



手稲区マスコットキャラクター ていね

【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

ウォーキング で健康づくり

家で過ごす時間が増え、運動不足やストレスを感じている方も多いのでは。
このような時だからこそ、体と心の健康のためには、気軽に続けられる運動習慣が大切です。
安全にはしっかりと気を配りながら、初夏の手稲区の豊かな自然の中を歩いてみましょう。
※コロナ禍での健康維持については全市版 10 ページも併せてご覧ください。

正しい歩き方を身に付けよう！

- 1 膝を伸ばして
かかとから着地
- 2 かかとから爪先へ
重心を移動
- 3 爪先で踏み込み
しっかりと蹴る

目線はやや遠くへ

おなかを引きしめ
背筋を伸ばす

膝を伸ばして前方へ

腕は曲げ
リズムカルに振る

歩幅は大きく



手稲区役所 手稲区関連施設 お問い合わせ先

市役所・区役所の、どの部署に
聞いたらよい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

ウォーキングの効果って？

長時間続けられる有酸素運動が健康づくりに効果大！

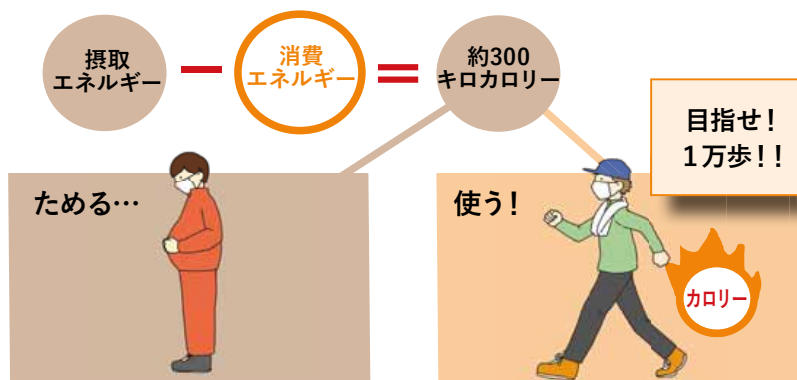
- ・ 体脂肪の減少による肥満解消
- ・ 血中の中性脂肪の減少
- ・ 血圧や血糖値の改善
- ・ 心肺機能の改善
- ・ 足腰の筋力や骨の強化
- ・ 気分転換・ストレス解消

メリットは
こんなに！

など

低い運動負荷で長時間続けられるウォーキングは、継続時間が長くなるほど効率が高まる有酸素運動のメリットが得られやすいほか、気軽に続けられる屋外での活動として、さまざまな効果が期待できます。

1日1万歩を目指しましょう！



運動をしないと、1日約300キロカロリーのエネルギーが消費されずに余ってしまうと言われています。このエネルギーを使い切るには、1万歩のウォーキングに相当する運動量が必要です。

慣れない人は

普段の歩数にプラス1,000歩から！

万歩計やアプリで記録する、エレベーターやエスカレーターよりも階段を使うなど、日常生活で歩数を増やす工夫をしよう



安全なウォーキングのために

無理せず自分のペースで。感染対策もしっかりと！

景色を楽しみつつ、全身が汗ばむ程度の早足で歩くのが体脂肪の減少などには効果的です。心拍数や体調に気を配りながら、無理はしないようにしましょう。また、屋外であっても基本的にはマスクを着用する、人混みを避けるなど感染対策の徹底も忘れずに。

- ☐ 発熱や体調不良の際は運動を控える
- ☐ 運動後には手洗いや消毒をする
- ☐ 人との距離を十分取る
- ☐ 水分を小まめに補給する
- ☐ 天候に合わせた服装をする
- ☐ 準備体操やクールダウンを入念に行う
- ☐ 交通事故に気を付ける

熱中症
対策も



※屋外での活動を行うに当たっては、新型コロナウイルス感染症に関する最新の情報をご確認ください。

これからの季節にオススメ！



星置の自然を楽しむコース

星置地区の涼しげな水辺の風景を眺めながら歩くコース。雄大な手稲山も絶景です。

5.0km / 所要時間：67分 / 歩数：8,300歩



手稲区をもっと歩こう！

ウォーキングマップを配布しています



手稲区内には見どころのあるウォーキングコースがたくさん。全13コースのマップを手に、四季折々の自然の中を歩いて、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

配布場所

手稲保健センターまたは区役所1階⑪番窓口

いろいろなコースを歩いて、お気に入りの景色を探してみてね！



詳細

手稲保健センター ☎ 681-1211

手稲区からの お知らせ



6月11日～7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/

■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 17ページ)。



国民健康保険料の納付と 夜間・休日相談について

内容 今年度の国民健康保険
料の納付通知書を6月中旬に
送付します。
病气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 6月29日(火)20時
まで。

休日相談日 6月27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

胃がん・大腸がん・ 肺がん検診について



検診日 6月22日(火)。
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
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歳
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。

※胃がん・大腸がん検診を受
診の方は、検診日の1週間前
までに保健センター2階健
康・子ども課にて、検診用品
の受け取りをお願いします。
申込先・詳細 手稲保健セン
ター ☎(681)1211

親子同室子育て講座 「いやだいやだのお年頃」

内容 自己主張が多くなる年
頃の子どもの関わり方につ
いて、保育士がお話しします。
日時 6月29日(火)10時～10時
45分。

場所 手稲保健センター2階
講堂。

対象 1歳4カ月～3歳のお
子さんとその保護者。

定員 先着8組(託児なし)。

費用 無料。

申込 6月15日(火)から電話で
申し込み(受け付けは9時～

17時、土・日曜を除く)。
申込先・詳細 健康・子ども
課子育て支援担当係
☎(681)1342

6月23日～29日は 男女共同参画週間です



▲昨年の様子

◆パネル展

期間 6月23日(水)～29日(火)。
場所 JR手稲駅自由通路
「あいくる」(手稲本町1-4)。

◆公開学習会

内容 講演「愛着とDV・
虐待の関連」悲劇を繰り返さ
ないために。
講師 須賀朋子氏(酪農学園
大学教授)。

日時 7月13日(火)18時30分～
20時30分。

場所 区民センター2階第
1・2会議室。

定員 先着30人。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越
しください。

詳細 地域振興課地域活動担当
☎(681)2445



マイナンバーカードの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を
下記の日程で受け付けます。

日時 6月13日(日)、26日(土)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。



詳細 戸籍住民課 ☎681-2451

住民集団健康診査のご案内

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

月 日	時 間	場 所
6月1日(火)	9時30分～11時30分、13時30分～15時	稲穂会館（稲穂3-5）
6月2日(水)	9時30分～11時	
6月4日(金)	9時～11時、13時30分～15時	手稲コミュニティセンター（手稲本町3-1）
6月14日(月)	9時30分～11時	鉄北コミュニティプラザ（曙7-3）
6月14日(月)	13時30分～15時	新発寒朝陽会館（新発寒6-10）
6月16日(水)	9時30分～11時	金山会館（金山2-2）
6月16日(水)	13時30分～15時	鉄北コミュニティプラザ（曙7-3）
6月22日(火)	9時～11時30分、13時30分～15時	前田中央会館（前田8-11）
6月23日(水)	9時～11時30分、13時30分～15時	
6月25日(金)	9時30分～11時	星置会館（星置3-9）
6月28日(月)	9時30分～11時	新発寒地区センター（新発寒5-4）
7月3日(土)	9時30分～11時	新発寒わらび会館（新発寒3-5）

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	
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）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。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

若者向け調理力アップ教室 参加者募集！

基本の切り方や日持ちのする乾物・缶詰を使った料理をクッキングライブで紹介します。基本やポイントを学んで、調理力アップを目指しませんか？

- 日 時** 7月8日(木) 19時～（受付18時45分～）
場 所 手稲保健センター2階講堂
対 象 区内に居住または通学・通勤している10代～30代の方（高校生以上）
定 員 16人
費 用 無料
申 込 電話かEメールまたは窓口で事前に申込

※Eメールは①行事名、②郵便番号・住所、③氏名（ふりがな）、④年齢、⑤電話番号、⑥学校名・学年（児童、生徒のみ）、⑦返信先を記載し、te.kenko@city.sapporo.jpへ。

申込期間 6月11日(金)～7月5日(月)

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



当日は講話と調理デモを予定しており、参加者の調理実習はありません。

広告

稲苑大学 第35期生募集

講義や実習などを通して、教養やふれあいを深める講座です。

■ 期間 7月14日(水)～9月29日(水)の毎週水曜日 14時～16時
※8月11日(水)、18日(水)を除く全10回、講義によっては時間変更あり

■ 場所 区民センターほか ※屋外活動あり

■ 対象 区内在住の満65歳以上の方(4月1日現在)で、過去に受講経験がなく、健康で毎回参加できる方

■ 受講料 無料 ※講義によっては、教材費等実費が掛かる場合あり

■ 定員 26人 ※応募多数時は、抽選を行い、その結果は応募者全員に6月末までにお伝えします。

■ 申込 6月25日(金)までに、市コールセンターへ電話(受け付けは8時～21時(年中無休))かホームページで申し込み

■ 募集要項 区役所3階地域振興課で配布しています。また、区ホームページ(<https://www.city.sapporo.jp/teine/shimin/chiikishinkou/documents/35nyuugakuguide.pdf>)からも入手可能です。

ホームページでの
申し込みはこちらから▶



申込・お問い合わせ先

市コールセンター ☎ 222-4894

健幸チャレンジ教室【2回コース】

	日 時	内 容		日 時	内 容
1 日 目	6月22日(火) 13時30分～ 15時30分	○健康測定と健康講話 【測定】 血管年齢、体組成、血圧測定 【講話】 保健師による測定結果の説明と 健康講話、栄養士による健康講話	2 日 目	6月29日(火) 9時30分～ 12時	○手稲の滝めぐりウォーキング JR星置駅南口～星置の滝を経由～乙女の滝までを往復(約6.4km) ※雨天中止

場 所 1日目：手稲保健センター 2階講堂 2日目：JR星置駅南口集合

対 象 両日参加可能で区内にお住まいの運動に支障のない方

定 員 先着15人

費 用 無料

申 込 電話で申し込み

申込期間 6月14日(月)～18日(金)



詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

●区役所職員を名乗り、「還付金がある」と電話をかけてATMの操作を誘導し、お金をだまし取る詐欺が発生しています。不審な電話がかかってきたときは家族や警察(☎9110)に確認・相談しましょう。