

# ていね

2021年  
2月



手稻区マスコットキャラクター ていね

## 【編集】

手稻区役所総務企画課広聴係  
〒006-8612 手稻区前田1条11丁目  
☎ 681-2432 FAX 681-6639  
✉ te.somu@city.sapporo.jp



## 特集

## 見守りの輪 ~地域に安心を広げよう~



## いま、地域の「見守り」が必要とされています

昨今、私たちの暮らす地域社会には、高齢化や核家族化などによって、生活に不安を抱えながら身近に相談できる人がいなかったり、地域とのつながりが持てず社会的に孤立したりする人たちが増えています。そのような中にあって、ますます重要性が高まっている取り組みが「見守り活動」です。今月の特集では、実際に見守り活動に関わる方への取材を通じて、地域の安心を考えます。



## 手稻区役所 手稻区関連施設 お問い合わせ先

市役所・区役所の、どの部署に  
聞いたらいよか分からないときには…

**札幌市コールセンター**  
(8時～21時・年中無休)  
☎ 222-4894 FAX 221-4894  
✉ info4894@city.sapporo.jp

## 手稻区役所関係

手稻区役所（前田1-11）	☎ 681-2400
手稻保健センター（前田1-11）	☎ 681-1211
手稻区土木センター（曙5-5）	☎ 681-4011

## まちづくりセンター

手稻（手稻本町3-1）	☎ 681-2131
手稻鉄北（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

手稻区民センター（前田1-11）	☎ 681-5121
手稻コミュニティセンター（手稻本町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
手稻区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）（手稻本町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
手稻区体育館（曙2-1）	☎ 684-0088
手稻消防署（手稻本町2-5）	☎ 681-2100

# 見守りはお互いさまの支え合い～地域の見守り活動

## 見守り活動 って？

身近に相談できる人がいないなど、困っていても支援に結び付きにくい人たちの声を受け止め、安心して生活ができるよう地域全体で支え合おうとする活動です。自宅への訪問をはじめ、状況に応じたさまざまな方法があります。



地域で見守り活動に携わる

手稲中央地区福祉のまち推進センター 濱谷さんに聞きました／



日頃から地域の方とよくコミュニケーションを取り、信頼関係を築いていくことを心掛けています。訪問の際には「待っていたよ」と笑顔で迎えていたいたい、「風邪には気を付けて」などお気遣いの言葉をいただいたりと、日々、お互いさまの気持ちと地域のつながりの大切さを実感しています。最近は、新型コロナウイルス感染症の影響で活動が制限される場面もありますが、電話相談などできることを頑張っています。

訪問活動だけじゃない！

あなたにもできる「穏やかな」見守り活動があります

### ご近所さんのこんなところを気にかけてみましょう

- カーテンの開閉はされていますか？
- 除雪はされていますか？
- 回覧板は戻ってきていますか？
- 新聞や郵便物は溜まっていませんか？
- 子どもが泣き止まないことはありませんか？
- 認知症が疑われる人はいませんか？
- 異臭はしませんか？
- 行動に気になる変化はありませんか？

日常生活の中での隣近所へのちょっとした気配りも、大切な見守り活動のひとつです。見守りのポイントは、周囲の人のささいな変化を気に掛けること。通勤や通学の途中などにも少し気を付けてみると、ご近所さんの様子が「いつもと違う」と感じることがあるかもしれません。なお、見守る相手のプライバシーには十分に配慮しましょう。



手稲区社会福祉協議会（☎ 681-2644）では、見守り活動に関する相談受付や情報提供を行っています。



## まずは相談してください

周囲の方の様子が「何か変だな」と感じたら、**民生委員・児童委員や町内会の役員**などに相談しましょう。そのような時間がないときや連絡先が分からぬときは、**手稲区社会福祉協議会**や**区役所**などに連絡してください。また、ご自身やご家族のことでお困りの方も、一人で悩まず気軽に相談を。

## 倒れているなど、緊急時には救急車を

人命に関わるような緊急事態には、速やかに**救急車**を呼びましょう。単身高齢者などは親族への連絡が必要な場合もあるため、状況に応じて上記の相談先にも連絡してください。

## 安心はもっと広がる～「安全・安心見守りネットワーク」

### 安全・安心見守りネットワーク

手稲区では、区役所と地域の代表である手稲区連合町内会連絡協議会、そしてそれぞれの立場から防犯活動等に取り組む事業者の3者が「犯罪のない安全で安心な“ふるさと手稲”づくりに関する覚書」を取り交わし、「安全・安心見守りネットワーク」を構築しています。参加事業者等の事業の詳細はHPでご確認を。



### ＼ネットワークに参加する手稲郵便局 小玉さんに聞きました／



手稲郵便局は平成18年から「安全・安心見守りネットワーク」に参加し、地域での見守り活動をしています。郵便の集配業務は、ポストの中身が自然に溜まっているか、周辺の様子に異変が無いかなどの安否確認の機会にもつながっています。警察や地域の方から寄せられた情報を基に失踪人の捜索に協力したり、道に迷った子どもを家に送り届けたりすることもあるんですよ。これからも地域の安全・安心に貢献ていきたいと思います。



### ● 一人一人の気配りが 地域の安心をつくります



社会の仕組みやライフスタイルが変わっても「安心して暮らしたい」という思いにはいつだって変わりはないはず。今回紹介した地域福祉の活動に加え、日頃の民生委員・児童委員や町内会などのさまざまな取り組みと共に、一人一人の周囲への気配りが輪になって地域の安心はつくられています。皆さんも暮らしの中でできることから「ほんの少しの気配り」を始めてみませんか？

**詳細** (地域の福祉活動について)

保健福祉課活動推進担当 ☎ 681-2478

(安全・安心見守りネットワークについて) 総務企画課地域安全担当 ☎ 681-2425

●通行の妨げや事故の原因となり危険なため、自家の敷地内の雪を道路に出さないようにしましょう。

## 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

### ■手稲区ホームページ

[www.city.sapporo.jp/teine/](http://www.city.sapporo.jp/teine/)

### ■手稲区広報番組「ていねっていいね！」

地域のイベントや防犯情報をお知らせしています

毎週水曜日10時45分～55分

コミュニティFM Radio Station

三角山放送局 76.2MHz

人口と世帯数は、国勢調査実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

### テレビとアプリで イベント・講座情報を配信中！



イベントなどのお知らせ情報は、テレビのデータ放送とスマートフォンアプリでご覧になれます(詳細は全市版18ページ)。

## 胃がん・大腸がん・ 肺がん検診について

検診日 2月22日(月)  
受付時間 9時～10時。

場所 手稲保健センター1階。

対象 職場などで検診を受けられる機会のない方で、胃がん検

診は50歳以上の偶数歳の方(直前の偶数年齢時に受診し

ていない場合、奇数年齢でも可)。大腸がん、肺がん検診

は40歳以上の方。

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、肺がん検診は無料(問診結果により喀痰検査を行った場合は400円)。ただし、70歳以上の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、支援給付世帯の方、65～69歳で後期高齢者医療被保険者の方、65歳以上で介護保険料の保険料段階が第1～第3段階の方は無料(それぞれ証明できるものが必要)。

申込 電話か窓口で事前に予約。なお、肺がん検診のみ受診希望の方は氏名、年齢、住所を確認できるもの(健康保険証など)を持参して、当日直接会場へ。

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載されている催しが変更となる場合があります。最新の情報は、各記事の問い合わせ先をご確認ください。

鉄北小学校跡地、前田2-12号は、令和3年4月以降は広場として使用することができなくなります。

☎ (681) 2425

総務企画課庶務係

## 夜間納稅相談窓口開設

### 国民健康保険料の納付と 夜間・休日相談について

内容 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25日(木)20時まで。(祝日を除く)。

場所 西部市税事務所②番窓口。

☎ (618) 3913

## てつぽく・ひろばの 使用終了について

内容

ついね夏あかりなどの会場として区民の方々にご利用いただきましたおりました「てつぽく・ひろば」(旧手稲

☎ (681) 2575

同事務所納稅課納稅係

休日相談日

2月の休日相談

場所

区役所2階①番窓口。

保険年金課収納係

申込先・詳細

手稲保健セン

## 住民集団健康診査

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

月 日	時 間	場 所
2月 20日(土)	9時30分～11時30分	手稲区民センター2階第1・2・3会議室
	13時30分～15時	

内 容	対 象	費 用・持 参 書類
とくとく健診 (特定健診)	国民健康保険に加入している40歳以上の市民	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加入している市民	費用は無料(喀痰検査を行った場合は400円※2)
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。)	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。
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	

※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。当日、直接会場へお越しください。

# 戸籍住民課からのお知らせ

## マイナンバーカード諸手続きの休日受け付けについて

マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、暗証番号の再設定などの手続きを、下記の日程で受け付けます。

日 時 2月13日(土)、28日(日) 8時45分～12時  
場 所 区役所1階⑥・⑦番窓口

※転入・転出届、印鑑登録、住民票の写し、戸籍謄抄本などの諸証明発行は受け付けできませんので、ご注意ください。

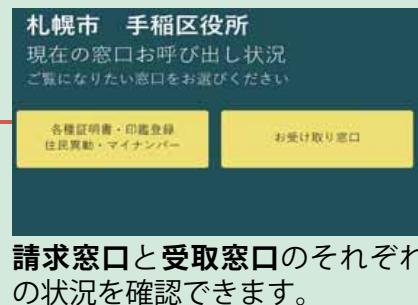
マイナポイントの予約や申込手続きを支援する窓口も開設するよ!



## 窓口の混雑状況をホームページで確認することができます



請求窓口は「待ち人数」と「呼び出し中の番号」が表示されます。



請求窓口と受取窓口のそれぞれの状況を確認できます。



受取窓口は交付準備ができた番号が表示されます。

[詳細 戸籍住民課 ☎ 681-2451](#)

## 親子同室子育て講座 「赤ちゃんの親子遊び」

わらべ歌やふれあい遊びなど、親子で一緒に楽しめる遊びを紹介します。

日 時 3月8日(月)10時～10時45分  
場 所 手稲保健センター2階講堂  
対 象 1歳未満のお子さんと保護者  
定 員 先着8組(託児なし)  
費 用 無料  
申 込 2月24日(水)から電話で申し込み  
(受け付けは9時～17時、土・日曜は除く)

[申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎ 681-1342](#)



広告

# ローリングストックに挑戦してみよう！

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、古いものから食べて、食べた分を買い足していく方法のことと言います。定期的に消費と補充を繰り返すことによって、常に一定量かつ賞味期限内の食品が備蓄されている状態になるため、災害などで食品が手に入りにくくなった場合に役立ちます。

ローリングストックを行う食品には、常温で長期間保存が可能な缶詰や乾物、フリーズドライ食品などがおすすめです。

ここでは、管理栄養士が考えた缶詰を使ったレシピを紹介します。



## ★さんまの炊き込みご飯★



### 《材料》(2人分)

米	1合
さんま缶（味付き）	1/2 缶 (35g)
しょうが	10g
大葉	3 枚
◎酒	小さじ1
◎しょうゆ	小さじ1/3
白ごま	適量

### 《作り方》

- ① 米は洗って、ざるに上げておく。
- ② しょうがはみじん切り、大葉は千切りにする。
- ③ 炊飯器に米を入れ、さんま缶を汁ごと加える。◎の調味料としょうがを加え、1合の目盛まで水を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら大葉を加え、ざっくりと混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、白ごまを振りかける。

## ★大豆とコーン缶ののりはさみ焼き★



### 《材料》(2人分)

大豆缶	25g
ホールコーン缶	25g
卵	M サイズ 1/2 個
小麦粉	大さじ1と1/2
のり	1枚
バター	8g
しょうゆ	小さじ1と1/3
※七味唐辛子	少々

### 《作り方》

- ① 大豆缶とホールコーン缶は汁気を切る。
- ② 卵は溶きほぐし、小麦粉を混ぜる。
- ③ ②に①を混ぜる。
- ④ のりは16等分にする。
- ⑤ のりの上に③を乗せ、さらにその上にのりを乗せる。
- ⑥ 鍋にバターを熱して⑤を焼き、しょうゆを絡める。※好みで七味唐辛子を振りかける。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎ 681-1211

広告

警察や銀行職員をかたってキヤッショカードや通帳をだまし取る詐欺が発生しています。  
不審な電話やメールなどがあった際には家族や警察（#9110）に確認・相談しましょう。