



ていね

区民のページ

2020年

3月



手稲区マスコットキャラクター
ていね



1~2月のできごと



1月23・24日



星置駅前商店街「まちの灯り」

冬のふれあいまつり2020



とみおか雪中あそび
(1月25日)



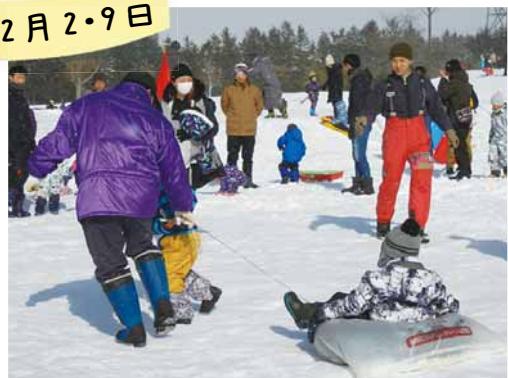
アイスキャンドル大作戦
in西宮の沢(1月31日・2月1日)

1月31日



健康料理教室

2月2・9日



新発寒地区「雪に親しむつどい」

2月6日



北海道札幌稻穂高等支援学校から
砂入りペットボトル“コロバーズ”約4千本を区に寄贈

2月7日



稻穂金山雪だるまづくり

■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!」

毎週水曜日 10時45分~55分

地域のイベントや防犯の情報をお知らせしています

コミュニティFM Radio Station 三角山放送局 76.2MHz



体を動かして

健康づくり

春を迎える前に



まだまだ寒い日が続き、家に閉じこもり運動不足になりがちなこの季節。運動習慣のある市民の割合は、男女ともに約3割^{*}で、依然として低い状況です。これから雪が解け、外出する機会が増える前から、体を動かして健康づくりに取り組んでみませんか。今回は、健康に日常生活を送るために手軽にできる運動をご紹介！

*「札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21（第二次）」中間評価と今後の推進」より



健康のためにも運動したいけど、時間もないし、外はまだ寒いしなあ…



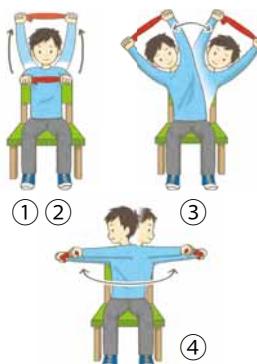
自宅でできる簡単な体操を紹介するよ。
一緒にやってみよう！

取材協力：介護予防センターまえだ

STEP
1

ストレッチで体をほぐそう

★棒体操



- タオルを肩幅くらいの長さに折り、両端を持つ
 - 体正面から肘を伸ばしたままバンザイをする
 - バンザイから左右に体を倒す
 - 体の前から左右に体をねじる
- ※②～④を各10回

★もも裏伸ばし体操



- 片方の足を前に出し、膝の上に両手を乗せ、もも裏の筋肉を伸ばす
※痛みがない方はつま先を上に向ける
- 反動をつけずに10秒間筋肉を伸ばす。反対側の足も同じように行う

STEP
2

レベルアップで体力アップ！

★もも上げ体操



- 腰に手を当て、背筋を伸ばす
- 太ももを胸に近づけるように持ち上げる
※体が後ろに倒れないように注意
- 左右の足それぞれで行う（10回）

★肘曲げ足上げひねり体操



- 肘を曲げ90度の角度を保持したまま、肘が反対側の膝に付くように上体をひねる
- 交互に20回
※肘と膝が付かなくてなるべく近づける意識をする

※体調が良くないとき・痛みがあるときは無理せず休みましょう

運動を継続する“こつ”

●記録をする

運動した記録を残すことで、「数字」という目に見える結果が現れます。日々の成果を確認することが、モチベーションを高めてくれる要因にもなります。一人でも手軽に始められるウォーキングは、歩いた距離や歩数、消費カロリーなど、自分の成果を確認しやすいのでオススメです。



ウォーキングマップにはコース距離などの情報が掲載されているのでぜひ利用してね！

ウォーキングマップを片手に 手稲区を歩き回ろう！



【配布場所】

保健センター、区役所1階11番窓口、区内まちづくりセンター

●仲間を見つける

区内には、高齢者の方を対象とした健康づくりに取り組む運動自主サークルがあります。自分一人では運動を継続するのが難しいと考えている人や、仲間を見つけて一緒に運動したい人など、興味がある方は各介護予防センター*にお問い合わせを。

センター名	所在地	電話番号	担当地区
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	前田
介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢	西宮の沢4-3愛輪園内	683-5561	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	手稲・手稲鉄北
介護予防センター稻穂・金山・星置	稻穂5-2	685-8366	稻穂金山・星置

*介護予防センター：高齢者（65歳以上）の方を対象に、介護予防教室の実施や地域の介護予防活動の支援などを行っています。



みんなで運動をして汗をかくと、とても気持ちが良いですよ！運動後には達成感を共有できることが継続するこつです。
◆「ニコニコたいそう」サークルに参加している福井さん（左）と三浦さん（右）



運動だけでなく…

自分の健康状態を知ろう！

ー 生活習慣病の予防・早期発見にー

年に1度は健康診査を受けましょう。毎年継続して受診することで病気の早期発見につながります。

健診が大事なのは分かっているけど…



忙しくて時間がないなあ
昨年の健診で問題なかったから今年は受けなくて大丈夫かなあ

«詳細» 保健センター☎ 681-1211

ー がんの早期発見・治療にー

どんながんも早期では自覚症状がほとんどないため、定期的に「がん検診」を受けることが大事です。

区内で実施される「住民集団健康診査」や「胃がん・大腸がん・肺がん検診」は、広報さっぽろ区民のページ「手稲区からのお知らせ」にて随時お知らせしています。



●雪解けなどで路面の状況が悪くなります。歩行や運転の際には十分注意しましょう。

手稲区からの お知らせ



3月11日～4月10日
の区内の情報です

◆口座振替のご利用を	場所 区役所2階①番窓口。	休日相談日 3月26日(木)、30日(月)20時まで。	夜間相談日 3月22日(日)9時
は、便利な口座振替をご利用 国民健康保険料の納付に	内 容 国民健康保険料の第9 期納付期限が過ぎています。 お忘れの方はお早めに納付 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。	は、便利な口座振替をご利用 国民健康保険料の納付に



国民健康保険料の納付と
夜間・休日相談について

申込 土木センターまたは区 内の町内会などの団体。	対象 街路樹のままで植える 花苗を配布します。色とりど りの花を植えて、街並みを 彩つてみませんか。	内 容 花苗の配布について
-------------------------------------	--	----------------------



費用 胃がん検診(バリウム) は700円、大腸がん検診(検便) は400円、肺がん検診(便) は400円、喀痰検査を行つ た場合は400円)。ただし、70 歳以上の方、市・道民税非課	受付時間 8時45分～10時。	検診日 3月24日(火)。	内 容 胃がん・大腸がん 検診について
している申込用紙に必要事項 を記入して、4月1日(水)～28 日(火)(土・日曜除く)に提出。 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。	受付時間 8時45分～10時。	検診日 3月24日(火)。	内 容 胃がん・大腸がん 検診について

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

を記入して、4月1日(水)～28
日(火)(土・日曜除く)に提出。
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 土木センター
☎(681)4011

申込先 保健センター ☎(681)1211	内 容 胃がん検診(バリウム) は700円、大腸がん検診(検便) は400円、肺がん検診(便) は400円、喀痰検査を行つ た場合は400円)。ただし、70 歳以上の方、市・道民税非課
---------------------------------	--



広告

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
稻穂金山 (稻穂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

どこに聞くか迷ったら

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 141,742人 (前月比 -39)	
世帯数 59,801世帯 (前月比 +36)	
令和2年2月1日現在 (国勢調査ベース)	

引っ越し時の届け出

このほかの手続きが必要な場合もあります。ご不明な点は各窓口の担当課（表下段）に確認の上、ご来庁ください。

（●印は転出前の手続き、■印は転出・転居後の手続き、#印は届出に必要なものです。印の無いものは手続き不要。）

★手稲区役所／転出先での手続き

	札幌市外へ転出する場合	札幌市内で転居する場合	窓口
住所変更	<ul style="list-style-type: none"> ●転出届を提出 ■区役所で発行された転出証明書を持参の上、転出先の市区町村で転入手続き <p>※新住所の番号（〇番〇号）・番地（〇番地）、アパート・マンションの名称・部屋番号を確認の上、届け出 #本人確認書類（運転免許証・健康保険証など。外国人の場合は在留カード・特別永住者証明書）、マイナンバーカード（お持ちでない方は通知カード）※住基カードはお持ちの方のみ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■転居後14日以内に、新住所地の区役所に転入・転居届を提出 	1階 ⑥ ⑦ 戸籍住民課
印鑑登録	<ul style="list-style-type: none"> ●印鑑登録証（カード）の返還 #印鑑登録証 ■転出先の市区町村で新たに登録 	転入・転居届の提出で、自動的に住所が変更	
転校 (小・中学校)	<ul style="list-style-type: none"> ■転出先の市区町村で手続き #在学証明書、教科書給与証明書（前の学校で発行） 	<ul style="list-style-type: none"> ■転入・転居届の際に発行された入校票と前の学校からもらった書類を併せて新しい学校へ提出 #在学証明書、教科書給与証明書（前の学校で発行）、入校票（区役所で発行） 	
国民健康保険	<ul style="list-style-type: none"> ●脱退手続き（転出前） #被保険者証 ■転出先の市区町村で転入後14日以内に加入手続き 	<ul style="list-style-type: none"> ■新住所地の区役所で転居後14日以内に住所変更の手続き #被保険者証 	
後期高齢者医療	<ul style="list-style-type: none"> ●被保険者証の返還 #被保険者証 ■道外へ転出する場合は、転入先の市区町村に区役所で発行された負担区分等証明書を持参 	<ul style="list-style-type: none"> 転入・転居届の提出後、1週間前後で新しい被保険者証が郵送される（古い証は、同封の返信用封筒で返送） #被保険者証 	2階 ② 保険年金課
介護保険	<ul style="list-style-type: none"> ●被保険者証の返還 #被保険者証 ■要介護などの認定を受けている方や認定申請中の方は区役所で発行された受給資格証明書を持参の上、転出先の市区町村で手続き 	<ul style="list-style-type: none"> ■新住所地の区役所で住所変更の手続きをし、被保険者証の差し替え #被保険者証 	
国民年金 加入者 受給者	<ul style="list-style-type: none"> ■転出先の市区町村へ問い合わせ <p>※第3号被保険者は配偶者の勤務先で住所変更の手続き</p> <ul style="list-style-type: none"> ■転出先の市区町村へ問い合わせ 	転入・転出届の提出で、自動的に住所が変更	2階 ③ 保険年金課
・特別障害者手当 ・障害児福祉手当 ・経過的福祉手当	<ul style="list-style-type: none"> ■転出先の市区町村へ問い合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> ■新住所地の区役所で住所変更の手続き #各種障害者手帳、印鑑 	
・身体障害者手帳 ・療育手帳 ・精神障害者保健 福祉手帳	<ul style="list-style-type: none"> ●交通費助成を受けている方はガソリン券・タクシー券などの返還（1階②窓口） #福祉乗車証、福祉タクシー利用券、福祉自動車燃料助成券 ■転出先の市区町村で住所変更の手続き #各種障害者手帳など 	<ul style="list-style-type: none"> ■新住所地の区役所で住所変更の手続き #各種障害者手帳など 	1階 ① 保健福祉課
敬老優待乗車証	<ul style="list-style-type: none"> ●乗車証の納入金の返還手続き #敬老優待乗車証、預金通帳、本人確認できる書類 	引き続き使用可	1階 ② 保健福祉課
児童手当	<ul style="list-style-type: none"> ●受給事由消滅届を提出 ■転出先の市区町村で新たに申請（転出予定日の翌日から15日以内） #健康保険証など 	<ul style="list-style-type: none"> 転入・転居届の提出で、自動的に住所が変更 生計維持者の変更有がある場合は、問い合わせ 	
・児童扶養手当 ・特別児童扶養手当	<ul style="list-style-type: none"> ●住所変更の手続き ■転出先の市区町村で住所変更の手続き #手当証書 	<ul style="list-style-type: none"> ■新住所地の区役所で住所変更の手続き #手当証書、賃貸契約書など 	1階 ③ 保健福祉課
各種医療費の助成 (子ども・重度心身 障がい者・ひとり親)	<ul style="list-style-type: none"> ●受給者証の返還 ■転出先の市区町村で新たに申請 #健康保険証、所得・課税証明書など 	<ul style="list-style-type: none"> ■新住所地の区役所で住所変更の手続き #各種受給者証、健康保険証 	
【各窓口の問い合わせ先】 ●戸籍住民課（1階⑥⑦窓口☎ 681-2451） ●保険年金課（2階②窓口☎ 681-2568、③窓口☎ 681-2584） ●保健福祉課（1階①窓口☎ 681-2504、②窓口☎ 681-2491、③窓口☎ 681-2487）			

★市税事務所／転出先での手続き

	札幌市外へ転出する場合	札幌市内で転居する場合	窓口
固定資産税	<ul style="list-style-type: none"> ※資産の所在する市区町村で住所変更の手続き（電話・手紙での連絡も可） ●札幌市内に資産をお持ちの方は市税事務所で手続き（手稲区内に資産をお持ちの方は西部市税事務所固定資産税課） 		西部市税事務所
・原動機付自転車 (125cc以下) ・小型特殊自動車	<ul style="list-style-type: none"> ●中央市税事務所に廃車届を提出 #印鑑、ナンバープレート、身分証明書（運転免許証など）、標識交付証明書 ■発行された廃車証明書を持参の上、転出先の市区町村で新規登録の手続き 	<ul style="list-style-type: none"> 転入・転居届の提出で、自動的に住所が変更 	中央市税事務所
【各窓口の問い合わせ先】 ●西部市税事務所固定資産税課（西区琴似3条1丁目コトニ3・1ビル2階土地担当☎ 618-3917、家屋担当☎ 618-3918） ●中央市税事務所（中央区北2条東4丁目サッポロファクトリー2条館4階軽自動車税係☎ 211-3076）			

市長表彰が行なわれました 札幌市防災表彰

手稲鉄北地区の「手稲曙連合町内会」は、町内会の広報誌に防災に関する情報を積極的に掲載し、防災意識の向上を図っているほか、地域ニーズに応じて防災マップの内容を工夫するなど、地域の防災に寄与した功績が認められ表彰されました。心よりお祝い申し上げます。



《詳細》
手稲鉄北まちづくりセンター☎ 684-0048

届け出窓口の時間延長と休日開庁のお知らせ

時間延長

実施日：3月30日(月)～4月3日(金)、4月6日(月)
開庁時間：8時45分～19時

休日開庁

実施日：3月29日(日)、4月4日(土)
開庁時間：8時45分～12時

取り扱い業務

- 転入・転居・転出などの住所変更に関する届け出
- 住民票、印鑑証明、戸籍謄本などの証明書の発行（市・道民税関連の証明書を除く）
- 印鑑登録に関する申請
- マイナンバーカード・通知カードに関する各種手続き
- 戸籍届
- 特別永住者に関する届け出
- など

※混雑状況等により一部の届出・申請を受け付けできない場合があります。

※全市版21ページも併せてご確認ください。

《詳細》戸籍住民課☎ 681-2451

相談日時等の変更のお知らせ

区役所の「相談コーナー」で実施する専門の相談員による各種相談について、令和2年4月から次の相談の日時等が変わります。

相談名	変更後（令和2年4月から）の日時等
交通事故相談	第2・4月曜 ・9時30分～12時15分 ・13時～ 16時15分 ※終了時間を16時から変更
行政相談	第1・3 木曜 ・13時～16時 ※開催日を毎週木曜から変更
司法書士相談	第2・4金曜 ・13時～16時（予約制） ・相談日 当日9時から電話（☎ 681-2400）にて受け付け ※受付方法を「予約制」に変更

※この他の相談に関する情報は、区HPなどにも掲載しています。

《詳細》総務企画課広聴係☎ 681-2432

手稲区広報番組「ていねっていいね！」から
防犯情報のお知らせ



実在する会社をかたる架空請求詐欺が増えています。「利用料金の支払い確認が取れていない。支払い確認が取れなければ法的措置を取り、各種クレジットやローン等の申込審査に影響する場合がある」などと不安をあおる文面が記載されたはがきなどが届いても、**身に覚えのない請求は家族や警察（手稲警察署 686-0110）に相談し、はがきなどに記載されている電話番号には安易に電話をかけないように注意してください。**

「ていねっていいね！」は、このような防犯情報のほか、地域のイベント情報などを紹介する手稲区の広報ラジオ番組です。

毎週水曜日 10時45分～55分は三角山放送局 76.2MHz「ていねっていいね！」をチェック！