



【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

行ってみよう!

# 通いの場



新型コロナウイルスの影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちになっていませんか？  
「動かない」生活は、やがて「動けない」生活に変わってしまうかもしれません。  
今月は、地域みなさんが集い、仲間との交流や健康づくりの運動などを行う「通いの場」を紹介します。  
介護予防と、健康的でいきいきとした生活のために、ぜひ、お近くの「通いの場」に出掛けてみませんか？

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎ 681-2497



## 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  
聞いたらいかがいかわからないときには…

### 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・ていぬ) (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



# 通いの場 でいきいき介護予防!



## 通いの場の効果

「通いの場」に参加することで、要介護や認知症になるリスクが減少するほか、社会参加に積極的になる、日常的に健康を意識するようになるなど、介護予防のためのさまざまなメリットがあると報告されています。

### こころ いきいき

気持ちのふさぎや孤立を防ぐ



人とのつながりは健康維持と深い関係があります。仲間との楽しい交流で、すこやかな生活を。

### からだ いきいき

フレイル（虚弱）を予防する



自分の体力に合わせた運動や体操に取り組み、全身の健康を保ちましょう。

### 脳 いきいき

脳も元気に。認知症予防



人との交流や運動をはじめ、思考を働かせる活動は、脳の活性化や認知症予防にも。

## 運動自主グループ



「通いの場」の活動の様子や、参加者の声を紹介します。活動内容は一例で、運動の種類や活動内容はグループによって異なりますので、介護予防センターまでお問い合わせを。

地域の皆さんが主体となって活動しているグループです。介護予防センター職員をはじめとする専門職が、グループの立ち上げや活動の支援を行っています。

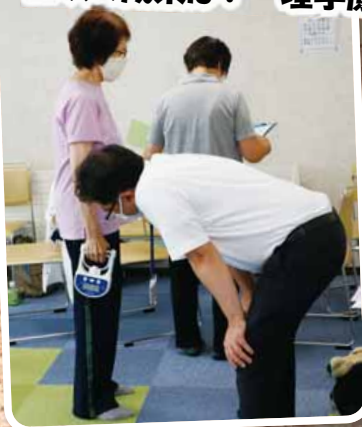
### スロートレーニング「GYMUトレ」で体力向上を目指す!

富丘西 GYMU  
の活動 ▼▶



トレーニングを数カ月続けていると、体力の向上を実感できます。トレーニングは見た目よりもきついのですが、メンバーと一緒に楽しみながら頑張っていますよ。介護予防センターの職員さんがアドバイスしてくれるのも、大変ありがたいです。

### 日頃の成果は? 理学療法士のサポートで体力測定!



◀▶ スポルト星置の活動



外出の機会が減り体力の低下を感じるメンバーも多い中でしたが、体力測定と合わせて、理学療法士の方から、今後の体操の取り組み方や、日頃の運動習慣に関するアドバイスがあり、健康づくりの励みになりました。



# すこやか倶楽部

「介護予防センター」が主催する、65歳以上の高齢者が健康づくりや介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。皆さんが楽しめるさまざまな活動を企画しています。

○×クイズと音楽に合わせた体操で、脳トレ&筋トレ!



◀▲ 前田中央会館 (前田地区) の活動



健康寿命を伸ばしたいと通い始め8年以上になりますが、毎月、楽しく参加しています。この活動自体が健康に役立つのはもちろん、普段の生活で運動や食事などの健康習慣ができたのも「すこやか倶楽部」がきっかけでした。10年後にも元気に通うことが目標です!



「通いの場」の良いところは、何よりも「人とのつながり」だと思います。人と会って話をする機会が少なくなっていたいま、みんなで笑い合える場はとても貴重だと感じます。この日の「ふまねっと」も、お互いに拍手を送り、励まし合いながら、楽しい時間を過ごしましたよ。

体と頭を一緒に動かす「ふまねっと」は認知症予防にも!

手稲中央会館 (手稲地区) の活動



参加したい方はこちらまで!

## 介護予防センター

札幌市が設置する介護予防センター(区内4カ所)では、「通いの場」の主催・支援を行うほか、介護予防に関する相談を受け付けています。「すこやか倶楽部」の運営を手伝ってくれるサポーターも募集中です。

- 介護予防センターまえだ (担当地区: 前田)  
前田2条10丁目1-7 手稲つむぎの杜内 ☎ 685-3141
- 介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢 (担当地区: 新発寒、富丘西宮の沢)  
西宮の沢4条3丁目3-40 愛輪園内 ☎ 683-5561
- 介護予防センター中央・鉄北 (担当地区: 手稲、手稲鉄北)  
手稲本町2条2丁目1-1 村田ビル1階 ☎ 682-1294
- 介護予防センター稲穂・金山・星置 (担当地区: 稲穂金山、星置)  
稲穂5条2丁目6-5 ☎ 685-8366

感染対策をしながら運営しています!



介護予防センターイメージキャラクター「かよるん」

介護予防は毎日の積み重ね。ぜひ自宅でも取り組みを。介護予防センターでは、「通いの場」の活動と合わせて、自宅での介護予防の取り組みも応援しています。「運動」のほかにも「お口の健康」や「栄養」など、日常の介護予防のポイントを広く紹介していますので、介護予防センターまで気軽にお問い合わせください。取り組みの記録を残せる「介護予防手帳」もお配りしています。



介護予防センター  
中央・鉄北  
ひさいずみ  
久泉さん



# 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「ていねっぺいね！」  
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

三角山放送局 76.2MHz

## 手稲区の人口と世帯

8月1日現在(前月比)

国勢調査ベース

人口 142,232人 (-71)

世帯数 62,162世帯 (+13)

## 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19ページ)。

## 国民健康保険料の 納付について

**内容** 令和4年度国民健康保険料の第3期納付期限が過ぎています。病気や失業などで保険料の納付が困難な方は、平日の日中にお電話でご相談ください。

### ◆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) 25775

## 胃がん・大腸がん・ 肺がん検診について

※申込受付時に、予約可能な実施日を案内します(原則、毎月第4火曜日に実施)。

**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)は千100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。

**【申込先・詳細】** 手稲保健センター  
☎(681) 1211

## 親子同室子育て講座 「トイレトレーニング」

**内容** 無理のない「おむつはずし」のタイミングや進め方

について保育士がお話しします。  
**日時** 9月27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歳半～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** 9月13日(火)から電話で申し込み(受け付けは9時～17時、土・日曜、祝日を除く)。  
**【申込先・詳細】** 健康・子ども課子育て支援担当係  
☎(681) 1342

## ホームスタート事業 家庭訪問型子育て支援

**内容** 週に1回2時間程度、地域のボランティア(事前に研修を受けた子育て経験者)がご家庭を訪問し、家事や育児を一緒に行う、「家庭訪問型」の子育て支援事業を行っております。

**対象** 手稲区にお住まいの、未就学のお子さんがある保護者  
**費用** 無料  
**申込** 子育てサロン「あそべばいっしょ♪」☎(070) 154315121へ、電話または専用申込フォーム(左の二次元コード)から申し込み。

**【詳細】** 子ども未来局子育て支援課 ☎(211) 2988



## 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
9月13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14日(水)	9時30分～11時	前田会館(前田6-11)
9月16日(金)	9時30分～11時	富丘西宮の沢会館(富丘2-2)
10月1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。

## 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** ボランティア活動を始めるために必要な基本的な知識と、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(水)、13日(木)  
10時～15時(全2回) ※2日間コース

**場 所** 手稲区民センター3階 視聴覚室

**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12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(木)～来年3月25日(土)

**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(火)までに電話か窓口で申し込み



**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

テレビ



冷蔵庫



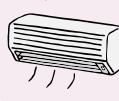
～ごみに関するよくある問い合わせ～

## 家電4品目の処分(リサイクル)方法

洗濯機



エアコン



ケース		処分方法	必要な費用
希望の場合 自宅への収集	その製品を購入した販売店がわかるとき	販売店へ収集依頼	リサイクル料金(※2) + 収集運搬料金
	新しい製品の購入に伴う処分(買い替え)のとき		
	購入した販売店が不明なときや閉店してしまったときなど	家電回収協力店(※1)へ収集依頼	
自身での持ち込みが可能な場合		事前に郵便局で「家電リサイクル券」に必要な事項を記入し、リサイクル料金を振り込みのうえ、指定引取場所(※3)に持ち込み	リサイクル料金(+振込手数料)

- ※1 家電回収協力店(最新情報)は市HP(下の二次元コード)で確認できます。
- ※2 リサイクル料金は製品のメーカー・サイズによって異なります。家電リサイクル券センター(☎0120-319640)への問い合わせで確認できます。
- ※3 指定引取場所は下記のとおりです。事前に電話で営業時間をご確認ください。

鈴木商会札幌北事業所(東区北丘珠5-4)

☎ 790-1281

鈴木商会札幌西事業所(西区発寒15-13)

☎ 662-2211

日立物流ダイレックス発寒物流センター(西区発寒10-12)

☎ 666-9907

日立物流ダイレックス清田物流センター(清田区清田2-3)

☎ 884-1921

家電4品目は、家電メーカーがリサイクルすることが法律で定められているから、市で収集できないんだよ。



家電回収協力店  
一覧



札幌市ごみ分別  
アプリ

**詳細** 環境局循環型社会推進課 ☎ 211-2912

広告

手稲区役所 相談窓口のご案内

実施日時や利用方法は8月時点のものです。変更となる場合がありますので、事前に総務企画課広報係（☎681-2432）までお問い合わせください。

**法** 律相談

相談相手：弁護士  
相談方法：面談

相談の例

- 「離婚相手と子の養育費や親権の問題でもめている」
- 「近隣住民とのトラブルを解決したい」
- 「賃貸住宅の大家に多額の原状回復費用を請求されたが、本当に支払う必要があるものだろうか？」

実施日時

毎月第1・第3金曜日 13時15分～16時30分

利用方法

当日の9時以降に電話（681-2400）で予約のうえ、区役所1階⑩窓口までお越しください（先着7名）。

**家** 庭生活相談

相談相手：家庭生活カウンセラー  
相談方法：電話

相談の例

- 「家族との関係で悩んでいる」
- 「近所との人づきあいがうまくいかない」
- 「いろいろなことで悩みがあって、誰かに話を聞いてほしい」

実施日時

毎週火・水曜日 10時～12時、13時～16時

利用方法

予約は不要です。上記の時間に直接電話（681-2400）をおかけください。

**行** 政相談

相談相手：行政相談委員（北海道行政評価局）  
相談方法：面談、電話

相談の例

- 「自分に該当しそうな支援制度があると聞いたが、どこでどういう手続きをすればよいかかわからない」
- 「交通事故の多い踏み切りがあるが、何か対策してもらえないだろうか」
- 「行政の仕事に苦情がある」

実施日時

毎月第1・第3木曜日 13時～16時

利用方法

予約は不要です。上記の時間に直接相談室（区役所1階⑩窓口隣）までお越しください。電話（681-2400）での相談も可能です。

**司** 法書士相談

相談相手：司法書士  
相談方法：面談

相談の例

- 「遺言書はどうやって作るの？」
- 「後見人を指定しておきたいが、手続きがわからない」
- 「借金の支払いが難しくなってしまった」
- 「裁判所から書類が届いたけど、よくわからない」

実施日時

毎月第2・第4金曜日 13時～16時

利用方法

当日の9時以降に電話（681-2400）で予約のうえ、区役所1階⑩窓口までお越しください（先着6名）。

**交** 通事故相談

相談相手：交通事故相談員  
相談方法：面談、電話

相談の例

- 「事故の相手が示談内容に納得してくれない」
- 「保険金の請求手続きがよくわからない」

実施日時

毎月第2・第4月曜日

9時30分～12時15分、13時～16時15分

利用方法

予約は不要です。上記の時間に直接相談室（区役所1階⑩窓口隣）までお越しください。電話（681-2400）での相談も可能です。

**あ** いワーク（職業相談）

相談の例

- 「いろいろな職業の情報を知りたい」
  - 「自分に向いている仕事かわからない」
  - 「面接で何度も不合格になってしまったが、改善すべき点がわからない」
- ※専用端末を用いての求人検索もできます

実施日時

月～金曜日 9時30分～17時

利用方法

予約は不要です。上記の時間に直接事務室（区役所2階）までお越しください。電話（681-2633）での相談も可能です。