

みなさんと一緒につくる
「ていねっていいね」

ていね

区民のページ

2018年
8月



手稲区マスコットキャラクター ていぬ

6~7がつ のできごと

ていぬの日記

6月18日



新発寒地区「ノルディックウオーキング講座」

6月23日



稲穂金山地区「子ども
110番の家スタンプラリー」

6月24日



手稲消防団消防総合訓練大会

6月30日



手稲鉄北地区「手稲土功川美化活動」

7月9日



手稲駅南口で「ていぬ花壇苗植会」

7月10日



介護予防フェスタ in 富丘
西宮の沢

■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〜

夏の元気は 野菜から

8/31は
野菜の日

市では8月を「野菜摂取強化月間」と定め、野菜摂取を呼び掛けています。今月は、区内で収穫されるカボチャやコマツナのほか、旬の野菜の栄養を効果的にとることや、地域で食のボランティア活動をする食生活改善推進員を紹介します。
【問い合わせ先】保健センター ☎ 681-1211

意外と知らない？

市民は野菜不足

野菜の1日の摂取目標量は成人では350グラム以上とされています。健康のために野菜を多くとることを心掛けている人は多くは、しかし、平成28年に市が行った調査の結果、成人の男女とも、どの世代でも野菜摂取量が不足していました。

野菜をおいしく、無駄なく

食べる「コツ」

野菜に合わせて調理方法を変えるだけで無駄なく栄養をとることができます。野菜の効果的な調理方法や選び方のコツを手稲区食生活改善推進員、通称「食改さん」が紹介します。



～選ぶコツ～
種やワタがぎっしりと詰まっているもの

カボチャは油を使って調理すると栄養の吸収率が高まるので、てんぷらや炒め物に適しています。

そのだ 園田さん



～選ぶコツ～
葉の緑色が鮮やかで茎が太いもの

コマツナは、あくが少ないので下ゆでの必要がありません。栄養を損なわないように強火で手早く調理するのがコツです。

まつもと 松元さん

地域で活躍する

食のボランティア！

「食改さん」とは

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通した健康づくりを目指して、さまざまなボランティア活動を行っています。現在、区内では88人の食改さんが活動しています。

勉強も欠かしません

食育勉強会や研修会を定期的に開催し、食改としての知識を深めています。



食育勉強会

講師として活動中

区内で開かれる高齢者や親子向け料理教室などの講師として年に20回以上活動しています。



親子料理教室

食改さんによる講習会や料理教室に参加希望の方、食改さんの活動に興味のある方は、保健センター(☎681-1211)までお問い合わせください。

ていぬオススメ
手軽に減塩♪

乳和食

「乳和食」とは和食に牛乳などの乳製品を組み合わせた献立のこと。乳製品を加えることでコクやうま味が増し、おいしく簡単に減塩することができます。

減塩の方法は「調味料は直接かけずに、つける」「麺類の汁は残す」などもあります！



味を引き立たせる調味料は料理には欠かせないものですが、中には食塩が多く含まれているものもあります。平成28年に市が行った調査では、成人の男女とも、どの世代でも食塩をとり過ぎる傾向にありました。

食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめ、さまざまな病気の原因となり、健康維持のため、減塩に取り組んでみませんか。

食生活の課題はほかにも！
食塩のとり過ぎ注意

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、腸の働きを良くする食物繊維などが含まれており、健康な体づくりには欠かせません。いつもの食事に野菜のおかずをもう1品プラスして、暑い夏を元気に過ごしましょう！

～選ぶコツ～
葉が淡い緑色のもの

レタスは鉄の包丁で切ると酸化が進み変色しやすいので、手でちぎって食べやすい大きさにし、調理しましょう。



トマトには食欲を増進させる働きがあるので暑い時期にはピッタリ！サラダやスープに積極的に取り入れてみましょう。



～選ぶコツ～
全体的に丸く重量感があるもの



～選ぶコツ～
全体的に緑色が濃く、へたの切り回がきれいなもの

ナスの皮には栄養が豊富に含まれているので皮ごと油で炒めたり揚げたりするのがオススメです。



～選ぶコツ～
皮の黒紫色が濃く、艶があるもの



ピーマンは生でも食べられますが、加熱しても栄養価が下がりにくいので、いろいろな料理に使えます。

野菜料理レシピ公開中

区ホームページでは、保健センターの管理栄養士が献立を考えた「ヘルシー定食」のレシピを公開中です。



ぼくの好きな野菜は、手稲山口地区特産の「大浜みよこ」カボチャと「サッポロスイカ」だよ！好きな野菜や旬の野菜を取り入れて献立を作ってみよう♪



ていぬ食育ネットワークの取り組み

「ていぬ食育ネットワーク」は、区内の食に携わる団体や機関で構成され、食育活動紹介パネル展や親子料理教室を実施しています。



8月は野菜摂取強化月間
もっと知ろう
もっと食べよう

保健センターでは野菜摂取強化月間に合わせて、区民の皆さんに栄養バランスのとれた食生活の実践や野菜摂取を呼び掛けるため、毎年パネル展や野菜料理教室などを実施しています。



手稲区からの お知らせ

8月11日～9月10日
の区内の情報です

手稲区役所関係

手稲区役所 (前田 1-11)	☎681-2400
手稲保健センター (前田 1-11)	☎681-1211
手稲区土木センター (曙 5-5)	☎681-4011

まちづくりセンター

手稲 (手稲本町 3-1)	☎681-2131
手稲鉄北 (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
稲穂金山 (稲穂 3-5)	☎684-4020
星置 (星置 2-3)	☎695-3222

その他の施設・機関

手稲区民センター (前田 1-11)	☎681-5121
手稲コミュニティセンター (手稲本町 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
手稲区保育・子育て支援センター (ちあふる・ていね) (手稲本町 3-2)	☎681-3160
西部市税事務所納税課 (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
手稲区体育館 (曙 2-1)	☎684-0088
手稲消防署 (手稲本町 2-5)	☎681-2100

どこに聞か迷ったら

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

手稲区の人口・世帯数

人口	141,799人 (前月比-84)
世帯数	59,040世帯 (前月比+10)
平成30年7月1日現在 (国勢調査ベース)	

国民健康保険料の納付と 夜間・休日相談について

内容 平成30年度国民健康保険料の第2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。

夜間相談日 8月31日(金)20時まで。

休日相談日 8月26日(日)9時～14時30分。

場所 区役所2階①番窓口。

◆口座振替のご利用を

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。

【詳細】 保険年金課収納係
☎(681)2575

夜間納税相談窓口について

内容 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②番窓口。

【詳細】 西部市税事務所納税課
☎(618)3913

がけ地防災パネル展

内容 9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなたの宅地の近くにもあります。あなたのお住まいは安全ですか?日頃の防災意識向上のために開催します。

期間 8月28日(火)～30日(木)9

時～17時。

場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)。

【詳細】 都市局宅地課
☎(211)2512

地域振興課から

◆紙芝居や大型絵本の読み聞かせとオカリナコンサート



昨年の様子♪



内容 ①読み聞かせの会「わらび」による、主に未就学児童を対象とした大型絵本の読み聞かせ、ボードビル、大型紙芝居の公演②オカリナアンサンブルk-l-a-p-aによるオカリナ演奏。

日時 ①8月22日(水)10時30分

②8月23日(木)13時30分～14時10分。

場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)。

申込 当日、直接会場へお越しください(座席には限りがあります)。

◆第24回手稲区長杯パークゴルフ大会

種目 男女別個人戦36ホールストロークプレー。

日時 9月23日(祝)8時30分～12時30分(雨天決行)。

場所 前田森林公園パークゴルフ場(手稲前田591)。

対象 区内在住の18歳以上の方。

費用 千円(プレー代、保険料込み)。

申込 9月3日(月)～9日(日)に、①パークゴルフ協会に所属されている団体は、各団体で同協会に申し込み、②一般

参加者は、定員が男女各先着50人で、手稲区パークゴルフ協会事務局(090)82717117担当・伊藤)に電話で申し込み。

【詳細】 地域振興課地域活動担当
☎(681)2445

親子ハッピー劇場



昨年の様子♪



内容 グループ「花音」による楽しい音楽ステージです。家族みんなでお越しください。

日時 9月22日(土)10時30分～11時30分(開場10時10分)。

場所 区民センター2階区民ホール。

対象 区内在住の①乳幼児とその保護者、②妊娠中の方。

定員 先着200人。

費用 無料。

申込 8月30日(木)～9月20日(木)に市コールセンターへ電話(222)4894)または申込専用ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/callcenter/uketsuke/index.html>)から申し込み。

【詳細】 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎(681)1342

8月11日(祝)開催

手稲ぱわふる☆きっずらんど

乳幼児から大人まで、みんなで楽しく遊びましょう！

- 内容** ゲーム遊び、お面屋さん、赤ちゃんコーナーなど。
日時 8月11日(祝)10時～11時30分。
場所 北海道科学大学体育館(前田7-15)。
費用 無料。
持ち物 外靴を入れる袋(土足厳禁・上履きは不要)、水分補給用の飲み物。
申込 当日、直接会場へお越しください。

※就学前のお子さんは保護者とご来場ください。



昨年の様子♪



◀詳細>健康・子ども課子育て支援担当係
 ☎681-1342

9/3(月)開催



平成30年度札幌市総合防災訓練のお知らせ

見学可能！

内容 大規模な地震災害を想定し、札幌市・防災関係機関・地域とが共同で行う札幌市の総合防災訓練を手稲区で実施します。グラウンド会場には観覧席もご用意していますので、自由に見学することができます。ぜひ一緒に災害時の備えや行動について考えてみませんか？

日時 9月3日(月)9時30分～11時30分。
場所 北海道科学大学(前田7-15)。

※大学の駐車場は使用できません。見学の際は、公共交通機関での来場にご協力ください。

訓練は雨天決行ですが、荒天の場合は中止となることがありますので、9月2日(日)17時～21時および3日(月)8時以降に市コールセンター(☎222-4894)で確認してください。

◀詳細>総務企画課地域安全担当☎681-2425

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
8月29日(水)	13時30分～15時	おおぞら町内会館(西宮の沢2-5)
9月6日(木)	9時30分～11時	前田会館(前田6-11)
	13時30分～15時	市営住宅富丘高台集会所(富丘3-6)



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お持ちください

※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。

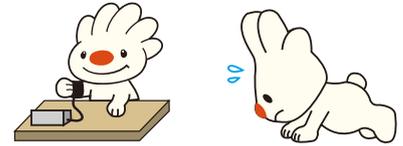
○申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

広告

健康チャレンジ教室 **全2回**

	日時	内容		日時	内容
1 日目	8月22日(水) 13時30分 ～15時	【測定】 血圧・体組成測定、血管年齢測定 【講話】 ①「数値でわかる！あなたの体」 ②「10年先の健康のために～見直そう生活習慣～」	2 日目	8月29日(水) 13時30分 ～15時30分	【測定】 血圧・体組成測定 【講話】「美味しく食べて、血圧管理(試食付)」 【運動実技】「楽しくチャレンジ！筋力トレーニング」

場 所 保健センター 2 階講堂。
対 象 区内在住の 40 ～ 69 歳の方で、軽い運動が可能な方。
定 員 先着 20 人。
費 用 無料。
持ち物 室内用運動靴 (2 日目のみ使用)。
申 込 8 月 13 日(月)～ 21 日(火)に電話で申し込み (土・日曜は除く)。
 ※参加者には、マグボトル、メタボメジャーのプレゼントあり。



健康なカラダづくり講座 ～すぐできる 楽しくできる 健康づくり体験 **全3回**

健康講話や運動体験を通して日常生活の中の運動習慣・健康づくりを考える講座です。

日時	内容	場 所	対 象	定 員	費 用	申 込
≪第1回≫ 9月 6日(水) 9時30分～11時30分	講座オリエンテーションとノルディックウォーキング体験	第1・2回は保健センター (第1回は集合後、屋外へ)、第3回は区民センター第1・2会議室。	区内在住の方で、運動に支障のない方。	先着 30 人。	無料。	8月21日(火)～27日(月)9時～16時30分に電話で申し込み (土・日曜は除く)。
≪第2回≫ 9月13日(水) 9時30分～11時30分	健康測定会と保健師講話・栄養士講話					
≪第3回≫ 9月20日(水) 9時30分～11時30分	運動講話とロコモ予防運動体験					

※参加者には、ウォーキングタオル、歩数計、メタボメジャーのプレゼントあり。

テレビの
データ放送や
アプリのご案内

これまでお知らせ欄に掲載していた次のイベント情報は、一部を除き、誌面削減のため、広報さっぽろに掲載されなくなりましたが、テレビやアプリ、各施設のホームページなどで確認することができます。

掲載されない情報

次の施設で行うイベント情報

- ・区民センター
- ・手稲コミュニティセンター
- ・新発寒地区センター
- ・星置地区センター
- ・曙図書館 ・手稲区体育館
- ・前田森林公園など市内の公園

各種講座 (料理教室、ダンスの集い、スキー教室など)、お話し会、映画会、スポーツ教室の受講生募集、自然観察会など

テレビ チャンネルを STV 5 に合わせて d ボタンを押し、表示される「札幌市からのお知らせ」を選択して知りたい情報を確認することができます。

スマートフォンなどで公式アプリストアから **アプリ** 「**さっぽろ**」をインストールし、アプリのトップ画面に並ぶお知らせタイトルから知りたい情報を選択します。

テレビのリモコンの操作方法、アプリのインストールはこちら→

