



鈴木
久美子
さん
(星置在住)

食生活で、だれもが
楽しく、健康に…

オリジナル・レシピで優秀賞

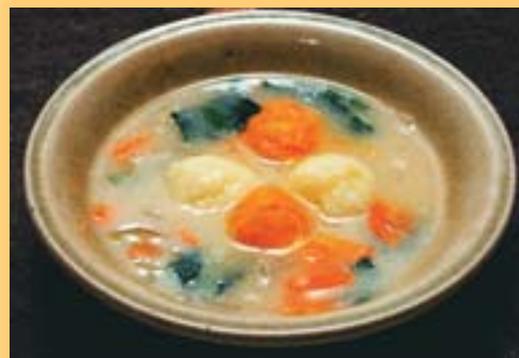
『高齢者が食べやすく喜ぶ食事コンテスト参加者募集』…昨年10月、校内に張り出されたこのポスターを見て、鈴木久美子さんは応募を思い立ちました。

市内の短期大学に通う鈴木さんは、「栄養士の資格を取りたい」という強い希望から、勤めていた飲食店を辞めて現在の学校で学んでいます。

コンテストの応募条件は「北海道内の食材を使ったオリジナル料理」。以前、ヘルパーの実習で訪れた老人保健福祉施設での経験を思い浮かべながら、高齢者の食べやすい料理を研究しました。何度も試作を繰り返し、「最後には、試食役の家族から嫌がられてしまいました」と笑う鈴木さん。

コンテストの応募は初めてで、自信は全くなかったのですが、1次の書類審査、実際に調理を行う2次審査の結果、見事「優秀賞」を受賞されました。

「最近、糖尿病などの生活習慣病が増えています。将来は病院の栄養士として働き、少しでも病気を治す手助けができれば」とさわやかに夢を語ってくれました。



▲コンテスト優秀賞受賞作
「道産野菜の2色ライスボール
豆乳スープ煮」

カボチャ、ジャガイモ、タマネギなど身近な野菜がたっぷり。油は一切使っていません。

(料理写真提供/北海道新聞社)

「高齢者が食べやすく喜ぶ食事コンテスト」は、(財)北海道長寿社会振興財団 北海道高齢者総合相談センターが主催し、今年2月に表彰式が行われました。

編集 手稲区役所総務企画課広聴係
ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>
〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目
☎ 681-2400内線224 FAX681-6639

ていね地名考

地域の個性が輝き、まちの元気がみなぎる、わたしたちの“ふるさと手稲”。

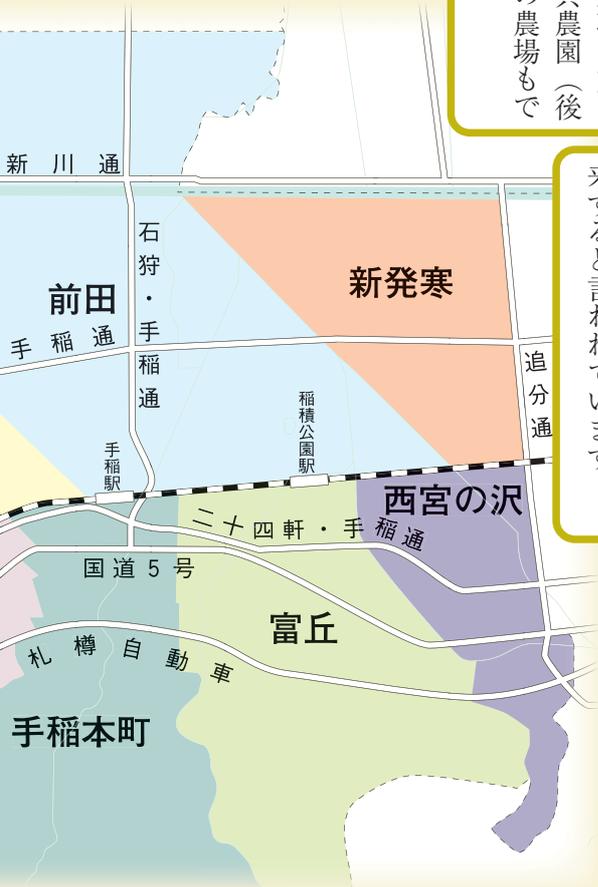
昔は何もなかったこの地に、先人たちは多くの苦勞をしながらも、自然の恵みを生かし、豊かな大地へと開拓を続けてきました。

その開拓への情熱は、今もていねの各地名に込められています。

今月は、その地名の由来などを、昔の写真と併せてご紹介します。

ていねの地名に脈々と息づく、先人の開拓への思いにふれてみませんか。

▲北海道工業大学屋上から見た昭和54年頃の手稲の街並み



▲前田農場

前田

前田の名称は、明治28年、旧加賀藩主・前田利嗣侯が「前田農場」を創立したことに由来しています。

この農場は、新川大排水（現在の新川）とこれにつながる中小の排水路の建設によって次第に農耕地が広がっていきました。この前田農場の成功に力を得て、明治農場、興農園（後の極東農場）などの農場もできました。

新発寒

新発寒は、分区前は「発寒」という地名で、発寒は、安政4年に在住武士が稲荷街道の両側（現在の発寒神社周辺）に移住したのが始まりです。発寒の名称はアイヌ語の「ハチャム・ペツ」（ムクドリのある川）に由来するという説もありますが、今なお疑問の多い地名です。

西宮の沢

西宮の沢は、分区前は「宮の沢」という地名で、明治5年に移住した仙台白石藩の武士たちが開拓を始めました。宮の沢の名称は、この地区に神社が建てられたことに由来すると言われています。

富丘

富丘は、開拓当初から札幌と小樽の中継点として重要視され、明治4年、開拓使がサントロペツ通行屋を設け、札幌本府を往来する役人や旅人たちの休憩所・宿泊所として栄えました。富丘の名称は、開拓者の理想を表したものとされています。

手稲本町

手稲本町は、いつごろから開けたのか定かではありませんが、明治4年に隣接の稲穂地区に4、5戸の移住者があつたこと、同年に隣接の富丘地区に開拓者がサントロペツ通行屋を設けていたことから、明治の初めから開けていたと想像できます。

この地区は、昭和17年の字改正まで軽川がるがわと呼ばれていました。



木造だった頃の手稲駅舎▶

手稲山口
 手稲山口の名称は、明治14年、山口県人が入植し、翌年、山口村と称したことに由来しています。
 明治15年から16年にかけてトノサマバッタの襲来があり、この時のバッタの死骸と卵を埋めた畝状の塚は手稲山口バッタ塚として、札幌市指定の文化財になっています。



◀昭和47年頃の山口スイカの取り入れ



▲昭和30年頃の手稲駅北側の風景。左手は樽川通

曙
 曙は、いつごろから開けたのか定かではありませんが、地名は、将来ほのぼのと明けてゆくという願いを込めてつけられたと言われています。
 以前ここには面積約200ヘクタールの三浦農場があり、水はけの悪いこの地に土功排水という排水路が築かれました。
 現在、農場は幼稚園と住宅地に、排水路は環境護岸を施した手稲土功川に、それぞれ生まれ変わっています。

星置
 星置は、明治17年に広島県人が移住してきたのが始まりです。
 小樽と札幌を結ぶ交通の要所だった星置は、星置越道路、軍用道路など陸路が発達していました。
 星置の名称は、アイヌ語に由来するという説も含め多くの説があり、今なお疑問の多い地名ですが、その地名から、公園の名前や町内会名などに、星や宇宙の名前が多く使われています。

稲穂
 稲穂は、明治4年ころ最初の開拓者が入植したのが始まりです。開拓当時は、うっそうとした原始林が広がっていました。
 もともと星置の一部であったこの地が稲穂と名付けられたのは、稲の穂がたわわに実ることを夢見て、開墾に全力を傾けた先祖の苦勞をしのんだため、と言われています。

手稲の名称は：
 手稲の名称は、アイヌの人たちがこの地を「テイネ・イ（濡れている所）」と呼んでいたことに由来する、と言われています。



金山
 金山は、「手稲鉞山」の繁栄とともに築かれたまちです。
 この地は、もともと星置の一部でしたが、星置川で砂金が見つかったことなどから、金の山、きんざんと呼ばれるようになり、後に金山と名付けられました。

◀最盛期の面影を残す昭和23年頃の手稲鉞山（航空写真）



ていね

お知らせ

7月11日から8月10日までの区内の情報です

人口 137,663人 (+78)
世帯数 53,746世帯(+114)
()内は前月比
6月1日現在

地域の親子のふれあい交流 「手稲わいわいひろば」

乳幼児から大人まで、たくさんの人とふれあい楽しく遊びましょう(水遊び・魚すくい・的あて・シャボン玉など)。

実施日	会場
8月1日(月)	前田公園(前田7-11) ※前田中央小学校体育館(前田8-12)
8月2日(火)	北発寒公園(新発寒4-2) ※新陵東小学校体育館(新発寒5-4)
8月3日(水)	星置公園(星置2-1) ※星置東小学校体育館(星置2-1)
8月4日(木)	手稲稻積公園(前田1-5) ※稻積中学校体育館(前田4-5)

いづれも午前10時～11時30分。
※は雨天時の会場。
対象 区内または近隣にお住

まいの方(就学前のお子さんは保護者同伴で)。
持ち物 着替え(替えの靴も)・タオル・水筒・敷物など

申込 当日直接会場へお越しください。参加料無料。

【詳細】保健福祉サービス課子育て支援担当係
☎(681)2400内線551～555



親子で楽しむ 「コンサート」

就学前の親子を対象にしたコンサートを今年、ゆかいな音楽家「パフ・ファミリー」をお迎えして開催します。
日時 8月18日(木)午前10時30分～11時40分。
会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

定員 親子先着120組。
※7月14日(木)午前9時から区民センター1階子育て支援担当係(前田1条11丁目)にて整理券配布。

【詳細】保健福祉サービス課子育て支援担当係
☎(681)2400内線551～555

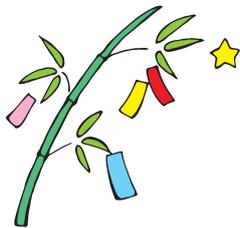
手稲コミュニティ センターから

◇七夕飾り親子手作り教室

数種類の七夕飾りを手稲中央保育園の保育士とともに作り、柳の木に飾り付けます。
日時 7月28日(木)午後1時30分～3時30分。
対象 区内にお住まいの5歳から小学3年生までの子どもと親(子どものみは不可)。

定員 親子合わせて先着30人。
参加料 子ども1人100円(当日持参)。
申込 7月19日(火)～21日(木)の午前10時から受け付け。同センターまで電話もしくは直接お越しください。

◇子どもアンモナイト
化石の知識やアンモナイト化石についての学習と見学及び化石のクリーニングを札幌自然史研究会の協力を得て体験します。
日時 8月5日(金)午後1時30分～3時と、8月6日(土)午後1時～4時30分の2日間。
対象 区内にお住まいの小学



化石教室

4年生～6年生。
定員 先着24人。
参加料 1人300円。
申込 7月20日(水)～21日(木)午前10時から受け付け。参加費持参のうえ、同センターまでお越しください。電話申し込み不可。
【詳細】手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)
☎(681)2133

区民センターから

◇第1回手稲区映画会

スパーヒーローとその家族は全員がスパーパワーの持ち主。だが、その《秘密》は、決して人間に知られてはならない…。タイトルはお問い合わせください。
日時 7月28日(木)午後2時～4時(開場午後1時30分)。
場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。
定員 先着200人。
申込 当日、直接会場へお越しください。入場料無料。
【詳細】区民センター
☎(681)5121

夏休み市民見学会 参加者募集

参加者募集

夏休みに親子で参加しませんか。
日時・コース
① 8月3日(水)午前10時から

午後3時まで。札幌ウインタースポーツミュージアム～豊平館。
② 8月5日(金)午前9時30分から午後2時30分まで。札幌ドーム～豊平公園。

対象 区内にお住まいの方。
定員 ①、②とも50人。中学生以下とその保護者の応募を優先いたします。
参加料 ①大人600円、65歳以上450円、中学生以下無料。
②大人千円、小・中学生500円。
4歳から就学前の子ども400円。(両コースとも年齢の確認できるものを持参して下さい)。
昼食 各自持参。

集合・解散場所 区役所正面入口(前田1条11丁目)。
申込 往復はがきの往信にコース(見学日)・参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号(はがき1枚で4人まで連名可。重複申込は無効)を、返信に申込者(複数の場合は代表者)のあて先を明記の上、〒006-8612手稲区前田1条11丁目手稲区役所総務企画課「市民見学会係」までお送りください。①、②とも7月21日(木)必着。結果は代表者にお知らせします。なお、はがき1枚につき1コースのみの申し込みとさせていただきます。

【詳細】総務企画課広聴係
☎(681)2400内線25

保健センターから

前田1条11丁目 ☎681-1211

◆地区健康相談のお知らせ◆

▼対象者・検査項目と料金

- ①39歳以下の方【尿検査・血圧測定など(無料)】
- ②40歳以上の方【胸部X線・尿検査・血圧測定・血液検査など(無料)、心電図検査(医師が必要と認めた方)、肝炎ウイルス検診(B型・C型)検診日当日に40・45・50・55・60・65・70歳の方。心電図検査は、1,200円・肝炎ウイルス検診は、400円程度料金の負担があります。】

▼持ち物 住所・年齢を確認できるもの(運転免許証・健康保険証など)
▼次の方は費用が免除となります

- 〈1〉①70歳以上の方
 - ②65歳以上の老人保健法医療受給者
 - 確認書類 70歳以上であることが証明できるもの(健康保険証など)、65~69歳の方は老人保健法医療受給者証
 - ※65~69歳の方で(道老)・(老)の方は免除になりません。
- 〈2〉40歳以上の方で、生活保護を受けている方
 - 確認書類 生活保護受給証明書
- 〈3〉40歳以上の方で、市民税非課税の世帯に属する方
 - 確認書類 市民税課税証明書
 - ◎なお、65歳以上の方に関しては、下記の方法で市民税非課税世帯に属することの確認ができます。
 - 介護保険料納入通知(介護保険料特別徴収通知書)の保険料段階が「第1段階」または「第2段階」

▼日時・会場

実施日	時間	会場
7月16日(土)	午前9時~11時	前田中央会館(前田8-11)
8月8日(月)	午前9時~11時	星置地区センター(星置2-3)

※会場が会館の場合は上履きをご持参ください。
※上記のほか、両日とも同会場にて、町内会がん検診も実施しますので、受診希望の方は、同地区の町内会担当者までお申し込みください。

「学ばっていいね」 受講生募集

◇表現読み声に出して読む
楽しさ

講師 松田 俊明
まろた としあき

日時 7月27日(水)午前10時~11時30分と8月3日(水)午前10時~正午の2日間。

会場 区民センター3階視聴覚室(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中・高校生を除く)で2日間とも受講できる方。

定員 先着15人。参加料無料。

持ち物 筆記用具。
申込 7月11日(月)午前9時から電話で受け付け。
申込先・詳細 地域振興課地域活動係
☎(681)2400 内線256



国保からの お知らせ

◇忘れていませんか

平成17年度国民健康保険料の第1期納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、事情があつて保険料の納付が困難な方は、早めにご相談ください。

夜間相談日 7月19日(火)、21日(木)、26日(火)、28日(木)の午後8時まで。

場所 区役所2階②番窓口(前

第2期 手稲区民講座

講座名	子ども囲碁~入門講座	北の食材を使った身体に優しい料理	はじめよう! たのしい水彩画
期間	8月2日(火)~5日(金)	8月2日(火)~8月30日(火)	8月3日(水)~8月31日(水)
曜日	火~金曜日(全4回)	毎週火曜日(全5回)	毎週水曜日(全5回)
時間	午前9時30分~11時30分	午前10時~正午	午前10時~正午
場所	区民センター2階はまなす	区民センター3階料理実習室	区民センター2階第4会議室
定員	先着20人	先着16人	先着20人
費用	受講料 1,150円 教材費 無料	受講料 2,900円 教材費 2,500円	受講料 2,900円 教材費 無料
持ち物など	筆記用具	エプロン・三角巾	水彩絵の具・筆記用具・その他のものは後日お知らせします

- ▼対象 区内にお住まいの15歳以上の方(中学・高校生は除く)。(『子ども囲碁入門講座』は区内にお住まいの初心者の方の小・中学生。保護者の同意が必要です。)
- ▼申込 7月11日(月)午前9時~午後5時に電話で申し込み。先着順。定員に満たない場合は引き続き受け付けします。
- ▼受講料納入 7月18日(祝)~20日(水)の午前9時~午後5時に、区民センター窓口で。一度納入された受講料はお返しできませんので、ご了承ください。
- ▼申込先・詳細 手稲区民センター 前田1条11丁目 ☎681-5121

田1条11丁目)。
☎(詳細) 保険年金課収納係
681)2400 内線394・395

禁煙にチャレンジ してみませんか

息の中の一酸化炭素濃度を測定し、約3ヵ月間禁煙のお手伝いをいたします。

対象 すぐに禁煙を始めたい方で、3ヵ月の間に2~3回程度保健センター(前田1条11丁目)に来庁できる方。
定員 先着20人。
申込 電話でお申し込みください。費用無料。
申込先・詳細 保健センター
☎(681)1211

洪水ハザードマップ説明会

8月上旬から各戸順次配布予定の「札幌市洪水ハザードマップ西区・手稲区版」について目的、記載内容及び活用方法などの説明会を開催します。

日時 8月4日(木)午後6時～7時。

場所 区民センター2階区民ホール
(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいの方。

申込 当日、直接会場へお越しください。

詳細 危機管理対策室危機管理対策課

☎(215)2090

総務企画課交通防災・施設担当係

☎(681)2400内線288・253



曙図書館から

◇夏のおたのしみ会

7月23日(土)の午後2時～3時。読み聞かせの会「わらび」による人形劇ほか。

◇楽しいお話し会

7月16日(土)、8月6日(土)は午後2時30分～3時。7月27日(水)、8月10日(水)は午後3時～3時30分。

◇子ども映画会

7月16日(土)、8月6日(土)の

午後3時5分から30分程度。
詳細 曙図書館(曙2条1丁目)
☎(685)4946



新発寒地区

センターから

◇子ども囲碁教室

日時 7月26日(火)～29日(金)午

手稲区体育館から ◆スポーツ講習会受講者募集◆

曙2条1丁目 ☎684-0088

講習会名・対象	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料 (65歳以上)
① レベルアップ卓球(水曜コース)	15		水	8月24日～11月16日	午前10時45分～午後0時45分	8,400円 (6,700円)
初心者卓球(水曜コース)						
レベルアップ卓球(金曜コース)						
初心者卓球(金曜コース)	12		金	8月19日～11月18日	午前9時～10時30分	8,900円 (7,100円)
テニス初中級(水曜コース)						
テニス中級(金曜コース)						
テニス中上級	10		木	8月18日～11月10日	午後0時40分～2時30分	10,600円 (8,500円)
ナイターテニス(初中級)					午後6時50分～8時40分	
かんたんテニス初級(基本6打法)			10		月	
かんたんテニス初級(ナイター)	午後6時30分～8時30分					
ランクアップバドミントン	午後2時45分～4時15分					
② レディースバスケットボール	15	10	月	8月1日～11月21日	午前11時15分～午後0時45分	6,100円
③ ジュニアバドミントン	30	16	火・木	8月23日～10月13日	午後4時30分～6時	7,700円
ジュニアテニス	20					9,500円

対象 ①16歳以上。②16～59歳。③小学3年生～6年生。

申込 7月12日(火)～18日(祝)の午前10時～午後8時(18日(祝)は午後5時まで)に電話または直接ご来館ください。

抽選 定員を超える場合は、7月20日(水)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(問い合わせは午後4時以降)。

※抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

※定員に満たない場合は、中止することがありますのでご了承ください。

受講料納入 7月20日(水)～26日(火)に同体育館に来館し納入。

※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。高校生は生徒証を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。

ほかの図書館・図書室へお越しください。
申込先・詳細 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)
☎(684)5571
ファクス(684)5573



両親教室

はじめてご両親になられる方を対象に、赤ちゃんの入浴の練習やお父さんの妊婦体験などを行います。新しいご家族を迎える準備として、ご夫婦で参加してみませんか。

日時 7月15日(金)午後6時20分～8時15分。

場所 保健センター1階ロビー(前田1条11丁目)。

対象 初妊婦とその夫。

定員 先着35組。

持ち物 母子手帳・テキスト

(わが家に赤ちゃんがやってくる)。

申込 7月13日(水)までに電話でお申し込みください。参加料無料。

申込先・詳細 保健センター
☎681-1211

第14回ていね

夏あかり

小学生を中心にした手作りの「ちょうちん」約6千個が幻想的な夜を演出。会場でも簡単に「ちょうちん」が作れる住民参加型のお祭りです。緑日や子ども向けのゲームコーナーを揃えて、みなさまをお待ちしています。

日時 7月24日(日)午後3時から8時まで(ちょうちん点灯は午後6時30分からを予定)。

会場 てっぼく・ひろば(前田2条12丁目)。
詳細 ていね夏あかり実行委員会事務局(地域振興課振興係)
☎681-2400内線228



稲苑大学同窓会

「ダンスの集い」

日時 7月15日(金)午後1時30分から3時30分まで。

会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいの60歳以上の方。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。参加料無料。

詳細 地域振興課地域活動係
☎681-2400内線256

じどうかいかなだより

手稲前田児童会館 前田2条12丁目 ☎682-2070

ランラン♪ピクニックinいなづみ公園
7月16日(土)午前10時～午後3時。小学生以上。先着40人。
お弁当もっていくよ。そとでのびのびあそぼう。

稲穂児童会館 稲穂3条5丁目 ☎684-0901

おくりよみ
7月11日(月)午後3時～3時30分。自由参加。幼児は保護者同伴。
ボランティア「金の星」の方が楽しいお話を聞かせてくれるよ。

あけぼの児童会館 曙9条1丁目 ☎685-4821

あけぼのファーム
7月12日(火)・19(火)午後3時30分～。幼児から自由参加。
幼児は保護者同伴。持ち物：長靴・軍手。畑のお世話をするよ。

富丘児童会館 富丘3条6丁目 ☎685-9393

エンジョイアウトドア
7月23日(土)午前9時30分～午後3時30分。小学生40人。
参加料300円。申込7月11日(月)から先着順。炊事遠足するよ。

西宮の沢児童会館 西宮の沢2条4丁目 ☎681-6940

スポーツタイム～ドッジボール大会
7月15日(金)午後3時30分～4時30分。小学生以上。

いなづみ児童会館 前田4条4丁目 ☎684-3072

あ・そ・ぼ
7月14日(木)午前10時30分～11時30分。2歳以上の幼児とその保護者25組。「ていね夏あかり」で飾るちょうちんを作るよ。

前田しらかば児童会館 前田8条15丁目 ☎694-2474

しらかばシアター
7月26日(火)・27(水)午後3時～5時。自由参加。
みんなでたのしい映画を観よう!

星置児童会館 星置2条7丁目 ☎684-4610

GO!GO!スポーツ
7月21日(木)午後3時30分～4時30分。小学生。キックベースをするよ。動きやすい服と走りやすい靴で参加してね。

新発寒児童会館 新発寒6条4丁目 ☎685-7343

ぼけっとから夢
7月12日(火)午前10時30分～11時。幼児とその保護者。
ボランティアのぼけっとさんが絵本や紙芝居を読んでくれるよ。

金山児童会館 金山3条2丁目 ☎695-0919

なかまや～ちょうちん作り
7月19日(火)午前10時30分～11時30分。幼児とその保護者。
自由参加。「ていね夏あかり」で飾るちょうちんを作るよ。

広告欄



ウオッチング・ていね



第2回曙通

フラワーロードづくり 5/21

曙通に面する8つの町内会と手稲曙商店街振興組合から約120人が参加し、色とりどりの花を植え、曙通を彩りました。



▲一つひとつ丁寧に植えていきます



花の日訪問 6/13

北星学園女子高校の生徒が区役所を訪問。自分たちで育てた花を区長に手渡し、初夏の香りをプレゼントしました。



▲区長を囲む5人の女子高生

危険物安全週間に

伴う消防訓練 6/8

区内の燃料販売事業所で、火災が発生し逃げ遅れた従業員を救出する設定のもとに、消火・救出訓練を行いました。



◀事業所の自衛消防隊による初期消火訓練

滝見町町内会春の

防災・防火訓練 5/22

約390人が参加し、手稲消防署稲穂出張所の指導で担架での救助訓練や消火バケツリレーなどを行い、防災への意識を高めました。



◀担架に乗せて慎重に運びます



▲4台の消防車両が出動しました



▲バケツリレーの様子