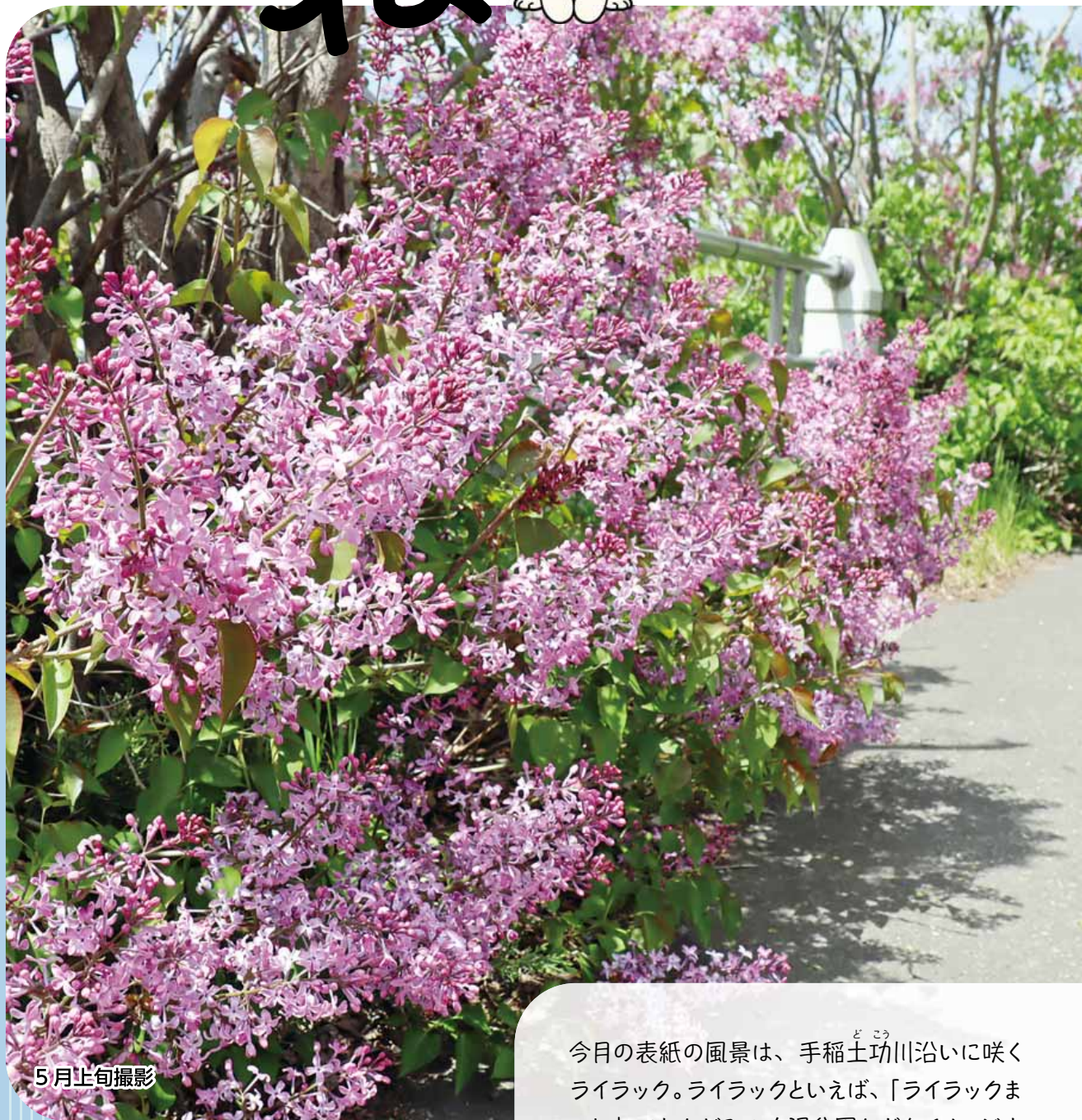


ていね



手稲区マスコット
キャラクター
ていね



5月上旬撮影

今月の表紙の風景は、手稲^{どこう}土功川沿いに咲くライラック。ライラックといえば、「ライラックまつり」でおなじみの大通公園などをイメージする方も多いと思いますが、樽川通^{たるかわ}でも、鮮やかな濃い紫色のライラックを楽しむことができます。



【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



心豊かな食生活のために

～手稲区の食育の取り組み～



「食育」とは、健康的な食生活を実践する力を育てることです。食事は身体の健康を作るだけでなく、おいしく楽しく食べることで心を豊かにしてくれます。今月は、手稲保健センターが行っている「食育」の取り組みのうち、代表的なものをご紹介します。

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



料理教室では、調理実演中の手元映像を会場に放映し、わかりやすく解説します。



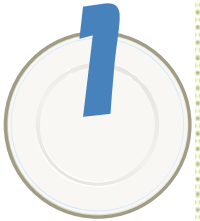
パネル展や区民向け料理教室の開催など、「食」の知識・情報を区民の皆さんに伝えるイベントを実施しています。

区民向け料理教室は、「野菜摂取」や「減塩」などに特化したテーマで、講話と調理デモを行います。調理実習が苦手な人でも参加しやすいのが特徴です。



「ていめと朝レコ」の記録シート。シートを提出した方全員に、参加賞（ていめグッズと賞状）をプレゼントしています。

令和4年度から新たに始めた「ていめと朝レコ」(通称・ていめと朝レコ)は、区内の小学生に「決まった時間に食べる」「野菜を食べる」など朝食に関する目標を設定し、夏休み中の達成状況をシートに記録してもらう取り組みで、今年度も実施予定です。



イベントの実施



◀手稲区 HP
「食育・栄養情報」

私たちの考えたレシピを手稲区 HP で発信しています。バランスの良い献立の紹介や、右のレシピのように手軽に作れる朝食、料理が苦手な人でも挑戦しやすい簡単レシピなどを掲載しています！



朝食におすすめ！
**ミートボール
ドリタ**

《材料》(1人分)

ごはん：茶碗1杯(150g)
ミートボール(市販)：1袋
冷凍ホウレンソウ：ひとつかみ(15g)
スライスチーズ：1枚

《作り方》

- ①ミートボールを袋の上からつぶす。
- ②耐熱容器にごはんを入れる。
- ③ミートボール、ホウレンソウ、スライスチーズを乗せる。
- ④ラップをせず600Wの電子レンジで2分加熱する。



健康・子ども課管理栄養士

たけだ
武田職員

よつくり
四栗職員



栄養士考案レシピの発信

令和5年度
手稲区 食のボランティア講座
～食生活改善推進員養成講座～

日時 (全6回)

- ①6/29(木) 13時30分～15時30分
- ②7/4(火) 13時30分～15時30分
- ③7/10(月) 13時30分～15時30分
- ④7/13(木) 10時～13時
- ⑤7/20(木) 13時30分～16時30分
- ⑥7/27(木) 13時30分～15時30分



会場 手稲保健センター 2階
講堂ほか同庁舎内

対象 手稲区にお住まいの方

費用 1,210円 (テキスト代)

定員 先着 12人

申込 6/12(月)～6/16(金)に、電話・FAX・窓口のいずれかで申し込み

申込先 手稲保健センター
☎ 681-1211
FAX 681-1723

食生活改善推進員(通称・食改さん)協議会は、「食を通じた健康づくり」を推進する「食のボランティア」団体です。保健センターが年に1回実施している「食生活改善推進員養成講座」を修了すること、年齢・性別に関わらず、協議会に入会することができます。現在手稲区では約60人の食改さんが活動を行っています。

食改さんの活動紹介

地域の健康講座「食と健康」で食事を提供しています!

レシピを解説し、その献立を実際に振る舞います。参加者は一人暮らしの方も多いため、「人と一緒にごはんを食べる」機会づくりにもなっています。



さまざまな世代向けの料理教室を開いています!

「親子向け」や「高齢者向け」などの教室があり、対象者に応じて、作りやすく食べやすい献立を考えています。



栄養バランスの良い食事や、それを自分でおいしく作る達成感を多くの方に知ってもらい、**おいしく楽しく健康寿命を延ばしてもらうことが**、私たちの目標です。活動を通じていろいろな方と交流できるのも、楽しみのひとつです。

私たちの活動に興味をもってくれたら、ぜひ今年の講座を受講してみてください!



手稲区の食改さんたち

パネル展「食生活改善展」を「あいくる」で開催しています!

毎年秋ごろに行っています。たくさんの方が通る場所なので、チラッと見ただけでも「野菜は1日350g」など大事なことが伝わるように工夫しています。



勉強会・交流会で自分たちの「食育」もしています!

プロの講師に料理を学んだり、管理栄養士さんにレシピの指導をしてもらったりしています。料理を改めて勉強できて、自身の生活にも役立っています。



対象 0歳～就学前のお子さんと保護者
定員 先着8組（託児なし）
費用 無料
申込 6/13（火）から電話で申し込み（受け付けは9時～17時、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
 ☎ 681-1342



住民集団健康診査のご案内

とくとく健診（特定健診）、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査を行います。健診は「受診券」と「被保険者証」（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、肺がん検診と肝炎ウイルス検査は氏名・年齢・住所が確認できるものを持って、当日直接会場へお越しください（申し込みは不要）。

月日	時間	会場
6/12（月）	9時30分～11時	鉄北 コミュニティープラザ （曙7-3）
	13時30分～15時	新発寒朝陽会館 （新発寒6-10）
6/14（水）	9時30分～11時	金山会館 （金山2-2）
	13時30分～15時	鉄北 コミュニティープラザ （曙7-3）
6/20（火）	9時～11時30分	前田中央会館 （前田8-11）
	13時30分～15時	
6/21（水）	9時～11時30分 13時30分～15時	前田中央会館 （前田8-11）
6/23（金）	9時30分～11時	星置会館 （星置3-9）
6/29（木）	9時30分～11時	新発寒地区 センター （新発寒5-4）
7/1（土）	9時30分～11時	新発寒わらび 会館 （新発寒3-5）

申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

手稲区からの お知らせ



2023/6/11～7/10

手稲区の人口・世帯数 5/1現在（前月比） 国勢調査ベース
 人口 141,420人（-122）
 世帯数 62,253世帯（+54）

■手稲区ホームページ www.city.sapporo.jp/teine/

■手稲区Twitter twitter.com/teine_kouhou

■手稲区広報番組「ていねっていいね！」

地域のイベントや防犯情報をお知らせします

毎週水曜日10時45分～55分

コミュニティFM Radio Station

三角山放送局 76.2MHz



三角山放送局

胃がん・大腸がん・肺がん検診

※申し込み受付時に、予約可能な実施日を案内します（原則、毎月第4火曜日に実施）。

会場 手稲保健センター 1階

対象 職場などで検診を受ける機会のない方で、胃がん検診は50歳以上の偶数歳の方（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、肺がん検診は40歳以上の方。

費用 胃がん検診（バリウム）は1,100円、大腸がん検診（検便）は400円、肺がん検診は無料（問診結果により喀痰検査を行った場合は400円）。費用の免除制度あり。

申込 電話か窓口で事前に予約

申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

親子同室子育て講座 「保育園ってどんなところ」

入園までの流れや保育園での生活について、手稲区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）所長がお話しします。

日時 6/27（火）10時～10時45分

会場 手稲保健センター 2階講堂



夜間納税相談のお知らせ

西部市税事務所では、毎週木曜日に夜間納税相談窓口を開設しています。

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。

夜間相談日 毎週木曜日 20時まで（祝日を除く）。

場所 西部市税事務所②番窓口（西区琴似 3-1）

詳細 西部市税事務所納税課 ☎ 618-3913

手稲区公式 Twitter



ていぬ@手稲区役所広報担当

手稲区公式 Twitter では、ボク「ていぬ」が手稲区役所の広報担当となって、区役所からのお知らせや、地域のイベントなどの情報を発信しているですよ！ぜひフォローしてくださいです！

@teine_kouhou



「男女共同参画週間」パネル展

6/23～29の男女共同参画週間にちなんだパネル展示を行います。男女共同参画社会について一緒に考えてみませんか。

日時 6/23(金)～6/29(木)

場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町 1-4)

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎ 681-2445

保健師と管理栄養士が健康づくりをサポート！

健活サポート月間



体脂肪率、筋肉量、推定骨量、血圧などの測定や、アンケートの結果をもとに、保健師・管理栄養士が運動と食生活に関するアドバイスをするほか、1カ月のサポート期間中、健康状態や食・栄養に関する質問に答えます。

運動や健康的な食生活の目標を立てて、生活習慣を見直してみませんか。詳細はHP（右上のコード）をご確認ください。

- **サポート期間** 7/3(月)～28(金)
- **対象** 区内在住で電子メールの送受信が可能な方
- **定員** 先着 10名
- **申込** 6/19(月)～23(金)（受け付けは9時～16時30分）
に手稲保健センターに電話で申し込み

申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



仕事を
お探しの方へ

あいワーク手稲 をご利用ください

ハローワークと同様の求人検索や紹介状の発行が可能です

業務内容

- 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
- 市相談員による就労に関する相談・カウンセリング
- 各種情報提供

※雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談については取り扱っていません。ハローワーク札幌（☎ 562-0101）にご相談ください。

利用時間 月～金曜日の8時45分～17時
※求人検索機の利用やハローワーク相談員による職業相談・紹介は、9時30分から。

場所 区役所2階

詳細 あいワーク手稲 ☎ 681-2633

広告



手稲山ウォーキング

手稲区側から山頂までの道のりをみんなで歩こう！



申込先

札幌市コールセンター
☎ 222-4894
(受付：無休 8 時～21 時)



▲申込フォーム

詳細

地域振興課地域活動担当
☎ 681-2445

- 日時** 7/2 (日) 8 時 45 分区民センター集合
14 時同センター解散予定 (小雨決行)
- 対象員** 区内在住で健康に自信のある方 ※中学生以下は保護者同伴
180 人
※応募多数時は抽選を行い、結果は応募者全員に 6/28 (水) までにはがきで通知します。
- 費用** 無料
- 行程** 区民センター～手稲山^{さんろく}山麓駅広場～手稲山山頂 (片道約 4.1 キロ)
※区民センター～山麓駅広場までは往復ともバス移動 (無料)
- 持ち物** 昼食、飲み物、雨具、当選お知らせのはがき
- 申込** 6/6 (火)～6/17 (土)に、左記の申込先へ電話または申込フォームから申し込み
※グループでの申し込みの場合、参加者全員の情報が必要になります。(1 組 4 名まで申し込み可)

とうえん 稲苑大学 ～第 36 期生募集～

65 歳以上の方を対象とした講座で学び、教養やふれあいをともに深めませんか



- 期間** 7/12 (水)～10/11 (水)の毎週水曜日 14 時～16 時
※ 8/9 (水)、16 (水)を除く全 12 回
- 場所** 手稲区民センターほか ※屋外活動あり
- 対象** 区内在住の満 65 歳以上の方 (4 月 1 日現在) で、過去に受講経験がなく、健康で毎回参加できる方
- 受講料** 無料
※講義内容によっては、教材費など実費がかかる場合あり
- 定員** 30 人
※応募多数時は抽選を行い、結果は応募者全員に 6 月末までにお伝えします。
- 申込** 6/8 (木)～6/23 (金)に、下記の申込先へ電話または申込フォームから申し込み
- 募集要項** 区役所 3 階地域振興課で配布しているほか、区 HP (右上のコード) からダウンロードもできます。

申込先 札幌市コールセンター
☎ 222-4894
(受付：無休 8 時～21 時)

▼申込フォーム



詳細
地域振興課地域活動担当
☎ 681-2445

