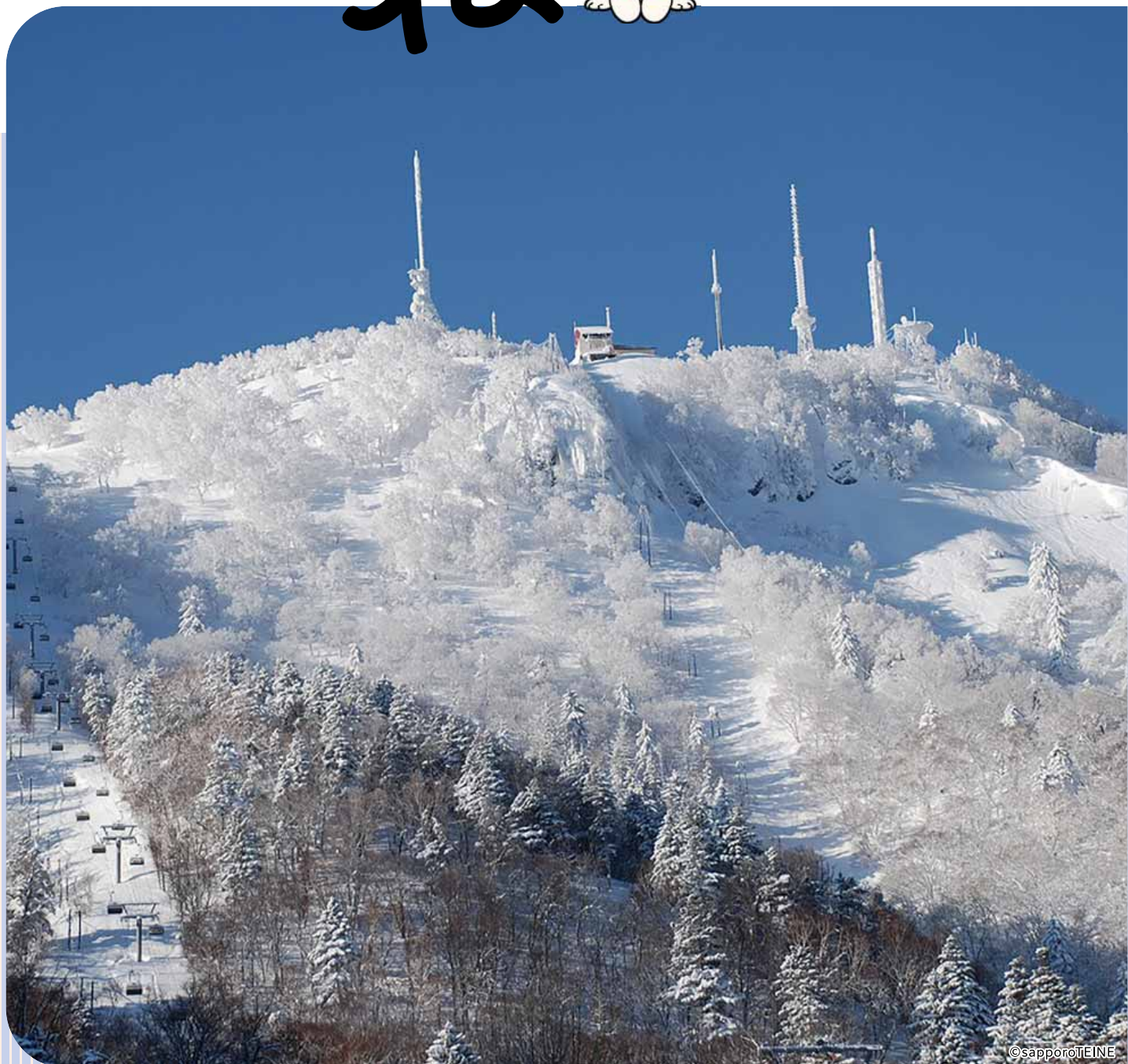


ていね



手稲区マスコット
キャラクター
ていね



©sapporoTEINE



【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

謹賀新年



手稲区長
土井 勝雄

手稲区の皆さまに謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
本年も「人に優しいまちづくり」と、皆さまが住んで
いて良かったと実感できる「ふるさと手稲づくり」を
目標に、職員一丸となって取り組んでまいります。
コロナ禍の一日も早い終息と、皆さまのご健勝とご多
幸を心よりお祈り申し上げます。

海と街を眼下に
手稲山を大滑走！

サッポロテイネスキー場



冬の 手稲で ウィンタースポーツ！

手稲区のシンボル・手稲山には、2つのゾーン、総面積76ヘクタールのゲレンデに15ものコースを有する道内最大規模のスキー場があります。斜面の角度やコースの長さもさまざまで、初心者から最上級者まで楽しむことができるのが魅力です。山頂付近にも緩やかな斜面のコースがあるため、石狩湾から札幌市内のほとんどを見渡せる山頂からの眺望を、初心者でも楽しみながら滑ることができます。

所在地：【オリンピックゾーン】手稲区手稲本町 593
【ハイランドゾーン】手稲区手稲金山 172
☎ 011-682-6000

交通：JRバス「手70」（JR 手稲駅南口発）
テイネオリンピック前、テイネハイランド下車
営業時間：日中9:00～17:00 ※ナイター16:00～21:00
（時期により変動あり）

料金：1日券 5,700 円、6時間券 4,900 円、
4時間券 4,600 円。60歳以上および
高校生以下は割引あり。

プロも手稲を拠点にしています！

手稲区親善大使の三浦雄一郎^{みうらゆういちろう}氏は、手稲区を拠点のひとつとして活動しているプロスキーヤー兼冒険家です。子どもから大人までレベルに合わせてコースを選べるスキースクールを主宰し、テイネスキー場の魅力を地域に広めています。

三浦雄一郎氏公式 HP



冬の空気を感じつつ

ゆったり公園散策

前田森林公園（歩くスキーコース）



前田森林公園では冬期間、歩くスキーコースの整備と用具の貸し出しを行っています。歩くスキーは専用の板で雪原を滑るスポーツですが、通常の歩行のように歩くことができるため、ウォーキング感覚で気軽に楽しむことができます。コースは全長約2.5キロと500程度の2種類。自然の空気を味わいながら、体を動かしてみませんか？

所在地：手稲区前田 591-4

☎ 011-681-3940

交通：JRバス「循環手48」（JR手稲駅北口発）

前田中央通西下車、徒歩10分

備考：管理事務所にて、スキー板・ストック・靴の3点セットを300円でレンタル可（9:30～15:30）

所在地：手稲区星置2条1丁目12-1

☎ 011-681-8877

交通：JR星置駅下車、徒歩13分

営業時間：（一般開放）13:45～17:15

※土日祝日および中学校の春休みの一部・冬休み期間のみ

休館日：第2月曜日・年末年始

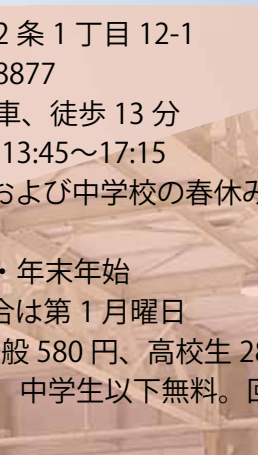
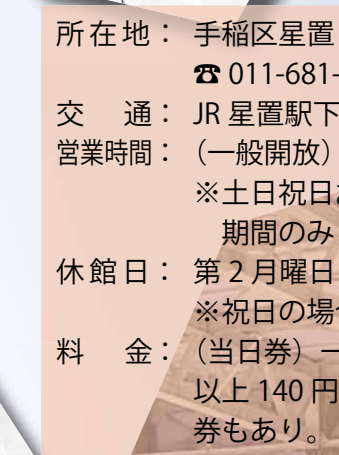
※祝日の場合は第1月曜日

料金：（当日券）一般580円、高校生280円、65歳以上140円、中学生以下無料。回数券や定期券もあり。

アイスホッケーとフィギュアスケートの専用リンクとして、さまざまな団体が練習活動の拠点にしている星置スケート場は、土日祝日および中学校の冬・春休み（一部）期間、一般の人が自由に滑ることができます。リンクを区切って初心者専用ゾーンを設ける日もあり、初めてでも気兼ねなくスケートに挑戦できるようになっています。

気分は氷上のスター！

星置スケート場



手稲区からの お知らせ



1/1 ~ 2/10
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

12/1 現在 (前月比)

国勢調査ベース

人口 141,979人 (-86)

世帯数 62,183世帯 (-3)

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 納付について

内容 国民健康保険料の第7期納付期限が過ぎていきます。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。

◆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

※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 「親子で絵本を楽しもう」

内容 絵本の良さを学び、子育てに生かしませんか。

日時 1月31日 (火) 10時~10時45分。
場所 手稲保健センター2階講堂。
対象 0歳~就学前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 1月17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います。

対象 手稲区にお住まいの未就学のお子さんがいる保護者。

費用 無料。

申込 子育てサロン「あそべばいっしょ」へ ☎ (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



子育てに役立つ情報が満載!

さっぽろ子育て情報サイト

子育てに役立つさまざまな情報を発信している「さっぽろ子育て情報サイト」!

手稲区では、子育て支援窓口や子育てサロンの情報のほか、少しでも子育てのお手伝いができるよう、「**区からのお役立ち情報**」のページで、以下のような情報を発信しています。

- ◆親子で楽しめる遊びの紹介
- ◆イヤイヤ期、排せつの自立などのお悩みについてのアドバイス
- ◆絵本の読み聞かせや貸し出しを行っている施設の紹介 …など

子育てが今よりもっと楽しくなる情報を掲載していますので、ぜひご覧ください!

手稲区 子育て情報サイト

検索



詳細 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎ 681-1342



アプリでもご覧いただけます



◀インストール
はこちら

冬のイベント情報



星置地区

雪の花あかり

スノーキャンドルの制作や、雪の灯籠づくりを体験できます！



開催日 1/21 (土) 制作 14 時～、点灯 16 時～
場所 星観緑地管理事務所前 (手稲星置 317)

詳細 星観緑地管理事務所 ☎ 686-0680

まちの灯り

星置東小の児童が制作した 200 個のアイスクャンドルが幻想的にまちを彩ります。また、写真コンテスト入賞作品を JR 星置駅舎に投映します。



開催日 2/2 (木)、2/3 (金) 点灯 17 時～

場所 JR 星置駅前 (星置 1-3)

詳細 星置まちづくりセンター ☎ 695-3222
(主催は星置駅前商店街振興組合)

新発寒地区

雪に親しむつどい

○わらび連合町内会 (家前雪まつり)

開催日 2/4 (土) **場所** 各ご家庭の前

○新生町内会 (雪に親しむつどい)

開催日 2/5 (日) **場所** 新発寒朝日公園 (新発寒 5-6)

○向陽町内会 (ミニ雪像づくりコンテスト)

開催日 2/12 (日) **場所** 各ご家庭の前

○朝日町内会 (ミニ雪像づくりコンテスト)

開催日 2/5 (日) **場所** 各ご家庭の前

詳細 新発寒まちづくりセンター ☎ 684-5557



仕事をお探しの方へ

あいワーク手稲をご利用ください

あいワーク手稲では、ハローワークと同様の求人検索や紹介状の発行が可能です

業務内容

- ◆ 求人検索機の利用
- ◆ ハローワーク相談員による職業相談・紹介
- ◆ 市相談員による就労に関する相談・カウンセリング
- ◆ 各種情報提供

※雇用保険、職業訓練、障がい者の職業相談は取り扱っていません。ご希望の方は、ハローワーク札幌 (☎ 562-0101) にご相談ください。

利用時間 月～金曜日の 8 時 45 分～17 時

※求人検索機の利用やハローワーク相談員による職業相談・紹介は、9 時 30 分からとなりますのでご注意ください。

場所 手稲区役所 2 階



詳細 あいワーク手稲 ☎ 681-2633

広告

食べて体ぽかぽか 冬のおすすめレシピ

手稲区の管理栄養士が考案した、寒い冬にぴったりのレシピを紹介します。

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

海鮮あんかけ丼

お好みでキクラゲやシイタケを加えてもおいしいです！



《材料》(2人分)

米・・・・・・・・・・茶碗 2 杯
シーフードミックス(イカ、エビ、アサリ)・・・・160g
白菜・・・・・・・・・・1～2 枚 (160g)
ニンジン・・・・・・・・・・1/8 本 (20g)
長ネギ・・・・・・・・・・1/2 本 (60g)
中華スープのもと・・・・・・・・小さじ 2
酒・・・・・・・・・・小さじ 2
水・・・・・・・・・・100ml
こしょう・・・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・・・小さじ 1
水溶き片栗粉・・・・・・・・適量

《作り方》

- ① 白菜はそぎ切り、ニンジンは短冊切り、長ネギは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに A を煮立て、①とシーフードミックスを加える。ふたをして6～7分中火で煮る。
- ③ 白菜がやわらかくなったら弱火にし、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。とろみがついたらごま油を加えて香りを付ける。
- ④ 器に炊きたてのご飯を盛り、③をかける。

レンチン^{スンドゥフ}純豆腐

ピリ辛な味付けで、白いごはんによくあうです♪



《材料》(1人分)

豆腐・・・・・・・・・・3 個入り 1 パック (150g)
ウインナーソーセージ・・・・・・・・2 本
ニラ・・・・・・・・・・1 茎
冷凍ネギ・・・・・・・・・・ひとつまみ
水・・・・・・・・・・100ml
鶏がらスープのもと・・・・・・・・小さじ 2 分の 1
コチュジャン・・・・お好みの量 (目安: 小さじ 1～)
ごま油・・・・・・・・・・お好みで

《作り方》

- ① 豆腐はスプーンで一口大にすくい、ウインナーは手で半分に折り大きめのカップに入れる。
- ② ニラは 3cm 幅に調理用ハサミで切る。①に残りの材料全てを入れる。
- ③ ②にラップをかけ、電子レンジ (600W) で 3 分 30 秒～4 分加熱し、よく混ぜる。

区 HP では、他にもおすすめのレシピを紹介しているので、ぜひ見てくださいです！

