

ていね



手稲区マスコット
キャラクター
ていぬ



第2回ていねくフォトコンテスト応募作品より
『雪の華』
撮影者: 佐藤 雅世 さん
撮影場所: 星観^{ほしみ}緑地



【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

子どもと楽しむ 雪遊び

寒い冬も、家に閉じこもって過ごすのはもったいない！
野外の遊び場「プレーパークひだまり」を運営するグループ「プレーパークってーね」の皆さんに、雪国の冬を目いっぱい楽しめる外遊びを教えてもらいました。

【詳細】総務企画課広聴係 ☎ 681-2432

アイスクリーム作り

缶蹴りで楽しく遊びながら、簡単においしいアイスクリームを作ることができます。



牛乳と砂糖を入れた容器にふたをし、一回り大きい容器に入れ、間に塩を混ぜた雪を詰める。約30分転がせば完成



スノーキャンドル作り

雪玉の隙間から漏れる光が幻想的です。

雪玉を丸く並べて積み重ね、キャンドルを入れる



色水遊び

ソース容器などに色水を入れて、真っ白な雪にお絵描き。色が混ざって他の色に変わる様子も楽しめます。



小さな子どもの場合は、万が一飲んでしまっても身体に影響がない食紅で色水を作ると安心



アイスキャンドル作り

お好みで水に色を付けたり、草花を入れてもきれいです。

牛乳パックやバケツなどに水を入れて凍らせ、キャンドルと一緒に飾る



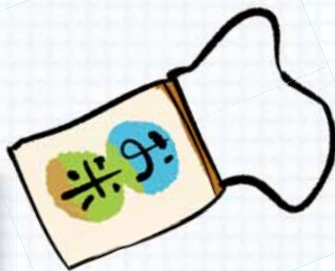
そい滑り

そりの種類や大きさなどによって、楽しみ方は無限大。
ぜひ試してほしいおすすめのは、レジャーシート。雪山を滑り降りる様子は、まるで「魔法のじゅうたん」！



自宅で簡単に作れる米そりは、軽いので小さい子どもでも扱いやすいです。

緩衝材で包んだ段ボールなどを米袋に入れ、口の部分にひもを巻き込んで固定。ひもは、ななめがけしてもそりを引きずらない長さに



シャボン玉遊び

冬はシャボン玉も凍ります！
落ちて割れない様子は不思議で面白いですよ。



シャボン玉を雪の上に吹き付けると、下の方から凍ってくる

手稲稲積公園

(前田 1-5)



雪山のある公園は他にもたくさん！
公園検索システムで検索できます。



前田公園

(前田 7-11)



そい滑りにおすすめ！
雪山がある公園



前田森林公園

(手稲前田 591-4)



★スノーラフティング(対象年齢 3歳～)

日時 1/6～3/3の土・日曜、祝日のみ
11時30分～14時30分

場所 前田森林公園管理事務所で当日に受け付け

費用 1人500円(保険料含む)

詳細 前田森林公園管理事務所 ☎ 681-3940

プレーパークひだまり

プレーパークとは、子どもが「やってみたい」ことに挑戦できる環境を大切に、地域住民が中心となって運営している遊び場で、市が活動を推進しています。手稲区では、「プレーパークっていいね」の皆さんが、稲穂ひだまり公園で1年を通じて開催しています。

★次回開催予定

日時 2/18(日) 10時～12時

場所 稲穂ひだまり公園(稲穂 4-1) ※駐車場なし

費用 無料

詳細 プレーパークさっぽろ(札幌市公園緑化協会) HPで確認



赤ちゃんからお年寄りまで、
どなたでも参加できます！
気軽に遊びに来てね！



みんなで作る遊び場
プレーパーク

国民健康保険料の納め忘れはありませんか。未納の方は、早急に納付願います。

胃がん・大腸がん・肺がん検診

※申し込み時に、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（前田1-11）

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歳以上の偶数年齢の方（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

男の座談会（男性介護者の集い）

悩みを共有する機会が少ない、認知症の方を介護する男性に向けて、食事の介助に関する講話と介護者同士の交流会を行います。



日時 2/15（木）14時～16時

会場 手稲区民センター3階第5会議室（前田1-11）

講師 小島 孝郎氏（札幌秀友会病院作業療法士）

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可）

申込 2/13（火）までに電話で申し込み

申込先・詳細 保健福祉課保健支援係 ☎ 681-2497

西部市税事務所 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（祝日を除く）20時まで

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



手稲区からの お知らせ



2024/2/11～3/10

手稲区の人口・世帯数 1/1現在(前月比) 国勢調査ベース
人口 141,125人(-114)
世帯数 62,301世帯(-19)

■手稲区ホームページ www.city.sapporo.jp/teine/

■手稲区X(旧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



住民集団健康診査

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 |
|---------|-----------------------------|----------------------|
| 2/17(土) | 9時30分～11時30分、 13時30分～15時 | 手稲区民センター (前田1-11) |

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

親子同室子育て講座 「赤ちゃんの親子遊び」

わらべ歌や触れ合い遊びなど、親子で楽しい時間を過ごしませんか。

日時 3/5（火）10時～10時45分

会場 手稲保健センター2階講堂（前田1-11）

対象 0歳のお子さんとその保護者

定員 先着9組（託児なし）

費用 無料

申込 2/20（火）から電話で申し込み

（受け付けは9時～17時、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



辛いとき 寄り添ってくれた 手稲山 (PN) 左手の小指のほくろさん 15歳

その困り事、相談してみませんか？ ～区役所相談窓口のご案内～



- もしもの時のために、相続や遺言について考えておきたい。どんな準備をすれば良いの？
- 不動産を相続することになった。登記が必要と聞いたけど、どう手続きすれば良いの？

相続や遺言、不動産登記については、**司法書士相談**（相談員：司法書士）をご利用ください。
第2・4金曜日 13時～16時（30分間）
 ※区役所での面談相談（予約制・先着6名）

- 売買で生じた代金を相手方が払ってくれない。どのように請求すれば良いの？
- 交通事故に遭い示談を求められている。示談の条件などについて相談したい

困り事や争い事の法的見解については、**法律相談**（相談員：弁護士）をご利用ください。
第1・3金曜日 13時15分～16時35分（20分間）
 ※区役所での面談相談（予約制・先着7名）

- ◆ 家族や近隣の人との関係がうまくいかない
- ◆ 悩み事を誰にも相談できずに困っている。誰かに話を聞いてほしい

家庭生活や近隣関係、生き方、悩み事などについては、**家庭生活相談**（相談員：家庭生活カウンセラー）をご利用ください。
毎週火・水曜日 10時～12時、13時～16時
 ※電話相談のみ（☎ 681-2400）

・司法書士相談と法律相談の予約は、相談日当日の**9時から電話（☎ 681-2400）**で受け付けます
 ・相談窓口が分からない場合は、総務企画課広聴係（☎ 681-2432）にお問い合わせください

広報さっぽろ1月号

「新春ていねくクロスワードパズル」の答え

たくさんのご応募をありがとうございました。
 プレゼント当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

| | | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | D |
| テ | イ | ネ | ヤ | マ | モ | リ |
| 7 | チ | キン | ケ | ガ | ツ | |
| ヨ | ガ | カ | ル | ー | ト | |
| 13 | ウ | タ | ボ | ク | ガ | ウ |
| 16 | ツ | ウ | チ | ワ | カ | |
| 20 | ミ | ワ | ヤ | ク | イ | モ |
| 25 | ソ | ソ | グ | ロ | ウ | ソ |
| 29 | バ | ツ | タ | ソ | ウ | ジ |

答え

| | | | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
| カ | タ | ク | リ |

地縁による団体功労者総務大臣表彰

自治会、町内会などの地縁による団体の代表者として多年にわたり在職した方の、地域的な共同活動を通じた良好な地域社会の維持および形成への顕著な功績をたたえる「令和5年度地縁による団体功労者総務大臣表彰」の伝達式が行われました。
 手稲区からは、^{ひらかわ} ^{とみお} 平川 登美雄さんが受賞されました。
 心よりお祝い申し上げます。

平川 登美雄 さん



北海道町内会連合会監事、手稲区連合町内会連絡協議会会長、稲穂連合町内会会長などの町内会役員のほか、手稲区防火委員会会長、稲穂金山地区社会福祉協議会会長などとして活躍されています。

広告



おいしく、健康に。

減塩料理レシピ

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

食塩の取り過ぎは、高血圧をはじめ心疾患や腎不全などさまざまな病気の原因になります。食塩の代わりに低塩の調味料や香辛料を使って味にメリハリを付けるなど、調理の工夫で**1日2gの減塩**を目指しましょう。

塩分控えめの調味料で仕上げる

蒸し鶏



材料（2人分）

| | |
|------------|-------------|
| 鶏もも肉 | 140g |
| 塩 | 小さじ1/6 (1g) |
| こしょう | 少々 |
| 酒 | 大さじ1と1/3 |
| チンゲンサイ | 100g |
| ぼん酢しょうゆ(★) | 大さじ1と1/2 |
| ごま油(★) | 小さじ1 |
| ごま(★) | 小さじ1と1/2 |

- ① 鶏もも肉の余分な脂を取り除き、皮目にフォークで穴を空け、塩、こしょうを振る
- ② ①を耐熱容器に入れ、酒を振り、電子レンジ（600W）で約3分加熱し、そのまま蒸らす
- ③ チンゲンサイは一口大に切り、さっと茹でる
- ④ ②を食べやすい大きさに切り、③と共に盛り合わせ、★を混ぜ合わせたタレをかける

ナッツと香辛料の風味で減塩

かぼちゃのサラダ

材料（2人分）

| | |
|-----------|------|
| かぼちゃ | 160g |
| プレーンヨーグルト | 8g |
| 塩 | 少々 |
| クリームチーズ | 16g |
| くるみ | 12g |
| 粗びき黒こしょう | 少々 |



- ① かぼちゃを2cm角に切り、耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で3～4分、やわらかくなるまで加熱し、水分を除く
- ② ①の粗熱が取れたところに、プレーンヨーグルトと塩を加えて混ぜる
- ③ クリームチーズを5mm角に切り、②に加える
- ④ ③に刻んだくるみをのせ、粗びき黒こしょうを振る

広告