

るの





「あいくる」こども劇場 おたのしみ会



手稲北小で



北連合町内会連絡協議会の皆さん前田・稲積各連合町内会、手稲鉄北海道マラソン給水ボランティア

0

0

(3)

3

(F)

3

3

3

3

(3)

(3



手稲山口運河まつり



札幌市総合防災訓練

- ■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 FM 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
- ■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~

9月6日に発生した北海道胆振東部地震により被災された区民の皆さまに対し、心よりお見舞い 申し上げます。また、安否確認をはじめとする、地域の皆さまのご尽力に深く感謝申し上げます。 手稲区長 小林安樹



地域包括支援区沙尔一

こんな相談を受けています





介護保険って どんな制度?



認知症について 相談したい



一人暮らしの 高齢者が心配…

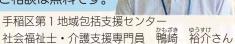
相談方法は、いずれもOK

電話相談

来所相談

家庭訪問

高齢の方やそのご 家族から悩み事を 伺って、その人その 人に合わせた支援 を提案しています。 ご相談は無料です。

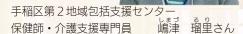




主任ケア マネジャー 社会 福祉士

保健師

専門知識を持った 職員が常駐してい ます。互いに連携し ながら、チームとし てさまざまな相談 に対応しています。



こんな支援をしています

例えば、

- 「介護保険制度」の説明や手続き
- •「要支援」と認定された方のケアプラン作り
- 成年後見制度や高齢者虐待の相談

などの支援です。

区内には2カ所あります

▶手稲区第1地域包括支援センター

(前田 4-10 ☎ 695-8000)

担当地区:新発寒、富丘西宮の沢、前田

▶手稲区第2地域包括支援センター

(曙 5-2 **公 686-7000**)

担当地区:手稲、手稲鉄北、稲穂金山、星置



各センターの利用時間は、 8時40分~17時40分(土・ 日曜、祝・休日、年末年始 を除く)です。



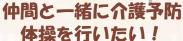
人で個はないで

で中間と交流できる場所を紹介します。 の中間と交流できる場所を紹介します。 ののヒントが見つかるかもしれませんでいませんか。誰かに相談することで、解決のヒントが見つかるかもしれませんが。誰かに相談することで、相談したらいいの?」、「元気な体を維持相談したらいいて知りたいけれど、どこに「認知症について知りたいけれど、どこに

まいきいか

こんな相談を受けています







介護予防について 学びたい!

初めての方も大歓

迎♪お友達やご近

所の方を誘って、ぜ

ひご参加ください。

介護予防のこつを教えます

介護予防センターでは、65歳以上 の方を対象に、

- ・介護予防に関する講話
- 転倒予防に効果的な体操
- ・脳を活性化させるトレーニング

などの介護予防教室を行っています。





また、地域の皆さんが主体となって行う集まりに同セ ンターの職員が伺って、効果的な介護予防の方法や継 続するためのヒントなどを伝授します。

区内には4カ所あります

介護予防教室の開催 日などの詳細は各介 護予防センターへお 問い合わせください。

- ▶介護予防センターまえだ
 - (前田 2-10 手稲つむぎの杜内☎ 685-3141、担当地区:前田)
- ▶介護予防センター新発塞・富丘・西宮の沢
 - (西宮の沢 4-3 愛輪園内☎ 683-5561、担当地区:新発寒、富丘西宮の沢)
- ▶介護予防センター中央・鉄北
 - (手稲本町 2-2 村田ビル 1 階☎ 682-1294、担当地区:手稲、手稲鉄北)
- ▶介護予防センター稲穂・金山・星置

(稲穂 5-2 手稲あんじゅ内☎ 685-8366、担当地区:稲穂金山、星置)

認知症 について知りたい方は こちらもチェック!

10/25(木) 開催!

ケア友の会



認知症の病状や介護の方法を学ぶほ か、参加者同士で悩みを話したり情報 を交換したりできる場所です。詳細は 今月号区版5ページをご覧ください。







認知症について知りたい人や話したい 人が気軽に立ち寄って交流できる場所 です。開催日などの詳細は下記施設へ お問い合わせください。

開催場所 特別養護老人ホーム

神愛園手稲(手稲金山131)

開催頻度

2カ月に1回

100円(飲み物・お菓子代) 参加費

《詳細》 **2** 681-3092

☆ 認知症コールセンター ☆

認知症に関する相談に専門の相談員が 電話で対応します。内容によって医療 や福祉、介護などの機関につなぎます。

2 206-7837

月曜~金曜 10 時~ 15 時 (祝・休日、年末年始を除く)



認知症について知っておきたい基礎知識

や情報を掲載しています。

配布場所

区役所1階 保健福祉課①番窓口



手稲区からの

UJAH D C
10月11日~11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	_				
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				

間・休日相談について民健康保険料の納付と

"ていぬペタンク"で遊ぼう第9回てつほくあそびねっと

い。 付が困難な方はご相談くださ 病気や失業などで保険料の納 めに納付してください。また、 ています。 険料の第4期納付期限が過ぎ 平成30年度国 お忘れの方はお早 民健康保

年齢に関係なく楽しめます。

参加者にオリジナルエコ

グをプレゼント!

ンク、をアレンジした遊びで、

陸のカーリングパペタ

まで。 休日相談日 夜間相談日 10 月 19 10 月 28日金20 日 (日) 9 時 時

場所

手稲鉄北小学校

(前田

12時(受け付けは9時45分まで)。

12月1日出9時30分~

2 12 °

詳場所 681 2 5 7 5 ~14時30分。 保険年金課収納係 区役所2階①番窓口。

申 込 持ち物

11 月 16

上靴。

費用

無料。

公共交通機関をご利用ください。 ※駐車場はありませんので、

市税滞納整理強化週 間

内容 や訪問による納税催告を強化 します。 夜間・休日に 期間中、 夜間・休日 行う電 話

場所

手稲区保育・子育て支

場所 日時

区民センター3階料理 11月29日休10時~13時。

定員

先着120人。

申込先・詳細

手稲鉄北まち

~17時15分)。

(受け付けは平日8時45

は平日8時45分、窓口で申し込 日金までに電

ファクス、

づくりセンター☎(84)0048

利用ください。 取れない方は、この機会をご ので、 の納税相談窓口を開設します 平日の日中にお時間 0

~11月2日金17 夜間納税相談日 時15分~ 時 10 15 分 ~ 20 20

定員

(託児なし)。

アイデアに富んだ作品を展示

に描いた作品の中から、特に

無料。 先着 10 組 とその保護者。

ね)1階ゆり室。

て

1歳~2歳のお子さん

年後の手稲のまち」をテー

7

内容 区内の小学4年生が「10 のまち」アイデア作品展示会

「小学生の夢・10年後の手

4日(119時~16時。 (祝日を除く)に20時まで夜 ※右記以外にも、毎週木曜日

課子育て支援担当係

申込先・詳細 日を除く)。

健康

子ども

◆第26回小学生バドミントン

「あいくる」(手稲本町1-4)。

康料理教室

休日納税相談日

11月3日

(祝)

話で申し込み

主

日曜、

場所

JR手稲駅自由通路

10月23日火~31日火。

祝電

期間

します。

10月30日火9時から

詳細 場所 間納税相談を行っています。 西部市税事務所②番窓口。 西部市税事務所納税課

るって楽しい~おやつ編」 親子同室子育て講座「食べ

14 **日時** 15 分。 養士がお話しします。 おやつについて管理栄 11月13日火13時30 分~

> 援センター **手稲区体育館**(曙 2-1) **2**684-0088 **手稲消防署**(手稲本町 2-5) **2**681-2100 どこに聞くか迷ったら (ちあふる・ 市コールセンター **2**222-4894 (8時~21時年中無休)

> > 申込先・詳細 電話で申し込み。

保健

センタ

域振興課

西清掃事務所(西区発寒15-14)

曙図書館(曙2-1)

手稲区の人口・世帯数

持ち物

エプロ

三角·

費 定 用 員

先着 24

保護者。

区

.内在住の子育て中

0

141,942 人 (前月比+ 33) 59,188 世帯(前月比+ 51) 9月1日現在(国勢調査ベース) 人口 世帯数 平成30年9月

種目 ブルス。 男女別シングルス、

大会

5)° 15 時 日 時 (開場、受け付けは9時か 11月17日出9時30分~

対 場 象 所 狩市の小学校に通う小学3~ 通う児童。 ジュニアバドミントン教室 6年生、 ①手稲区、小樽市、 手稲区体育館。 ②手稲区体育館の 石

さんを講師に迎え、

時短料理

を学ぶ料理教室を開催します。

方へ、管理栄養士の「りさ」 料理にかける時間が取れない

子育てや仕事で忙しく、

申込 11月1日休~19日別に 手拭き用タオル、筆記用具。

2664-0053

2685-4946

40 採**内**cm 木**容**

(長さが

袁

約1m、 圏樹木の

11、直径10~ り剪定枝や伐

(AX) 使 (AX) 支 (D)

係

681

2

4

9

詳細

保健!

に福祉課保-し込み。

程

度

を

配

布

ま

す。

0

か**申** ム 窓 **込** 手 ス | 域活動担 | 681 | 2 スまたは地域 日冰 (必着) 日州 (必着) 現本 (必着) 現を記入し、 同体育館 区役所 (必有) の (必有) ※保護者の日 服装で ナ**集** 12 **日** ト**合**時 ル**場** 30 は 9 持ち ※当日は、 せん。 $\binom{68}{68}$ 2523 電話で 時~ 物 い 分。 1で申し込み 担当 お 11 所 11 ランティア募集ノール秋清掃 (壁泉前) 飲長靴、 月4 越しくださ 月3日祝 詳 体温調 印鑑が み物、 681 時) の申 細 域 前 に郵 振興 日旧9時 田 地 軍 L 6 森 月11日休~31 と書に必要事 と内の各小学 31 と内の各小学 $\overset{\smile}{2}$ 着替え。 込 送、 節 までに電話 手または 必 課 域 (受け 林 要です が可 4 みはでき 振 窓 いく 0 公 30分~ フ (木)ア~ 4 5 興 \Box 能な 粛 課 付 で 力

> 手な介護サージ 稲区ケア友の会 -ビスの 利用

講師 方 | 内田香理氏(デイサー)
やケアの方法を学びます。 介護認 サー 知 症 ・ビスの上手な ケア ,専門· 士 使 ょ

り、

J 積 布 駐 両 ッ 平成 健康っていいねフェア 30 年度 ≪詳細≫保健センター **2** 681-1211

車**申込**み・ は不可)

『日9時』 運搬がご

50 元 し、

分から同じたの

当日9

(その)

他通

乗り

車

か

軽

1

ラ

物・

各角では

木の切り

断は不可。

土木セン

タ

※配布場所での

剪定:

枝

や伐

(先着80台分)。

で引換用

整

理

一券を

配

681

4

0 1 1

区民の皆さんに健康情報と健康づくりの機会を提供するイベント です。ぜひ、ご参加ください。

日時 10月20日(土)9時30分~12時30分 ※胃がん・大腸がん検診(予約者のみ)、肺がん検診は 9時~11時30分受け付け

区民センター、保健センターほか 場 所

区民センター会場

- ●脳年齢チェック(先着20人)や 体組成測定などの健康度チェック
- |薬剤師による「おくすり相談」
- ●公益財団法人北海道結核予防会に よる肺年齢測定(先着100人)
- ●歯科医師や歯科衛生士によるお□ の健康チェック(唾液分泌量、虫歯 菌、唾液潜血、口臭、咬合力の検査)
- ●北海道科学大学による「あたま 元気測定」(先着 20 人)
- ●医師会・薬剤師会・企業による 健康ミニ講話(各先着定員あり)

保健センター会場

館 所

で区

3

(雨天

星中

緑

西

駐

重

場

っ地

ほ所

み駅

側

時

10 止

20

日

(土)

10

時

5

15

時

- 食改善展(オススメレシピに よる試食会・パネル展など) ※試食は 10 時 30 分から 先着 150 食
- ●各種がん検診の受け付け
- ●生活衛生展&手洗いチェック

ほかにも、各種パネル展、福祉施設・小規模作業所によるパン・ 焼き菓子などの販売コーナーなどがあります。

エスポラーダ北海道公式戦ご招待! 手稲区民応援デ-

症

の方を

介

管理

事

務

所 詳

(手稲:

前

田

591

護する男性(介護対象 区内で認知

(介護を

受けて

۱√

る方の同伴も

可)。

681 3 9

4

0

の剪定枝

伐採木を配

曹月 無料。 **費用** 無料。

でに

電

話

申込先・

前田森林公園

場所

区

民

セ

ン 時

タ 30

1

2

第

(受け

付けは9

分から)。

1·2会議室。

日時

10

月25日休10

時

5

12

時

知症ケア専門士)。

ビスいろはな星置管理

者

•

認

フットサルクラブ「エスポラーダ北海道」の ホームゲームの A 自由席に、区内にお住まいの方 20 組 40 人をご招待します。

7) 20 1140 176 6 1111 0 0 9 9				
試合	エスポラーダ北海道 対 アグレミーナ浜松			
日時	12月1日出18時キックオフ(16時開場)			
会場	北海きたえーる(豊平区豊平 5-11)			
申込	往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・返信先(返信はがき)を記入し、下記へ送付。1組につき1通のみ有効(応募多数の場合抽選)。結果は返信はがきでお知らせ。			

≪申込先∙詳細≫

〒060-0001 札幌市中央区北1条西4丁目2-2 札幌ノースプラザ6階

エスポラーダ北海道 手稲区民応援デー係 **2**206-4285

申込期限 10月25日休当日消印有効

※応募者の個人情報は、一般社団法人エスポラーダ北海道スポ ーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送、ま たは同クラブからのご案内以外には利用されません。

広告

手稲

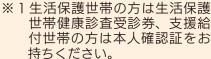
住民集団健康診査のご案内

日日

≪詳細≫保健センター ☎ 681-1211

ш	/ J 🖂	P3 1D3 733 171		~% 1/1		
	10月27日出 9時30分~11時30分 区 13時30分~15時		区民センター2階区民ホール			
	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 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※]	
	後期高齢者健診		後期高齢者医療制度にご 加入の市民		(血液・貧血・心電図検査 は 500 円で追加受診可)	
	肺がん検診 (胸部エックス線検	(査			費用は無料(喀痰検査を行った場合は 400 円※ 2) 健康保険証など氏名、住所、	-
	肝炎ウイルス検査		肝炎ウイルス検査を受 たことがない市民	け	生年月日を確認できるもの 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。

〇申し込みは不要です。当日、直 接会場へお越しください。

各センターから~文化祭のお知らせ

年に一度の文化祭を開催します。皆様お誘い合わせの上、当日、直接会場へお越しください。

時 問

詳細は各センターへお問い合わせください。

文化祭名	内容	開催期間	場所・詳細
	ダンスフェスタ、お茶 席、展示、演芸など		区民センター な 681-5121
	作品展示会、ステージ発表、手打ちそば 販売など	10月12日惍 ~14日旧	星置地区センター ☎ 695-3220
第 23 回文化 の集い	ダンスパーティー、作 品展示、ステージ発 表など		新発寒地区センター ☎ 684-5571

一日合同行政相談

内容 ①生活に関わりの深い社会保険・ 年金・税金など②行政上の各種手続き③ 民事上の問題についての相談に応じます。 参加機関など 国税局、司法書士会、社会 保険労務士会、行政書士会、北海道管区行 政評価局、総務省行政相談委員、札幌市。

日時 10月11日(木)10時~16時。

場所 区民センター3階視聴覚室。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。 《詳細》総務企画課広聴係 ☎681-2432

テレビの データ放送 ゃ アプリのご案内

区民センター、コミュニティセンター、地区センター、図書館、 体育館、公園で開催されるイベント情報は、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。 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。

場所

スマートフォンなどで 公式アプリストアから 「i 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→



来年1月1日から 手稲区役所などの敷地内は 全面禁煙になります。

受動喫煙防止のため、来年1月1日 (祝)から、手稲区役所(手稲保健センターを含む)、手稲区民センターの 敷地内を全面禁煙とします。

併せて、敷地内の喫煙室を閉鎖します。皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

《詳細》総務企画課 ☎ 681-2425

広告