

# ていね



手稲区マスコット  
キャラクター  
ていね



稲積公園の南側に並ぶ街路樹の中に、白い実をつける珍しいナナカマドがあります。通常のナナカマドの真っ赤な実が、白い冬景色の中で強い彩りを放つ様子は魅力的です。いっぽうで、この木の淡い色の実が、周囲の白に溶け込む様子にも、趣が感じられませんか？



【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



# 認知症と、ともに生きる

～認知症を知り、安心して暮らすために～

【詳細】保健福祉課保健支援係 ☎ 681-2497

## 認知症の症状の変化

初期

- ・物事が覚えにくく、いつもと違う出来事で混乱しやすい
- ・整理整頓や掃除ができなくなる など



中期

- ・方向感覚が薄れ、近所でも道に迷う
- ・少し前のことも忘れる
- ・着替えやトイレなど、身の回りのことがうまくできない など



後期

- ・表情が乏しくなり、意思の疎通が難しくなる
- ・身の回りのことに介護が必要となる など



認知症は、誰もがなり得る病気です。札幌市では、65歳以上の9人に1人が認知症といわれています。認知症になると、認知機能（大脳の働き）の低下にともない、自立した生活が困難になっていきます。進行の仕方には個人差がありますが、周囲の支援により今までの生活が継続できる場合もあります。

認知症になるとどうなるの？

## 認知症のサインを見逃さない

本人



- ・日付や曜日がわからない
- ・テレビドラマの内容が理解できなくなった
- ・料理や家事がてきぱきできなくなった
- ・趣味や好きなことに関心がなくなった

周囲の人



- ・同じことを何度も言う
- ・ささいなことで怒るようになった
- ・いつも探し物をしている
- ・ごみ出しの日を間違えている

認知症は、早期に適切な治療や生活環境の整備をすることで、症状の進行を遅らせることができます。しかし、認知症になったことを認めたくないなどの気持ちから、効果的な対処ができる時期を逃してしまふことが多いのが現状です。今までと違うと感じたら、まずは専門の医療機関や相談機関に相談してみましょう。

もしかして認知症？と思ったら

## 「加齢による物忘れ」との違い

加齢による物忘れと認知症の症状との区別は難しいものですが、例として、次のような見分け方があるとされています。思い当たる点はないか、いま一度確認してみましょう。

物忘れ

- ・朝ごはんのメニューを詳しく思い出せない
- ・目の前の人の名前を、すぐ思い出せない
- ※経験したことを部分的に思い出せない

認知症

- ・朝ごはんを食べたこと自体を忘れる
- ・ヒントがあっても、目の前の人や誰なのかわからない
- ※経験したこと自体思い出せない

## 認知症に関する相談窓口

第1 地域包括支援センター（前田 4-10）  
☎ 695-8000（担当）新発寒、富丘西宮の沢、前田

区役所保健福祉課 ☎ 681-2497  
1階1番窓口

第2 地域包括支援センター（曙 5-2）  
☎ 686-7000（担当）手稲、手稲鉄北、稲穂金山、星置

札幌市認知症コールセンター ☎ 206-7837  
10時～15時（土・日曜、祝日、年末年始を除く）



家族が認知症になったときは、誰もがショックを受け、戸惑うものです。気持ちの余裕を持ち、認知症の症状を含めてあるがままを受け入れられるようになるには、周囲の理解や支援、適切な介護サービスの利用などが必要です。

家族だけで悩みを抱え込まず、周囲の人に支援を求めましょう。

## 認知症の方と接するときのポイント

1

驚かせない

2

急がせない

3

自尊心を傷つけない

周囲の人の温かい対応で安心感を持ち、症状が落ち着く場合もあります。認知症の方の気持ちに寄り添った対応を心がけることが大切です。

## 道迷いに備えて安心

認知症が進行すると、「家へ帰る」と言って自宅を出ていこうとする、何か用事を思い付いて外出し帰り道がわからなくなるなど、「道迷い」の症状が出ることもあるため、次のような備えがあると安心です。

### ●名札を携帯したり、服の内側に名前や連絡先を書いたりする



非常の場合の連絡先	
電話番号	011-211-2111
住所	札幌市手稲区前田 1-11
氏名	札幌 太郎



SAPPORO  
札幌 太郎  
緊急連絡先 011-211-2111

道に迷ったことがある方に身元確認シールを配布しています。  
(区役所1階1番窓口、配布は1回のみ)

### ●GPS 端末や玄関センサーを付ける



GPS 端末

GPS 端末は介護保険サービスが適用される場合もあります。

### ●よく行く商店や近隣の人に、一人で歩いていたら教えてもらうようお願いしておく



道に迷っている人を見かけたら、警察に連絡を!

## 集いの場で悩みを共有

### 認知症カフェ

本人や家族、地域住民などが、認知症や介護に関する講話を聞いたり、悩みや思いを語り合ったりすることができる場です。手稲区内に3カ所あり、今年度は合同開催もしました。

今後の開催予定は、決まり次第ホームページなどでお知らせします。



### 男の座談会(男性介護者の集い)

悩みを共有する機会が少ない男性介護者向けの、認知症についての講話や交流などを行う場です。次回は下記のとおり開催しますので、ぜひご参加ください。



**日時** 3月7日(火) 14時～16時 (13時30分開場)  
**場所** 手稲区民センター2階 第1・第2会議室  
**講師** 内田香理氏 (小規模多機能 とも笑み 管理者)  
**対象** 区内で認知症の方を介護する男性 (介護を受けている方の同伴も可)  
**申込** 2月28日(火)までに保健福祉課 (☎ 681-2497) へ電話





# ていねの部屋

区役所1階に「ていねの部屋」ができました！  
みなさんに手稲区をもっと好きになってもらえるよう、手稲区の魅力やまちづくり、歩みや文化についての情報などを「ていね」とともに発信していきます。（開室：平日8時～17時15分）



「ていねっていいね」  
が盛りだくさん！

ていねく  
情報・文化  
発信コーナー  
ていねの  
部屋

出かけてみよう！

## 見どころ&イベント



名所やお出掛けスポットのほか時期ごとに注目のイベントを紹介。



映像で見る素敵なお手稲

## 特設モニター



「ていね」のテーマソングとダンスや、「夏あかり」の特別映像など、手稲にまつわる楽しい動画を放映中。

手稲をもっと知りたい！

## 歩み・文化



手稲鉱山の模型や鉱石、手稲郷土史研究会の協力によるパネルなどを展示。



四季折々のまちの姿

## 手稲区の風景



フォトコンテストの入賞作品など区内の風景写真を多数展示。

みんなの人気者！

## ていね



「ていね」のプロフィールやグッズを紹介。今後は特別な「ていね」にも会えるかも？

展示や動画の内容は入れ替わることがあります！今後もみなさんに楽しんでもらえるように工夫していきますよ～。区役所に用事がある際はぜひ立ち寄ってほしいです！

詳細 地域振興課地域活動担当 ☎ 681-2445

広告

●冬の災害には備えが大切です。備蓄品の確認や避難経路の除雪を忘れずに。

# 手稲区からの お知らせ



2/11 ~ 3/10  
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 76.2MHz

## 手稲区の人口と世帯

1/1 現在(前月比)

国勢調査ベース

人口 141,953人 (-26)

世帯数 62,177世帯 (-6)

## 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8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



## 住民集団健康診査のご案内

月日	時間	場所
2/18(土)	9時30分~11時30分、13時30分~15時	手稲区民センター 2階区民ホール
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

## 手稲区公式 Twitter

@teine\_kouhou

## 「ていね@手稲区役所広報担当」



手稲区公式 Twitter では、「ていね」が区役所の広報担当となり、広報さっぽろ手稲区版のお知らせや、地域のイベントなどの情報を発信しています。区役所からのお知らせを「ていね」が楽しくつぶやきますので、ぜひフォローをお願いします!



**詳細** 総務企画課広聴係 ☎681-2432



# 親子同室子育て講座

## トイレトレーニング

無理のない「おむつはずし」のタイミングや進め方を保育士がお話します。

**日時** 2/28(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歳のお子さんと保護者  
**定員** 先着8組(託児なし)  
**費用** 無料  
**申込** 2/14(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)

## 赤ちゃんの親子遊び

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** 3/7(火) 10時～10時45分  
**場所** 手稲保健センター 2階講堂  
**対象** 1歳未満のお子さんと保護者  
**定員** 先着8組(託児なし)  
**費用** 無料  
**申込** 2/21(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



## レバンガ北海道公式戦にご招待！～手稲区民応援デー～

札幌を本拠地とするプロバスケットボールチーム「レバンガ北海道」ホームゲーム(シーホース<sup>みかわ</sup>三河戦)の、スタンドB指定席に、手稲区にお住まいの方100人を無料でご招待します。

**日時** 3/18(土) 16時5分試合開始(13時10分開場)  
**会場** 北海きたえーる(豊平区豊平5-11)  
**申込** ホームページ(右上の二次元コード。 <https://bit.ly/3jWj7h9>)から観戦希望者の住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレスを入力し、申し込み。1名につき1回のみ有効(応募者多数の場合は抽選)。結果などはメールでお知らせ。

※抽選に外れた方には特別価格でチケット購入可能な専用URL・二次元コードをお送りします。

また、当選者の同伴者も特別価格で購入可能。

**申込期限** 2/17(金)まで

**申込先・詳細**

〒004-0041 厚別区大谷地東2丁目5-60  
レバンガ北海道 手稲区民応援デー係 ☎ 555-9090



応募者の個人情報は、株式会社レバンガ北海道が適切に管理し、本件を含む同社からの案内以外には使用されません。

●区役所や銀行の職員を名乗る電話で「還付金がある」などとATMの操作を指示し、金銭をだまし取る詐欺が発生しています。不審な電話があった際は警察(＃9110)に相談しましょう。