

ていね

「ていねっていいね」
みなさんと一緒につくる

TEINE



人口140,832人 (前月比+65)
世帯数58,041世帯 (前月比+41)
平成27年1月1日現在

平成27年手稲区成人式(1月12日)



▲手稲区成人式が、地域の人々で構成された「手稲区成人の日行事実施委員会」の主催により、手稲区体育館で開催されました。



▲出席した新成人905人を代表し「誓いの言葉」が宣言されました。



▲選挙へ関心を持ってもらおうと手稲区選挙管理委員会が啓発活動を行いました。



▲北海道科学大学の学生がデザインした成人式のポスターの前で記念撮影。



▲ていぬも会場に駆け付け、新成人の門出を祝いました。



▲稲穂会館で新春恒例の「百人一首大会」と「漬け物コンクール」が開催され、地域住民ら約70人が参加しました(1月11日)。

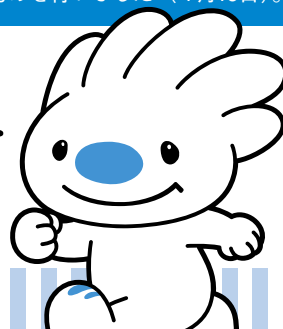


▲「冬のとつほくあそびねっと」が開催され、子どもからお年寄りまで42人が「ていぬベタンク」ゲームを楽しみました(1月15日)。

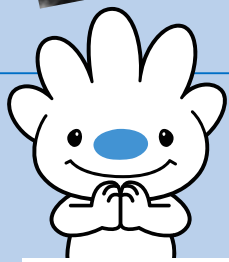


▲富丘通の新築寒稲積橋と新川さくら並木橋が開通となり、記念式典では地域住民ら約80人が渡り初めを行いました(1月15日)。

編集手稲区役所総務企画課広聴係 〒006-8612 札幌市手稲区前田1条11丁目
Tel:681-2432(直通) Fax:681-6639
ホームページ「ていねっていいね」<http://www.city.sapporo.jp/teine/>



手稲区マスコットキャラクター ていぬ



手をつないで取り組む

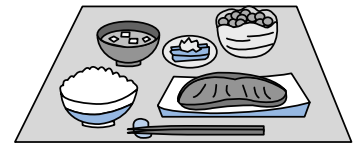
手稲区の食育



食べることは、私たちが健康で豊かな人生を送るための基本です。そのため、一人一人が、生涯を通じて健全な食生活を実践していくことが重要となります。今月の特集では、食育の大切さと、区内で食育の推進に取り組む「ていね食育ネットワーク」について紹介します。

[詳細](#) 保健センター ☎ 681-1211

札幌市民の食の現状



平成23年札幌市健康・栄養調査では、次のような問題点がありました。

○野菜の摂取不足

1日の野菜の摂取目標量は成人で350gのところ、市における成人の1日の平均摂取量は293gであり、ほとんどの年代で不足しています。

○朝食の欠食

20歳代、30歳代男性では朝食を食べない人が3人に1人います。朝食を取ることは、一日を過ごすための大事なエネルギー源になるだけでなく、体温を高め、体を動きやすくするなどのメリットがあります。

○カルシウム不足

男女とも15歳以降、乳製品の摂取量が激減しています。乳製品を取っていない人は全体の3割で、その人のカルシウム摂取量は、1日の摂取目安量の半分以下となっています。

○塩分のとり過ぎ

男女ともほとんどの年代で塩分をとり過ぎています。長期にわたってとり過ぎると、腎臓に負担を掛け、さまざまな弊害をもたらします。

なぜ食育が大事なの？

近年、私たちの食生活をめぐる環境が大きく変化し、その結果、栄養の偏り、朝食の欠食といった不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などに加え、「食」の安全や「食」の海外への依存など、さまざまな問題が生じています。

これらの問題を改善するため、「食」を大切にすることを育み、さまざまな経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践する人を育てる「食育」の推進が求められています。

ていね食育ネットワークとは？

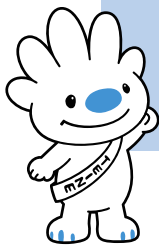
区内の保育園、幼稚園、小中学校、食生活改善推進協議会、保健センターなど、食に携わる関係団体・機関で構成された組織のこと。子どもの健やかな成長を願い、各団体・機関が連携・協働して食育を進めています。



▲「ていね食育ネットワーク」のイメージ図



▲野菜摂取目標量の350gを計ってみよう!



「ていね食育ネットワーク」の取り組み

食育への理解を深めてもらおうと、一年を通してさまざまな取り組みを行っています。



▲箸で豆つかみに挑戦!



▲朝食のメニューを考えて、カレンダーを作ろう!

ていね食育フェア

新たな取り組みとして、平成27年1月6日に区民センターで開催され、区内在住の親子連れなど224人が参加。参加者は食育パネル展やクイズラリー、ステージイベントなどさまざまな催しを通して食育について学びました。また、のこたべ子どもごはん研究家の能戸英里さんを招き、食育に関する講演会も行いました。

若者向け料理教室



朝食の欠食など、食の問題が多い若い世代に「食」について興味を持ってもらい、料理ができる人を増やすことを目的に料理教室を行いました。平成26年9月には、学校栄養教諭が講師となり、学校給食の人気メニューを調理しました。平成27年2月にはプロのシェフからスープカレーの作り方を習います。



食育推進交流会

年に3回、交流会を開催し、各団体の食育の取り組み状況や子どもたちの様子について情報交換を行っています。食べることの楽しさや大切さを伝えるためにはどうしたらよいかといったことをみんなで考えています。



作ってみよう!

「ていね食育ネットワーク」のおすすめレシピ

黒豆ちらし

〔レシピ提供〕
手稲区食生活改善推進協議会

【材料 (4人分)】

米…2合	紅しょうが…適量
黒豆…30g	水菜…適量
卵…2個	あわせ酢…大さじ2と1/2
砂糖…小さじ2	砂糖…大さじ1と1/3
塩…少々	塩…少々
油…少々	

錦糸卵



作り方

- ①黒豆を洗って一晩水に浸しておく。
- ②米をとぎ、黒豆のつけ汁と水を合わせて、炊飯器の目盛りに合わせる。黒豆を入れてひと混ぜし、30分おいて炊く。
- ③卵に調味料を入れ、薄焼き卵を作る。あわせ酢を作る。
- ④炊き上がったごはんをボウルにあけ、あわせ酢をふり、すし飯を作る。
- ⑤薄焼き卵を細切りにし、錦糸卵を作る。
- ⑥すし飯を皿に盛り、錦糸卵、紅しょうが、水菜を彩りよく飾って出来上がり。

カボチャ 南瓜ジャムサンド

〔レシピ提供〕
手稲区保育・子育て支援センター

【材料 (4人分)】

食パン…2と2/3枚(8枚切り)
カボチャ…70g
砂糖…大さじ1/2
バター…小さじ1/2
塩…少々



作り方

- ①カボチャは皮をむき、蒸すかゆでてつぶし、熱いうちに砂糖、塩、バターを混ぜる。
- ②食パンに①を挟んで出来上がり。



配布中!

「ていね食育ネットワーク」の各団体からのおすすめレシピを掲載した「ていね食育レシピ集」を配布しています。

配布場所 保健センター

■総務企画課

庶務係 ☎ 681-2425
 地域安全担当 ☎ 681-2425
 選挙係 ☎ 681-2427
 広聴係 ☎ 681-2432
 ■地域振興課 ☎ 681-2445
 ■戸籍住民課
 戸籍係 ☎ 681-2448
 住民記録係 ☎ 681-2451

■維持管理課

（土木センター）☎ 681-4011
 ■保健福祉課
 地域福祉係 ☎ 681-2478
 福祉助成係 ☎ 681-2487
 給付事務係 ☎ 681-2491
 福祉支援係 ☎ 681-2492
 保健支援係 ☎ 681-2497
 相談担当係 ☎ 681-2504

■健康・子ども課

（保健センター）☎ 681-1211
 子育て支援係 ☎ 681-1342
 ■保護課
 相談担当係 ☎ 681-2549
 ■保険年金課
 保険係 ☎ 681-2568
 収納係 ☎ 681-2575
 年金係 ☎ 681-2584

市税に関すること

■西部市税事務所（西区琴似3-1）
 市税証明・口座振替 ☎ 618-3912
 納税相談 ☎ 618-3913
 個人の市・道民税 ☎ 618-3914
 固定資産税（土地）☎ 618-3917
 固定資産税（家屋）☎ 618-3918
 ■中央市税事務所（中央区北2東4）
 軽自動車税 ☎ 211-3076

●手稲区ではウォームシエアを推奨中!! みんなで暖かい空間を共有しませんか。

手稲区からの
お知らせ
 2月11日～3月10日
 の区内の情報です



ちあふる・ていねから

◆ゆったり子育て!

ちあふる・ていねの保育士が、育児について分かりやすくアドバイスします。
日時 3月6日(金)13時30分～14時。
場所 ちあふる・ていね1階ゆり室。
対象 就学前のお子さんを持つ保護者。
定員 先着10人(託児なし)。
費用 無料。
申込 2月20日(金)から電話か直接来所して申し込み。
申込先・詳細 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね) ☎(881)3162

第26回手稲区長杯争奪
 ゲートボール大会



日時 3月12日(木)9時30分～17時(9時受付開始)。
場所 手稲区体育館(曙2条1丁目)。
対象 ①札幌手稲区ゲートボール協会に所属のチーム、②一般参加(区内在住か、区内に勤務先、学校のある方)。
定員 ②は先着8チーム(1チーム5人)。
費用 1人500円(②は当日納入)。
申込 ①は同協会に直接申し込み、②は区役所3階地域振興課(前田1条11丁目)で配布中の開催要項に基づいて、2月20日(金)までに申し込み。
 ※参加者は各自でスポーツ傷害保険に加入してください。
申込先・詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(881)2445

国保からのお知らせ

平成26年度国民健康保険料の第8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

みんなをいそいそ、あつたかい。

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 2月24日(火)、26日(木)の20時まで。
休日相談日 2月22日(日)9時～14時30分。
場所 区役所2階①番窓口(前田1条11丁目)。
詳細 保険年金課収納係 ☎(881)2575

曙図書館から

◆一般向け映画会
上映作品 「おくりびと」。
日時 2月21日(土)14時～16時10分。
 ◆楽しいお話し会
日時 2月14日(土)、21日(土)、28日(土)、3月7日(土)14時30分～15時。
 ◆子ども映画会
日時 3月7日(土)15時5分から30分程度。
 ※2月11日(祝)は祝日のため、17時までの開館となります。
 ※2月25日(水)は休館日です。
詳細 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(885)4946

西部市税事務所から

毎週木曜日に夜間納税相談窓口を開設しています。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。
夜間相談日 毎週木曜日20時まで(祝日を除く)。
場所 同事務所納税課(西区琴似3条1丁目コトニ3・1ビル2階)。
詳細 西部市税事務所納税課 ☎(618)3913

星観緑地から

◆さくら守り隊(ボランティア)募集
 星観緑地のシンボルであるサクラを守り育てるボランティア活動を行っています。ボランティアの参加者を募集していますので、興味のある方は事務局まで気軽にお問い合わせください。
 ◆さくら守り隊「桜の剪定」
日時 2月22日(日)9時～13時。
場所 星観緑地(手稲星置31)。
 ※集合場所は星置会館2階会議室(星置3条9丁目)。
費用 50円(保険料)。
申込 2月18日(水)までに電話かファクスで申し込み。
申込先・詳細 さくら守り隊事務局(星観緑地管理事務所) ☎(886)0680
 ファクス(886)0681



**「10年後の手稲のまち」
平成5・6年度の作品の
返還は、3月31日まで**



手稲区では、小学4年生が描いた「10年後の手稲のまち」の絵を10年後の成人式にて返還しています。未返却の作品はさらに10年間保管し、保管期間の過ぎたものから廃棄となります。

平成5・6年度の作品の保管期限は3月31日(火)までですので、まだお受け取りでない方は地域振興課までご連絡ください。

《詳細》

地域振興課地域活動担当 ☎ 681-2445

手稲区ウォームシェア

「ほこっと」情報

「あったか料理交流会」開催

「ウォームシェア」とは、一人一人が暖房を使うのではなく、みんなで一つの部屋や場所に集まって暖かい時間や空間を共有する取り組みのことです。

寒い冬、サケのパイ包み焼きやデザートなど体の温まる料理を作りながらウォームシェアしませんか？

- 日時 2月27日(金) 10時～13時。
- 会場 区民センター3階料理実習室
(前田1条11丁目)。
- 対象 区内在住の方。
- 費用 無料。
- 定員 24人(先着順)。
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用
タオル、筆記用具。
- 申込 2月12日(木)から電話で申し込み。
《申込先・詳細》
保健センター ☎ 681-1211

手稲老人福祉センターから

曙2条1丁目 ☎ 684-3131

■「平成27年度定員制講座」受講生募集

区分	講座名	定員	開催日	時間	開催期間			
①	初心者パソコン※1	各6人	第1～4	火 木	13時～15時	4～9月		
	パソコン入門※2							
	パッチワーク	10人	第1～3	月	10時～12時	4～6月、 9～3月		
	絵手紙	16人	第1～3	火 金	10時～12時	4～3月		
	ペン習字	各20人						
	園芸		10人	第1、3			水 木	
	楽しい生活書道							
	はじめてのレザークラフト	各12人	第1～3	火 木				
	フラワーアレンジメント							
	小物作りA	各12人	第4	火 水				
小物作りB								
②	ワードの上手な使い方※3	各6人	第1、3	水			10時～12時	4～8月
	エクセルの上手な使い方※3							
	春の菜園※4	28人	4月8日					

対象 市内在住の60歳以上の方で、原則、受講履歴のない初心者の方。(①と②の区分ごとに申し込み可)。

- ※1 パソコンの基本操作に興味のある方。
- ※2 自宅にパソコンがあり、ローマ字入力のできる方。
- ※3 自宅にパソコンがあり、基本操作ができる方。
- ※4 受講履歴がある方も申し込み可。ただし履歴のない方を優先。

申込 2月12日(木)～3月10日(火)9時30分～16時に、住所と年齢を証明できるものを持って、直接本人が申し込み(電話不可)。
申込多数時は抽選。

受講料 無料(教材費は別途必要)。
詳細については同センターにお問い合わせください。

新発寒地区

センターから

◆ゲートボール大会

日時 3月2日(月)9時～16時
場所 同センター1階体育室
対象 区内在住の方。
定員 先着20人。
費用 300円。

申込 2月23日(月)9時から電話か窓口で申し込み。

◆ダンスの集い

日時 3月6日(金)13時30分～15時30分。
場所 同センター1階体育室。
費用 300円(当日納入)。
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。
◆お菓子作り講座「アップルパイを作ろう」



日時 3月9日(月)10時～13時。
場所 同センター2階実習室。
対象 15歳以上の方(中学生は除く)。
定員 先着16人。
費用 千600円(材料費込み)。
持ち物 エプロン、三角巾、

手拭き用タオル、筆記用具。
申込 2月18日(水)9時から電話か窓口で申し込み。

(申込先・詳細) 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)
☎(684)5571

区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

日時 2月20日(金)13時30分～15時30分。
場所 同センター2階区民ホール。
費用 300円(当日納入)。
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。
(申込先・詳細) 区民センター(前田1条11丁目)
☎(681)5121

手稲コミュニティセンターから

◆きらきら・シニア教室♪楽しいレクリエーションで認知症予防

日時 2月18日(水)13時～15時。
場所 同センター2階第1・2会議室。
対象 原則65歳以上の方。
定員 先着20人。
費用 100円(当日納入)。
申込 2月12日(木)10時から電

話か窓口で申し込み。

◆ダンスの集い

日時 2月24日(火)、3月10日(火)13時～15時。
場所 同センター1階ホール。
費用 各日300円(当日納入)。
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。
◆フラダンスを楽しむ講座

日時 3月6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)13時～14時30分(全4回)。
場所 同センター1階和室こぶし・しらかば。

定員 先着10人。
費用 2千円。
申込 2月12日(木)10時から電話か窓口で申し込み。

◆手稲人が語る「手稲人のための手稲の話」講座「キリマンジャロ登頂体験」のお話

日時 3月17日(火)13時30分～15時。
場所 同センター2階第1・2会議室。
定員 先着40人。
費用 300円(当日納入)。

申込 2月24日(火)10時から電話か窓口で申し込み。
◆民謡を楽しむ集い

民謡を聞いたたり、歌ったり、楽しいひとときを過ごしましょう。

日時 3月20日(金)14時～15時。
場所 同センター1階和室こぶし・しらかば。
定員 先着20人。
費用 200円(当日納入)。

申込 2月20日(金)10時から電話か窓口で申し込み。

(申込先・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

手稲区社会福祉協議会から

◆平成26年度ていね・ふくしボランティア講座
地域の介護予防ボランティアについて気軽に分かりやすく学べる体験型講座です。

内容 すこやか倶楽部でのボランティア体験、介護予防サポーターの活動についての講話。
日時 3月5日(木)9時45分～12時20分。
場所 介護老人福祉施設「手稲つむぎの杜」(前田2条10丁目)。
対象 区内在住でボランティア活動に興味のある方。

定員 20人(多数時抽選)。
費用 無料。
申込 2月24日(火)までに電話か窓口で申し込み。

(申込先・詳細) 手稲区社会福祉協議会(前田1条11丁目) ☎(681)2644

星置地区センターから

◆第19回親睦囲碁大会

日時 2月21日(土)10時～16時
 場所 同センター1階体育室
 定員 ①四段以上の部、②初段～三段の部、③級位者の部、各先着16人。
 費用 300円(当日納入)。
 持ち物 昼食。
 申込 2月12日(木)9時から電話か窓口で申し込み。

◆ダンスの集い

日時 3月3日(火)13時～15時
 場所 同センター1階体育室。
 費用 300円(当日納入)。
 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。

◆わくわく科学教室「仮説実験授業」とその電気」

日時 3月14日(土)13時～16時30分。
 場所 同センター2階アポロ。
 対象 小学生。
 定員 先着16人。
 費用 500円(当日納入)。
 持ち物 筆記用具。

申込 3月4日(水)9時から電話か窓口で申し込み。

申込先・詳細 星置地区センター1(星置2条3丁目)

☎(095)3220

●冬のお願い！自宅の敷地内の雪を道路に出さないようにしてしましょ。

第22回 ていね雪の祭典～雪っていいね・ていね～



開催日 2月14日(土)、15日(日)

会場 てっぽく・ひろば(前田2条12丁目) 手稲山(サッポロテイネオリンピックゾーン)

2/14(土)

てっぽく・ひろば会場 11時～16時

- ジャンボ滑り台
 - ゲームコーナー
 - 飲食コーナー
- ほか各種イベント



多くの方のご来場をお待ちしています。

2/15(日)

手稲山会場 9時30分～14時

- (参加申込受付は終了しました)
- 手稲山を滑ろう(ジャイアントスラローム大会)
- 手稲山を歩こう(歩くスキー、スノーシュー)

てっぽく・ひろば会場 10時～15時

- ジャンボ滑り台
 - ゲームコーナー
 - 飲食コーナー
 - 耐寒ラジオ体操
 - 「風雪太鼓」ステージ
 - 雪像コンテスト表彰式
 - 子ども雪合戦大会(参加申込受付は終了しました)
- ほか各種イベント

主催 ていね雪の祭典実施委員会 <<問い合わせ先>> 市コールセンター ☎ 222-4894

常設の子育てサロンのご案内 ～週3回開催する子育てサロンが増えました～

市では、地域の子育て家庭の交流の場を拡大し、支援していくため、市が指定する場所で週3回以上開催する「常設の子育てサロン」の設置を進めています。このたび手稲区では、平成27年2月から新たにいなづみ児童会館で「常設の子育てサロン」を開催いたします。

■区内の常設の子育てサロン (●印の曜日は現在開催中、★印の曜日は2月から新たに開催)

サロン名	所在地	月	火	水	木	金	土	時間
いなづみ児童会館	前田4条4丁目		★	●	★			9時～12時
稲穂児童会館	稲穂3条5丁目			●	●	●		9時～12時
新発寒児童会館	新発寒6条4丁目			●	●			
星置児童会館	星置2条7丁目			●	●	●		9時30分～14時30分
ころころぐーin前田しらかば(前田しらかば児童会館)	前田8条15丁目			●	●	●		
地域&親子ひろば コミコミ・かふえ	前田1条12丁目 ていね楽市ビル2階			●	●	●		9時～17時
あそべばい～しょ♪(前田会館)	前田6条11丁目	●	●	●	*	*		
ちあふる・ていね	手稲本町3条2丁目	●	●	●	●	●	●	

(※原則、水曜日は第1、2、4、5週に開催、金曜日は第3週のみ開催)

その他の市内の子育てサロン情報については、市ホームページ、またはQRコードで携帯電話からチェックすることができます。



▲QRコード

HP <http://www.city.sapporo.jp/kodomo/kosodate/r2.html>

子育てサロンは、都合により開催しない日や学校の長期休業中に休みとなる場合がありますので、下記詳細までお問い合わせください。

<<詳細>> 子ども未来局子育て支援課 ☎ 211-2988

広告

税の申告の受け付けが始まります～手続きはお早めに～

※全市版 28 ページも併せてご覧ください。

「平成 26 年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告」と「平成 27 年度個人住民税(市民税・道民税)申告」の期限は、**3月16日(月)**です。確定申告書は、ご自分で作成の上、郵送などによりお早めに札幌西税務署まで提出してください。申告の際には、給与所得者・年金受給者は源泉徴収票が必要です。なお、社会保険料・生命保険料・医療費などの各種控除を受ける方は証明書(領収書など)も必要となりますので、印鑑とともに忘れずにお持ちください。税務署から「確定申告のお知らせ」が届いている方は、その文書もお持ちください。

	所得税及び復興特別所得税の確定申告	所得税及び復興特別所得税の還付申告 (給与所得者・年金受給者)	個人住民税(市・道民税)の申告	
会場	札幌西税務署 (西区発寒4条1丁目)	札幌広域還付申告センター (中央区北1条西13丁目 札幌市教育文化会館内) ※駐車場はありません。	西部市税事務所 (西区琴似3条1丁目 コトニ3・1ビル2階)	手稲区民センター 2階第1・2会議室 (前田1条11丁目)
期間	2月16日(月)～3月16日(月) 9時～17時	1月27日(火)～2月13日(金) 9時30分～16時	2月16日(月)～3月16日(月) 8時45分～17時15分	2月23日(月)～27日(金) 9時～17時15分
	土・日は休みですが、2月22日(日)、3月1日(日)に限り申告の受け付けを行います。	土・日・祝日、2月9日(月)は休みです。	土・日は休みです。	
詳細	札幌西税務署 ☎ 666-5111 ※自動音声応答によるご案内です。		西部市税事務所市民税課 ☎ 618-3914	

※手稲区役所・区民センターに所得税及び復興特別所得税の還付申告会場は開設されませんので、ご注意ください。

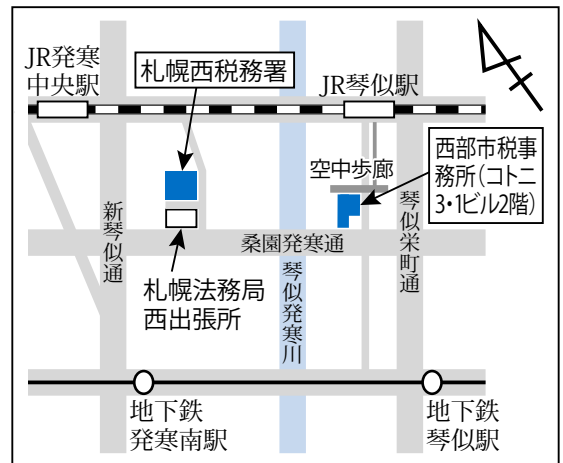
- 確定申告書は、国税庁のホームページの「確定申告書等作成コーナー」でも作成できます。また「e-Tax(イータックス)」を使えば、直接電子申告ができます。詳しい手続きは、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)を参照してください。
- 所得税及び復興特別所得税の確定申告をされた方は、個人住民税(市・道民税)の申告をする必要はありません。

◆公的年金等を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税及び復興特別所得税の確定申告が不要です。

- ・この場合であっても、源泉徴収された税額の還付を受ける場合は、確定申告書を税務署に提出することができます。
- ・また、所得税及び復興特別所得税の確定申告の必要がない場合であっても、住民税の課税において、医療費控除・生命保険料控除などの各種控除を受けられる方は住民税の申告が必要です。住民税に関しては西部市税事務所市民税課(☎ 618-3914)へお問い合わせください。

【札幌西税務署及び西部市税事務所位置図】



●公共施設にお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

広告