

ていね

2021年
9月

【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

手稲区マスコットキャラクター ていぬ

特集

食生活を見直そう

～おいしく、バランス良く～

9月は「食生活改善普及運動」の推進月間です。

自宅で食事を取ることが多くなった昨今ですが、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

今月は、札幌市民の食生活の課題を踏まえ、日々実践できる調理の工夫やアイデアを紹介します。

おいしく、バランスの良い食事で、免疫力を高めて健康な毎日を過ごしましょう！

詳細 健康・子ども課 ☎ 681-1211

主食



おいしさ

×

主菜



栄養バランス

副菜



主食、主菜、副菜をそろえて、
必要な栄養素を過不足なく
取ることが大切だよ！



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 (前田 4-10 ※)	☎ 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

※は一時移転先の仮事務所です。

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 (前田 4-10 ※)	☎ 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

日々のメニューに野菜をプラス一皿

ミネラルやビタミン、食物繊維などが豊富で、健康な食生活には欠かせない野菜。しかし、札幌市民（20歳以上）の平均野菜摂取量は1日288gと、目標量に約60g足りていません。毎日のメニューにあと少し、野菜を加えましょう。

野菜



1日に小鉢一つ分の野菜を増やすことを心掛けよう！



手軽に野菜を取る工夫！

- ★ 加熱し、かさを減らしてたっぷりと。（煮物、おひたし、鍋物、スープなど）
- ★ 作り置き料理や、冷凍や生食ができ手軽に使える野菜を用意する。
- ★ 肉・魚料理の付け合わせの野菜を増やす。
- ★ 外食では野菜の多いメニューを選ぶ。（定食、中華丼、野菜ラーメンなど）

野菜摂取目標量（1日当たり）：350g



ていぬが教える簡単レシピ

野菜を食べる！ポトフスープ

材料（2人分）

- ・ニンジン 3cm
- ・タマネギ 1/2個
- ・キャベツ 1枚
- ・サツマイモ 1/3本
- ・水 400ml
- ・コンソメの素 1個
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・乾燥パセリ（お好みで）



作り方

- ① ニンジンを小さめの乱切り、タマネギとキャベツは大きめの角切り、サツマイモは皮をむかずに半月切りに。
- ② 鍋に水とコンソメの素、ニンジン、タマネギを入れて煮る。（ふたをすると早く煮えるよ！）
- ③ キャベツとサツマイモを加えて煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調え、お好みでパセリをかけて、出来上がり♪

野菜摂取量（1人分）105g

元気な1日の始まりは朝食から

札幌市の20歳代では約3割の人が、「時間がない」、「食欲が湧かない」などの理由で、朝食を毎日食べていません。体と脳にエネルギーを補給して、1日を元気に始めるために朝食はとても大切です。前日の夜に用意するなどの工夫もしましょう。

少しずつでも毎日朝食を取る習慣を付けよう！



朝食

充実した朝食のための3ステップ！

① まずは主食から
（ごはん、パンなど）

ふりかけ
ご飯だけでも！



② 次に主菜を加えて
（魚、卵、肉、
納豆、豆腐など）



③ さらに副菜も一緒に！
（野菜のおかず）

具だくさんの
みそ汁など

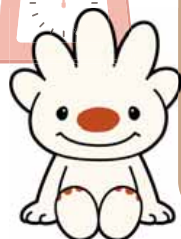


おいしく減塩 1日マイナス2g

食塩は、それ自体のほかにも、しょうゆやみそなどの調味料から、自覚なく取り過ぎてしまいがちです。食塩の取り過ぎは、心疾患や腎不全などの病気を引き起こす高血圧の原因になります。調理の工夫で1日2gの減塩を目指しましょう。

減塩

減塩してもおいしく
食べられるひと手間を！



おいしく減塩する工夫！

- ★ 濃い味、薄い味、味にメリハリを。
- ★ 調味料は「かける」より「付ける」。
- ★ 塩の代わりに酢やレモン、香辛料を。
- ★ だし（昆布、かつお節）はしっかりと。
- ★ 漬物は小皿に取って控えめに。
- ★ みそ汁は具を多めに汁を少なく。
- ★ 麺類の汁は飲み干さない。

食塩摂取目標量（1日当たり）：男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

毎日のくらしに With ミルク

骨の形成などに欠かせないカルシウムは、吸収率の高い牛乳・乳製品から摂取するのが効果的。しかし、札幌市の「牛乳・乳製品をほぼ毎日取る」人は5割以下に留まっているほか、約7割の人にカルシウムが不足しています。牛乳・乳製品の栄養価は加熱してもほぼ変化しないので、さまざまな料理に活用して毎日摂取しましょう。

そのまま飲んで
もちろん◎。
1日コップ1杯
を目安に！



ていぬが教える簡単レシピ

みそ風味のポテトグラタン

材料（2人分）

- ・ジャガイモ 2個
- ・ニンジン 2cm
- ・バター 20g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・牛乳 120ml
- ・ホールコーン缶 大さじ4
- ・こしょう 少々
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・乾燥パセリ 適量
- ・牛乳 30ml ★
- ・みそ 小さじ1と1/3 ★



作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、半分に切ってから斜め薄切りに、ニンジンは千切りに。
- ② フライパンでバターを熱し、ジャガイモを炒め、火が通ったら、ニンジンを加えて炒める。
- ③ 小麦粉を振り入れさらに炒め、少しずつ牛乳を加える。
- ④ ★を合わせて③に混ぜ、汁気を切ったコーン缶を加える。
- ⑤ 器に入れ、粉チーズと乾燥パセリを上振りかけ、オーブン（トースターでも可）でこんがり焼き色が付くまで焼いて、出来上がり♪

おすすめレシピはほかにも！

手稲区 HP でも管理栄養士が考案した
レシピを紹介しています。日々のメ
ニューに是非、ご活用ください！



牛乳・ 乳製品

※札幌市民の食生活に関する記載は「平成 28 年札幌市健康・栄養調査報告書」の数値等を用いています。

検診日 9月28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。



胃がん・大腸がん・肺がん検診について

国民健康保険料の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



【申込先・詳細】 手稲保健センター ☎(681) 1211

※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。

(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)。費用の免除制度あり。
申込 電話か窓口で事前に予約。

手稲区からのお知らせ



9月11日～10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

手稲区の人口・世帯数(前月比)

令和3年8月1日現在 国勢調査の速報値に基づく推計

人口 142,769人 (+25)

世帯数 61,395世帯 (+57)

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20ページ)。



ごみに関するお知らせ

【詳細】

《家庭ごみ収集日カレンダーに関する事》

環境局業務課 ☎ 211-2916

《分別や収集日の変更にに関する事》

環境局循環型社会推進課 ☎ 211-2912、211-2928

●家庭ごみ収集日カレンダーを配布しています

令和3年9月から令和4年9月までの家庭ごみ収集日カレンダーを、9月17日(金)までの期間で各戸配布しています。届かない場合や追加配布を希望する場合、お住まいとは別の地域のカレンダーが欲しい場合などは、札幌市コールセンター(☎ 222-4894 ※8時～21時)にお問い合わせください。

●令和3年10月から収集日・出し方が変わる家庭ごみがあります

- ① 筒型乾電池の収集日が、燃やせないごみの日から**びん・缶・ペットボトルの日**に変わります。
- ② 加熱式たばこ・電子たばこの出し方が、燃やせないごみとして指定ごみ袋(黄色の有料袋)に入れる出し方から、燃やせないごみの日に**透明・半透明の別袋**に入れる出し方に変わります。

※詳細は全市版13ページもご覧ください。

★各種電池の出し方(いずれも電極をセロハンテープなどで絶縁して出してください)

種類	場所	収集日	出し方
筒型乾電池	ごみステーション	びん・缶・ペットボトルの日	びん・缶・ペットボトルとは別の袋(透明または半透明)に入れる
コイン電池 (CR、BRから始まる番号が書いてある電池)	ごみステーション	燃やせないごみの日	他の燃やせないごみと一緒に指定ごみ袋(黄色の有料袋)に入れる
ボタン電池 (SR、LR、PRから始まる番号が書いてある電池)	ボタン電池回収協力店		電池工業会ホームページで回収協力店を確認し、店内の回収缶に入れる
小型充電式電池 モバイルバッテリー (リサイクルマークがあるものが対象)	JBRC 回収協力店		JBRC ホームページで回収協力店を確認し、店内の回収ボックスに入れる



★加熱式・電子たばこ、ライターの出し方

種類	場所	収集日	出し方
加熱式たばこ・電子たばこ、ライター	ごみステーション	燃やせないごみの日	燃やせないごみとは別の袋(透明または半透明)に入れる

※ライターは中身を使い切ってから出してください。使い切れない場合は、各清掃事務所または地区リサイクルセンターにお持ち込みください。

●夕暮れ時や夜間に自動車を運転する際は、歩行者や自転車に特に注意しましょう。

住民集団健康診査のご案内

月 日	時 間	場 所
9月14日(火)	9時30分～11時	市営住宅富丘高台集会所（富丘3-6）
9月15日(水)	9時30分～11時	前田会館（前田6-11）
9月17日(金)	9時30分～11時	富丘西宮の沢会館（富丘2-2）
10月2日(土)	9時～11時、13時30分～15時	稲積記念会館（前田5-5）

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。

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

10/10(日) エスポラーダ北海道公式戦にご招待！

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。



©ESPOLADA HOKKAIDO

- 試 合** エスポラーダ北海道 対 立川・府中アスレティック FC
日 時 10月10日(日) 12時キックオフ（10時開場）
会 場 北ガスアリーナ札幌46（中央区北4東6）
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（応募多数の場合は抽選）。結果は10月4日(月)をめどに返信はがきでお知らせ。

申込期限 9月24日（金）当日消印有効

- ※応募者の個人情報、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、また同クラブからのご案内以外には利用されません。
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽リモートゲーム（無観客開催）または開催延期となった場合には、はがきに記入いただいた電話番号に連絡します。

申込先・詳細

〒063-0003 西区山の手3条2丁目5-5
 エスポラーダ北海道 手稲区民応援デー係 ☎ 676-4730

広告

手稲区社会福祉協議会からのお知らせ

● はじめての地域ボランティア講座 ●

- 内 容** ボランティア活動始めるための基本的な知識を身に付けるとともに、身近な地域で求められている支え合いについて学びます。
- 日 時** 10月12日(火)、13日(水)
10時～15時(全2回) ※2日間コース
- 場 所** 手稲区民センター2階
第1・第2会議室
- 対 象** 区内在住の方
- 定 員** 先着20人
- 費 用** 500円(資料代として当日納入)
- 申 込** 9月13日(月)から電話で申し込み

● 福祉除雪「地域協力員」の募集 ●

- 内 容** 高齢や障がいにより、自力で住宅の除雪ができない方を支援する「福祉除雪」の協力員を募集します。
- 活動期間** 12月1日(水)～来年3月25日(金)
- 対 象** 個人・企業・団体
- 活動費** 1世帯につき21,000円
(1シーズン当たり)
- 申 込** 10月4日(月)までに電話、FAXまたは窓口で申し込み
- ※福祉除雪については全市版19ページもご覧ください。

申込先・詳細 手稲区社会福祉協議会(手稲区民センター1階) ☎ 681-2644 FAX 684-8560

選挙管理委員会事務局からのお知らせ

令和3年中に、衆議院議員総選挙(及び最高裁判所裁判官国民審査)の執行が予定されています。

期日前投票所

次の2カ所に期日前投票所を開設します。

会場	期間
手稲区役所3階C会議室(前田1-11)	選挙公示日翌日から投票日前日
星置地区センター体育室(星置2-3)	投票日3日前から投票日前日

投票はがき

選挙公示日以降に順次郵送します。
はがきがなくても投票することができますので、投票所の係員にお申し出ください。

選挙公報

投票日2日前までに各戸配布します。

感染症対策

- 投票所では、消毒液の配置や定期的な換気・消毒などの対策を徹底します。
- 可能な限り、マスクの着用や咳エチケットの実施をお願いします。
- 投票所内では、前後の方と間隔を空けて並んでください。
- 鉛筆・シャープペンシルをご持参いただくことも可能です。

詳細 手稲区選挙管理委員会事務局 ☎ 681-2427

選挙の日時は決まり次第、札幌市選挙管理委員会や手稲区選挙管理委員会のホームページでお知らせするよ



▲市 HP



▲区 HP

