

ていね

区民のページ

2022年
2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 ていね

紹介します 子育て支援情報

「子どもと一緒に遊びに行くのは、どこがいいの？」
「いやいや期は、どうしたらいいの？」

そんな子育てに関する相談の窓口や
子育てサロン、お家で楽しめる遊び
のアイデアなどを紹介します！

詳細 健康・子ども課子育て支援担当係
☎ 681-1342



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
聞いたらいよか分からぬときには…

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
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

お母さん同士で、おしゃべりしてみませんか？

子育てサロンって？



乳幼児のお子さんとご家族が自由に集まり、交流できる場所です。ボランティアやスタッフがお子さんを見守る中、お母さん同士で子育ての情報を交換したり、悩みを共有したりすることができます。手稲区には、地域や児童会館、NPO法人などで開催している子育てサロンがあるですよ。詳細は、2次元コードを見てね。



※これは、ていねの話す「ていね語」による言い回しです。



ポコ・ア・ポコ



絵本のとびら



まえだっこ



子育てサロンへ取材に行ってみたよ！

取材先

名称：新発寒わらびひろば 場所：新発寒わらび会館（新発寒3条5丁目2-10）

電話：682-2900 日程：毎月第2火曜日 時間：10時～11時30分 ※駐車場あり



さつきくんとお母さん

子どもはお友達と遊べるし、お母さん同士でおしゃべりもできるので、いつも楽しみにしています。外出の機会が減る冬でも、楽しく遊べて助かります。



ボランティアやスタッフのみなさん



お母さんやスタッフのみなさんからお話を聞けたし、子どもたちと遊ぶことができて、すごく楽しかったです！温かい雰囲気の中で、みんな仲良く過ごしていました。遊びに行こう！



専門の職員に相談してみませんか？

※下記の相談窓口は、手稲区総合庁舎（手稲区役所、前田1-11）内にあります。

こそだてインフォメーション (区民センター1階 ☎ 681-1342)

保育士が、就学前のお子さんに関する子育ての相談を行っています。また、子育て情報の提供や一時預かりサービスの事前登録もできます。



手稲保健センター (保健センター2階 ☎ 681-1211)

- ・妊娠・出産・育児に関して 保健師・助産師
- ・栄養や食事に関して 栄養士
- ・乳幼児の心と言葉に関して 心理相談員
- ・歯や口に関して 歯科衛生士



家庭児童相談室 (保健センター2階 ☎ 688-8596)

職員が、子どもとの関わり方や親子関係、不登校や対人関係、発達などの相談に乘ります。



おやこあそび、してみませんか？

親子で一緒に楽しめる様々なあそびのアイデア、お子さんの関心や様子に合わせた工夫やアレンジ方法などを保育士が紹介しています。こちらの2次元コードでほかのおやこあそびも紹介していますので、ぜひご覧ください！



ブランコあそび



※子育てサロンにいつも遊びに来てくれているお父さん・お母さんにご協力いただきました。

検索してみませんか？

さっぽろ子育て情報サイト

目的や年齢別に、子どもの預け先や子育てサロンなどの子育てに関する情報を提供しています。



さっぽろ子育てアプリ

就学前までの子育て家庭を対象に、子育て支援に関するイベント、保育所や病院等のマップ情報、予防接種などの情報を提供しています。



ていぬのテーマソング「ていねっていぬ！」と 「ていぬダンス」が誕生しました！

平成元年11月6日、手稲山で発見されてから、広く皆さんに親しまれている手稲区マスコットキャラクター「ていぬ」。この度、「ていぬ」のテーマソングおよび、これを基にしたダンスを製作しました。ぜひ動画を見て、一緒に体を動かしましょう。

今回は、昨年12月下旬に北海道科学大学で行われた動画撮影の様子や、参加者の皆さんとの声をお届けします。



▲ていぬダンスバージョン（写真左、中央）やアートバージョン（写真右）など、数種類の動画を撮影しました。

テーマソングの
作詞・作曲を担当しました



木村 ゆうさん
(ピアニスト、
シンガーソングライター)

手稲山をはじめとした手稲区の魅力を歌詞に散りばめているので、手稲に住んでいる方も、これから住む方にもぜひ曲を聞いてほしいです。

ダンスの振付を担当しました



鈴木 明倫さん
(ダンサー、DANCE STUDIO
LoRe 主宰者)

ていぬダンスバージョンの振付は、「元気」「楽しさ」をイメージしました。「山」や「川」など手稲区の自然を表現した振り付けもあるので、皆さんに楽しんでいただきたいです。

私たちが踊っています



DANCE STUDIO LoRe の生徒の皆さん

このような機会をいただけて光榮です！とても良い経験ができました。
(前田地区 内田 心音さん、
写真前列右から2人目)

完成した曲および動画は、手稲区公式HPで順次公開予定です。ぜひ皆さんでご覧ください。

詳細

地域振興課地域活動担当
☎ 681-2445



広告

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

内 容
毎週木曜日に夜間納税相談窓口を開設相談窓口を開設しています。平日

夜間納税相談窓口開設

詳 細

毎週木曜日(681)2575
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、預貯金または区役所保険年金課へ。

◆口座振替のご利用を

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。

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。

納付が困難な方はご相談ください。

納付について

国民健康保険料の納付について

納付について

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/

■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

手稲区の人口と世帯

1月1日現在(前月比)

国勢調査ベース

人口 142,651人 (-57)

世帯数 61,802世帯 (-5)

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ります(詳細は全市版19ページ)。

胃がん・大腸がん・肺がん検診について

申込先・詳細
課子育て支援担当係
17時、土・日曜、祝日を除く。
申込先
681-1342
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歳以上で原則偶数歳の
方(直前の偶数年齢時に受診
していなかった場合、奇数年齢で
も可)。大腸がん、肺がん検
診は40歳以上の方。
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つ
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。

内 容
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(火)10時～10時
45分。

場 所
手稲保健センター2階
講堂。

申込先・詳細
681-1211
手稲保健セン
ターエ

申込
保護者。
対象
1歳未満のお子さんと
先着8組(託児なし)。
費用
無料。
2月22日(火)から電話で
受け付けは9時(受け付けは9時)
まで。



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
2月17日(木)	9時30分～11時	新発寒地区センター(新発寒5-4)
3月3日(木)	9時30分～11時	鉄北コミュニティープラザ(曙7-3)

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)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
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。

なお、当日の実施については、事前にお問い合わせください。

○新型コロナウイルスワクチン集団接種会場の設置のため、2月19日(土)に区民センターで予定されていた住民集団健康診査は中止になります。

パソコン利用に伴う詐欺に注意。パソコンを利用している最中に、突然、警告文や電話番号などの画面が表示されても、その電話番号には電話せず、警察（#9110）に相談してください。

保健センターから 冬のオススメレシピ

キャベツたっぷりミルクスープ



1人分の栄養価
エネルギー 168kcal
食塩相当量 1.3g
野菜量（野菜） 100g

《材料》(2人分)

キャベツ	180g
ニンジン	20g
ロースハム	1枚
水	400ml
鶏ガラだしの素	小さじ1と1/2
○牛乳	200ml
○薄力粉	大さじ2
バター	10g
こしょう	少々
乾燥パセリ	適量

《作り方》

- ① キャベツ、ニンジン、ロースハムはせん切りにする。
- ② 鍋に①と水、鶏ガラだしの素を入れて煮る。
- ③ ○を合わせてダマが残らないようによくかき混ぜる。
- ④ ②に③を入れて混ぜ、沸騰する直前まで温め、こしょうをふる。
- ⑤ 器に盛り、乾燥パセリを散らす。

point

体が温まるスープは、朝食にもぴったりです。冷蔵庫の残り野菜や冷凍野菜、ハムの代わりにウインナーやサラダチキンを入れると食べ応えのある一品に。

手稲区の管理栄養士が考案した、寒い冬にぴったりなレシピを紹介します。

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

ニンジンと大豆のみそきんぴら



1人分の栄養価
エネルギー 142kcal
食塩相当量 0.7g
野菜量（野菜） 100g

《材料》(2人分)

ニンジン	200g
ゆで大豆缶	40g
ごま油	小さじ2
○はちみつ	小さじ1
○みりん	小さじ1
○酒	小さじ1
○みそ	小さじ1と1/2
※白すりごま	適量

《作り方》

- ① ニンジンはせん切りにする。ゆで大豆は水気をきる。
- ② 鍋にごま油を熱し、ニンジンを炒める。
- ③ ニンジンに火がまわったら、大豆を加えて炒める。
- ④ ○を合わせたものを回し入れ、味をなじませる。
- ⑤ お好みで白すりごまをかける。

point

ニンジンに豊富なビタミンA（βカロテン含む）には、のどや鼻などの粘膜を守り、体外からのウイルスや菌の侵入を防ぐ働きがあります。