

# ていね



手稲区マスコット  
キャラクター  
ていぬ



第2回ていねくフォトコンテスト応募作品より

『手稲リゾート!?』

撮影者: 熊野 <sup>くまの</sup> さやか さん

撮影場所: ていねプール



【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

# 満喫!

8月11日は、山に親しむ機会を得て山の恩恵に感謝する「山の日」。  
今月は、手稲山で活動している登山愛好家の団体「やまなみ手稲」さんに、  
自然歩道を中心に夏の手稲山の楽しみ方を教えてもらいました!

【詳細】総務企画課広聴係 ☎ 681-2432

## やまなみ手稲代表 はまたによしあき 濱谷義昭さん

手稲山の自然に魅せられて、  
長年にわたり登山を楽しんでいます!



手稲山には、手稲区側から登る「北尾根ルート」と、西区側から登る「平和の滝ルート」があります。北尾根ルートは入口が2つあり、体力に合わせてさまざまな道順で登ることができます。手稲山は自然の宝庫で、多種多様な草花が咲きます。それぞれの花が咲く時期は短く、次々と違う花が咲くので、登るたびに新しい景色に出会えますよ。



**北尾根ルート**  
※山頂までは行けません



どこでも  
エゾアジサイ  
トリアシヨウマ  
サラシヨウマ

急斜面ですが階段が付いています。  
手稲本町入口から登り、ここから金山入口へ下りるコースもおすすめ。

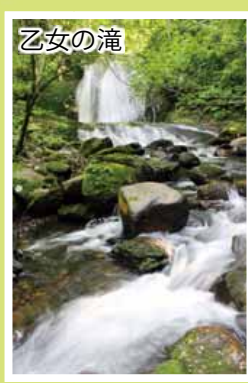
見晴台までは、急な登りとアップダウンが続く険しい道。特に雨が降った後は滑りやすくなるので、注意して登ります。

手稲本町入口から登るルートでは、石狩平野と日本海の眺望を楽しめます。

JRバス手稲駅南口発 57・宮57  
手稲鉦山下車、徒歩6分

金山入口から登るルートでは、溪流沿いを進み、乙女の滝にも立ち寄ることができます。

JR手稲駅南口より  
徒歩20分



## 空から楽しむ手稲山

区HPでは、夏の手稲山をドローンで撮影した動画を公開中。  
まるで鳥になったような気分、  
空から眺める手稲山は絶景!



# 夏の手稲山で大自然を



ガレ場



ケルン

急な斜面にゴツゴツした岩が並ぶ「ガレ場」。汗を流しながらガレ場を登り切ると、頂上付近にケルン（道しるべや記念としてつくられる積み石）があります。

山頂



布敷の滝

## 平和の滝ルート

総距離  
5.5 km

2.5km

布敷の滝

3.0km

平和の滝入口から登るルートでは、清流の音を聞きながら琴似発寒川上流を進みます。ここは比較的歩きやすい道で、途中に布敷の滝があります。

例年7月開催の「手稲山ウォーキング」では、普段通ることができない、手稲区側から山頂までの道のりを登ることができます。



JRバス地下鉄琴似駅発 琴 42

平和の滝入口下車、徒歩 24分

平和の滝入口

## 夏の手稲山で楽しめる草花

山頂～中腹

中腹～麓



他にもいろいろあります！  
どこにあるか探してみるのも  
楽しみ方の一つです



平和の滝

## 自然歩道ガイドマップ

各ルートについてはこちらでも見られます。手稲山に関するルートをはじめ三角山、藻岩山、白旗山などの8つのルートに掲載しています。



【配布場所】区役所1階⑩番窓口

【詳細】みどりの管理課 ☎ 211-2522



山に入るときはヒゲマ対策をしましょう。  
詳しくは全市版6～7ページをご覧ください。

追分通

年齢・住所が確認できるものを持って、当日直接会場へお越しください（申し込みは不要）。

月日	時間	会場
8/21(月)	9時30分～11時	おおぞら町内会館 (西宮の沢2-5)
8/31(木)	9時30分～11時	曙第一会館 (曙3-1)
9/6(水)	9時30分～11時	山口団地会館 (曙11-1)

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

### 親子同室子育て講座 「心地よい抱っことおんぶ」

ママ・パパと赤ちゃんにとって快適な「抱っこ」と「おんぶ」について学びませんか。

**日時** 8/30(水) 10時～11時  
**会場** 手稲保健センター 2階講堂  
**対象** 0歳～2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** 8/16(水)から電話で申し込み(受け付けは9時～17時、土・日曜を除く)  
**申込先・詳細** 健康・子ども課子育て支援担当係 ☎ 681-1342

### 子どもと一緒に食べたい！ 野菜料理教室



親子で食べられる野菜料理について、子どものお手伝いのポイントや、家庭で野菜を手軽に取り入れるためのヒントなどを、調理デモと試食を通じてお伝えします。

※参加者の調理実習はありません。  
**日時** 8/31(木) 10時30分～11時30分  
**会場** 手稲保健センター 2階講堂  
**対象** 手稲区在住の3歳頃～小学校低学年のお子さんの保護者(同伴可)  
**定員** 16人(応募多数時は抽選。落選した場合のみ連絡します)  
**費用** 無料  
**申込** 8/14(月)～22(火)に電話かホームページ(上のコード)で申し込み(電話の受け付けは9時～17時、土・日曜を除く)  
**申込先・詳細** 手稲保健センター ☎ 681-1211

## 手稲区からの お知らせ



2023/8/11～9/10

手稲区の人口・世帯数 7/1現在(前月比) 国勢調査ベース  
 人口 141,436人(+36)  
 世帯数 62,308世帯(+59)

■手稲区ホームページ [www.city.sapporo.jp/teine/](http://www.city.sapporo.jp/teine/)

■手稲区Twitter [twitter.com/teine\\_kouhou](https://twitter.com/teine_kouhou)

■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



三角山放送局

### 胃がん・大腸がん・肺がん検診

※申し込み時に、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)。

**会場** 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歳以上の偶数年齢の方(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1,100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

とくとく健診(特定健診)、後期高齢者健診、肺がん検診、肝炎ウイルス検査を行います。健診は「受診券」と「被保険者証」(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、肺がん検診と肝炎ウイルス検査は氏名・



手稲山

夕焼けに染め

鳥帰る

(PN) A子さん



▲ていね川柳募集!

## 第73回社会を明るくする運動 薬物乱用防止啓発パネル展

手稲区保護司会と一緒に、薬物乱用の防止について考えませんか。

**日時** 8/18(金) 13時～15時30分、  
8/19(土) 10時30分～15時

**場所** JR手稲駅自由通路「あいくる」  
(手稲本町1-4)

**詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎ 681-2445

## 手稲区食生活改善展

手稲区食生活改善推進員協議会による健康的な食生活に関するパネル展示と、レシピなどの配布を行います。

**日時** 9/7(木) 10時～9/8(金) 14時

**場所** JR手稲駅自由通路「あいくる」  
(手稲本町1-4)

**詳細** 手稲保健センター ☎ 681-1211

## 手稲区合同認知症カフェ Sunny Memory

サニ－メモリー



認知症の当事者や家族、認知症に関心がある方などが集う場です。講話を聞いたり、参加者同士で交流したりして、ゆったりと過ごしませんか。専門職（保健師、ケアマネジャー）への認知症に関する相談も可能です。

**日時** 9/5(火) 14時～16時  
前半：講話（約40分）、後半：交流・相談会

**会場** 手稲区民センター2階 第1、2会議室

**対象** 手稲区在住の認知症の方、物忘れなどが気になる方、  
認知症の方の介護経験がある方、認知症に関心がある方

**定員** 35人（多数時は当事者や家族を優先）

**費用** 無料

**申込** 8/31(木)までに電話で申し込み

### 講話テーマ

「命を守る水  
～見直そう水分補給～」



### 講師

株式会社 明治  
近藤 良美 氏  
(管理栄養士)

**申込先・詳細** 保健福祉課保健支援係 ☎ 681-2497

## 1か月チャレンジ

### 自分の目標でいきいきウォーキング

#### 参加方法

- ①右記によりチェックシートを入手し、目標を決めたら、9月の1か月間、毎日の歩数を記録。
- ②記録が終わったら、10/20(金)(必着)までにチェックシートを手稲保健センターに持参または郵送。

#### 特典

- ・参加者全員に手稲区特製記念品をプレゼント！
- ・さらに抽選で3名の方には豪華景品も！

9月の1か月間、自分なりの目標を立て、健康のために歩いてみませんか。



#### チェックシートの入手方法

手稲保健センターと各まちづくりセンターで配布するほか、ホームページ（右のコード）からダウンロードできます。



**申込先・詳細** 手稲保健センター ☎ 681-1211

広告

愛称：スポ・レク

# 手稲区スポーツ・レクリエーション祭 2023

子どもから高齢者までの幅広い世代が、気軽にスポーツやレクリエーションを楽しめます！

**日時** 9/10(日) 10時～15時  
**場所** 手稲区体育館(曙2-1)  
**持ち物** 上靴、靴袋、飲み物  
**申込** 当日、直接会場へお越しください。

家族や友達と遊びに来てください！



## 開催種目

- ・ ストラックアウト
- ・ バスケットシュート
- ・ キックターゲット
- ・ フロアカーリング体験
- ・ スナッグゴルフ
- ・ ていぬペタンク
- ・ バドミントン
- ・ ミニテニス
- ・ ソフトバレー
- ・ 体力測定 ほか



**詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎ 681-2445

同日開催！

## 小学生ソフトバレー初心者大会

事前  
申込制

スポ・レク内で行う1チーム3試合程度の大会です。

**時間** 9時30分集合、10時試合開始  
**対象** 小学校4～6年生、1チーム5人  
**定員** 先着10チーム  
**申込** 地域振興課またはホームページ(右上のコード)で配布する申込書を8/14(月)～21(月)に持参またはファクス(681-2523)

## 手稲区

### 防災訓練

手稲区では、町内会や防災関係団体のほか、日頃から防災に関心のある方に参加していただき防災訓練を実施しています。本年度の訓練参加者を募集します。

**日時** 9/1(金) 9時30分～11時30分  
**場所** 手稲鉄北小学校  
グラウンドおよび体育館(前田2-12)  
**対象** 手稲区在住の方  
**定員** 先着30人



**申込** 8/11(金・祝)～18(金)に以下のいずれかの方法で申し込み  
①総務企画課窓口(3階)に直接  
(受け付けは9時～17時、土・日曜、祝日を除く)  
②ファクス：681-2523  
③Eメール：teine.chiiki-anzen@city.sapporo.jp

記入事項(②、③の方法の場合)  
(1)行事名、(2)郵便番号、(3)住所、(4)氏名(ふりがな)、(5)年齢、(6)電話番号、(7)学校名・学年(児童・生徒のみ)



※雨天などにより中止となる場合があります。

**詳細** 総務企画課地域安全担当 ☎ 681-2425

広告

【詳細】西都市務所(西区琴似3・1)では、毎週木曜日に20時まで夜間納税相談を実施しています。