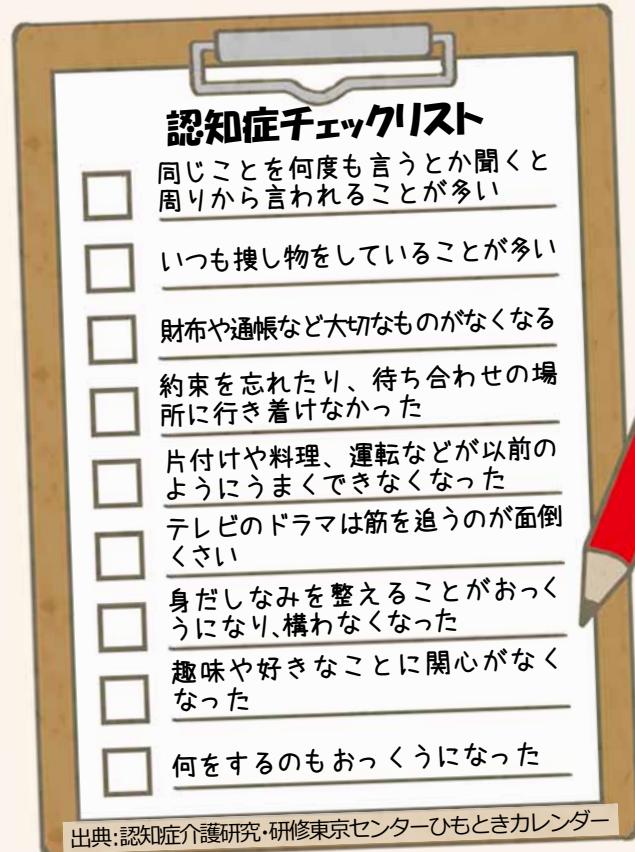
# 認知症

認知症は、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。今月は、認知症になつても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症の正しい知識や地域で行つているさまざまな取り組みを紹介します。

【詳細】保健福祉課保健支援係 ☎ 681-2497

## 認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞が壊れてしまつたり、働きが悪くなることで認知（記憶や判断をする）機能が低下し、日常生活に支障をきたす状態を指します。



出典：認知症介護研究・研修東京センターひもときカレンダー

### ■主な症状の一例



- ・経験したこと全体を忘れている
- ・道に迷う
- ・一度に二つ以上のことうまく処理できない

### ■人によってはこんな症状も



- ・自信を失い、気分が落ち込む



- ・実際に見えないものが見える

参考：認知症サポートキャラバン「キャラバン・メイト養成テキスト」(NPO 法人地域ケア政策ネットワーク / 全国キャラバン・メイト連絡協議会)

◀以前と比べてチェックリストのような変化が続く時は、すぐに相談してみましょう。

## 不安に感じたときは

相談の流れ

下記の相談先または区保健福祉課  
(区役所 1 階①番窓口) に相談



状況に応じた具体的な支援を提案

- 認知症の方への接し方
- 専門の医療機関、介護サービスなどの各種情報など



### 主な相談先

札幌市認知症コールセンター

電話

専門の相談員が無料で相談に応じます。内容によって各専門機関につなぎます。

☎ 206-7837 相談時間：月～金曜日の 10 時～15 時（祝・休日、年末年始を除く）

地域包括支援センター

電話

来所

訪問

市が委託している高齢者のための無料の総合相談窓口です。

相談時間：月～金曜日の 8 時 40 分～17 時 40 分  
(祝・休日、年末年始を除く)

☑ 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、稻穂金山、星置



手稲区第 1 地域包括  
支援センター  
保健師 深見 葉太さん

保健師や社会福祉士、主任ケアマネジャーの資格を持つ職員が、ご家族だけでなく身近な人の様子が気になった時でも相談に応じます。

# みんなで理解して支えていく

認知症の方とそのご家族を支えている医療や介護などの専門機関が、地域で行っている取り組みを紹介します。



ほっと一息つきませんか?

## オリーブカフェ（認知症カフェ）

認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方、専門職の方などが気軽に集まることのできる場所です。お茶を飲みながらゆっくり会話を楽しんだり、講話などへの参加や認知症の相談もできます。

SAPPORO  
札幌市認知症カフェ連絡会

◆区内で札幌市の認証登録を受けている認知症カフェは、「オリーブカフェ」1カ所です。



開催日 11月19日(火)14時～

※以降の開催日は

下記詳細まで

場所 特別養護老人ホーム  
神愛園手稲(手稲金山  
131番地4)

参加費  
100円  
詳  
細  
☎ 681-3092



## ケア友の会（男性介護者の交流会）

認知症の方を介護をする上での悩みを共有する機会が少ない男性介護者向けに、情報を共有できる交流会や、介護や家事を行う上で役立つ講話を開催しています。



### ~参加者の声~

介護者同士が話すことで、悩みを共有できたのが良かったです。介護方法の知識も得られたので、実践したいです。

## 11/26(火)「相手の気持ちを盛り上げるワンポイント介護」開催!

介護を実践している職員や介護経験者から、お世話をするときの接し方のポイントを学びます（費用は無料）。

講師 塚谷 未季氏（デイサービスいろはな星置 介護職員）

日時 11月26日(火)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）

申込 11月19日(火)までに保健支援係へ電話（681-2497）またはファックス（694-0530）で申し込み

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持って、認知症の方やそのご家族を地域や職場で見守り、支える人のことをいいます。養成講座を受講することで、誰でもサポーターになることができます。

### ~受講者の声~



一番不安を感じている本人のことを、周りが理解してサポートすることが大事だと分かりました。



深見さん(左)と手稲区  
第2地域包括支援センター  
社会福祉士 谷口知広さん(右)

講座では、認知症の方と接するときの心構えなどをお話しします。開催場所は人数やご希望に合わせて対応しますので、まずは地域包括支援センターにお問い合わせください。

►受講すると、サポーターの目印となる  
オレンジリングと教材がもらえます。



### 《こちらもチェック》

認知症を  
さらに理解  
するために

認知症の基礎知識や、医療・  
介護サービスの情報をまとめた冊子を配布しています。



►区役所1階保健福祉課

①番窓口で配布

# ●電化製品のスイッチはこまめに切るなど、節電を心掛けましょう。



## 手稻区からのお知らせ

10月11日～11月10日の区内の情報です

### 手稻区役所関係

手稻区役所 (前田1-11)	☎681-2400
手稻保健センター (前田1-11)	☎681-1211
手稻区土木センター (曙5-5)	☎681-4011

### まちづくりセンター

手稻 (手稻本町3-1)	☎681-2131
手稻鉄北 (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
稻穂金山 (稻穂3-5)	☎684-4020
星置 (星置2-3)	☎695-3222

### その他の施設・機関

手稻区民センター (前田1-11)	☎681-5121
手稻コミュニティセンター (手稻本町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
手稻区保育・子育て支援センター (ちあふる・ていね) (手稻本町3-2)	☎681-3160
西部市税事務所納稅課 (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
手稻区体育館 (曙2-1)	☎684-0088
手稻消防署 (手稻本町2-5)	☎681-2100

### どこに聞くか迷ったら

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

### 手稻区の人口・世帯数

人口	141,694人 (前月比 -55)
世帯数	59,645世帯 (前月比 -14)
令和元年9月1日現在	(国勢調査ベース)

持ち物	ヘル (壁泉前)。 ム手袋、長靴、軍手またはゴ
申込	11月2日(土)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、体温調節ができる 服装でお越しください。	
※保護者の印鑑が必要なた め、電話での申し込みはでき ません。	
申込先・詳細	前田森林公園 管理事務所 (手稻前田591) ☎681-3940

### 国民健康保険料の納付と夜間・休日相談について

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。

胃がん・大腸がん検診について	検診日	10月29日(火)
費用	受付時間	8時45分～10時
申込	場所	保健センター1階

る機会のない方で、胃がん検診は50歳以上で原則偶数歳の方（直前の偶数年齢時に受診していない場合、奇数年齢でも可）。大腸がん検診は40歳以上の方。

胃がん検診(バリウム)は700円、大腸がん検診(検便)は400円。費用の免除制度あります。

電話か窓口で事前に予約。

※検診日の1週間前までに検用品の受け取りをお願いします。

申込先・詳細 保健センター  
☎(681) 1211

地域振興課から	◆「小学生の夢・10年後の手稲のまち」作品展示会と「手稲タンケンツアーカー」報告パネル展
対象	①手稻区、小樽市、石狩市の小学校に通う小学3～6年生。または、②手稻区体育館のジュニアバドミントン教室に通う児童。

区内の小学4年生が描いた作品の中から、特にアイデアに富んだ作品を展示。また、展示作品を描いた児童が参加する「手稻タンケンツアーカー」の様子も紹介。

◆第27回手稻区小学生バドミントン大会

期間 10月24日(木)～31日(木)

場所 J R手稻駅自由通路「あいくる」(手稻本町1～4)。

種目 男女別シングルス、ダブルス。

日時 11月16日(土)9時30分～15時(開場、受け付けは9時から)。

場所 手稻区体育館。

内容 公園樹木の剪定枝や伐採木を配布

公園の剪定枝や伐採木を配布	申込先・詳細
地域振興課地	☎(681) 2523

力ナール清掃ボランティア募集	日時
集合場所 前田森林公园力ナ	11月3日(祝)9時30分～12時30分。

国民健康保険料の納付と夜間・休日相談について	内 容
詳細 土木センター ☎(681) 4011	内 容 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。

※保護者の印鑑が必要なため、電話での申し込みはできません。

※配布場所での剪定枝や伐採木の切断は不可。

申込 当日9時30分から同駐車場で引換用整理券を配布(先着80台分)。

対象 普通乗用車か軽トラック(ほしみ駅側)。

申込 申込(必着)に郵送、ファックス、地域振興課窓口で申し込み。

対象 木の切断は不可。

申込 申込(必着)に郵送、ファックス、地域振興課窓口で申し込み。

対象 普通乗用車か軽トラック(ほしみ駅側)。

申込 申込(必

## 第10回てつほくあそびねっと “ていぬペタンク”で遊ぼう

**内 容** 陸のカーリング “ペタンク”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** 11月30日(土)9時30分～12時  
(受け付けは9時45分まで)

**場 所** 手稲山口小学校（曙11-2）  
※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。

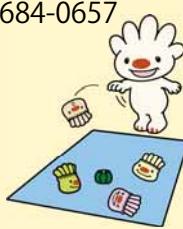
**費 用** 無料 **持ち物** 上靴

**申 込** 11月15日(金)までに電話、ファックス、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



自分オリジナルの「ぐんていぬ」を作って遊びましょう！



## 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

### 親子同室子育て講座

#### 赤ちゃんの親子あそび

わらべ歌やふれあい遊びなど、親子で一緒に楽しめる遊びを紹介します。



**日 時** 10月30日(水)10時～10時45分  
**場 所** 保健センター2階講堂  
**対 象** 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** 10月17日(木)から電話で申し込み（受け付けは9時～17時、土・日曜、祝日は除く）

## 講座・講演会のご案内

《詳細》保健センター ☎ 681-1211

### 市民健康教育講座

#### 第1部 「フレイル・サルコペニアってどんなこと？」

**講 師** 伊澤功氏【札幌宮の沢病院 診療部長】

#### 第2部 「体験しよう サッポロスマイル体操！」

**講 師** 吉田美千代氏【介護予防センターまえだ 所長】

**日 時** 10月16日(水)14時～15時30分

**場 所** 前田会館（前田6-11）※駐車場なし

**費 用** 無料

**申 込** 当日、直接会場へお越しください。

※フレイル・サルコペニア…高齢者の筋力や活動が低下している状態

#### 医療講演会「大腸がんの早期発見のために」

**講 師** 中川宗一氏【中川胃腸科 院長】

**日 時** 11月6日(水)14時～15時30分

**場 所** 保健センター2階講堂

**定 員** 先着70人

**費 用** 無料

**申 込** 当日、直接会場へお越しください。



広告

## 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
10月 26日(土)	9時30分～11時30分	区民センター2階区民ホール
	13時30分～15時	
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)
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持参

※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。

●たんすや食器棚などの家具は固定し、地震による転倒を防ぎましょう。



## 手稲区30周年特別企画



「あいくる」の愛称は「出会い」「愛くるしい」「来る」などの意味が込められており、公募により付けられました。

平成14（2002）年5月25日、JR手稲駅の改築工事に合わせ、駅の南側と北側をつなげるJR手稲駅自由通路「あいくる」がオープンしました。

通路にある広場では、パネル展や作品の展示など、年間を通してさまざまなイベントが開催されて、情報交流・活動発表の場として活用されています。



◀完成記念式典の様子



日の光を浴びながら窓越しに手稲山を望めます▶

11月1日(金)～10日(日)にJR手稲駅自由通路「あいくる」で、手稲区の魅力を紹介した手稲区区制30周年記念パネル展を開催します。ぜひお越しください。

広告