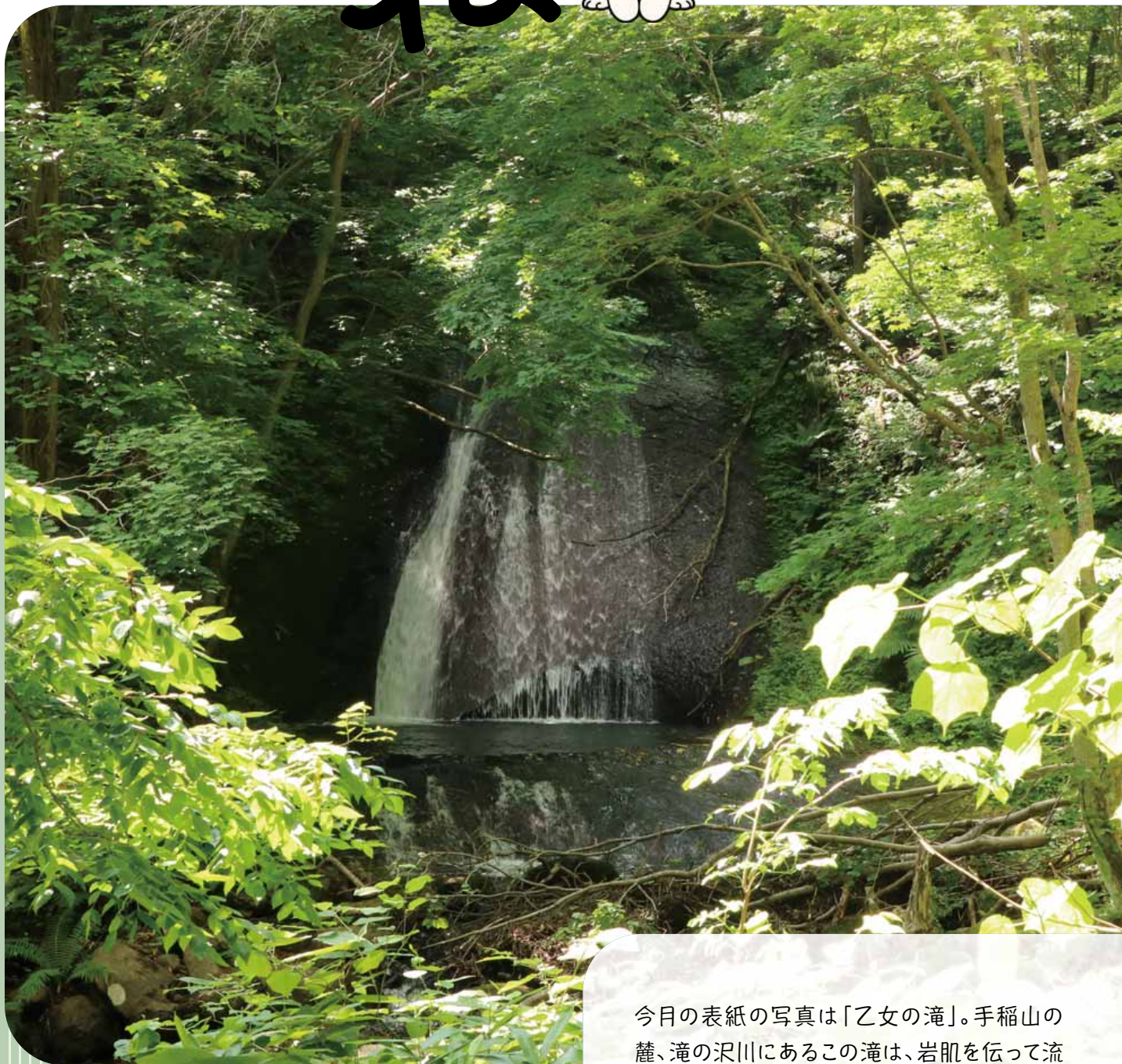


ていね



手稲区マスコット
キャラクター
ていぬ



今日の表紙の写真は「乙女の滝」。手稲山の麓、滝の沢川にあるこの滝は、岩肌を伝って流れるたおやかな姿が印象的です。夏の日差しの中、深く茂った草木の向こうから涼やかな水の音が聞こえてきます。



【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 FAX681-6639 ✉te.somu@city.sapporo.jp

手稲区親善大使

三浦雄一郎さん

みうら ゆういちろう

手稲山と歩む人生

手稲山は、スタート地点、
第一歩の場所でした。

三浦さんが手稲山と出会ったのは
大学入学の時だとお聞きしました。
1952年なので、もう70年以
上も前になりますね。入学前
ですが、スキー部の合宿に参加
させてもらいました。それで手稲
山に夢中になり、学生の時は冬

と毎日のように当時のパラダイス
ヒュッテ（山小屋）に通ってスキ
ーをしていました。

その後どのように手稲山と関
わってこられたのでしょうか。

大学を卒業してからも、ほぼ毎
年手稲山でスキーをしてきまし
た。エベレスト山頂に80歳で登
ったのですが、トレーニングをし
ていたのは手稲山でした。手稲山は、
僕のスキー・登山人生において、
いつも立ち返るスタート地点、第
一歩の場所でした。

1972年に札幌オリンピック
が開催された後、より多くのスキ
ーヤーが楽しめるようにスキー場
（現在のサツポロテイネ）が整備
されていきましたが、顧問として
そのアドバイスなども半世紀近く
行いました。

最近は頻繁には行けなくなっ
てしまいましたが、自宅の窓から手
稲山を眺めて元気をもらっていま
す。

病気になったとき、「治す楽
しみができた」と思いました。

2020年6月に頸髄硬膜外血
腫という難病で、手足が動かなく

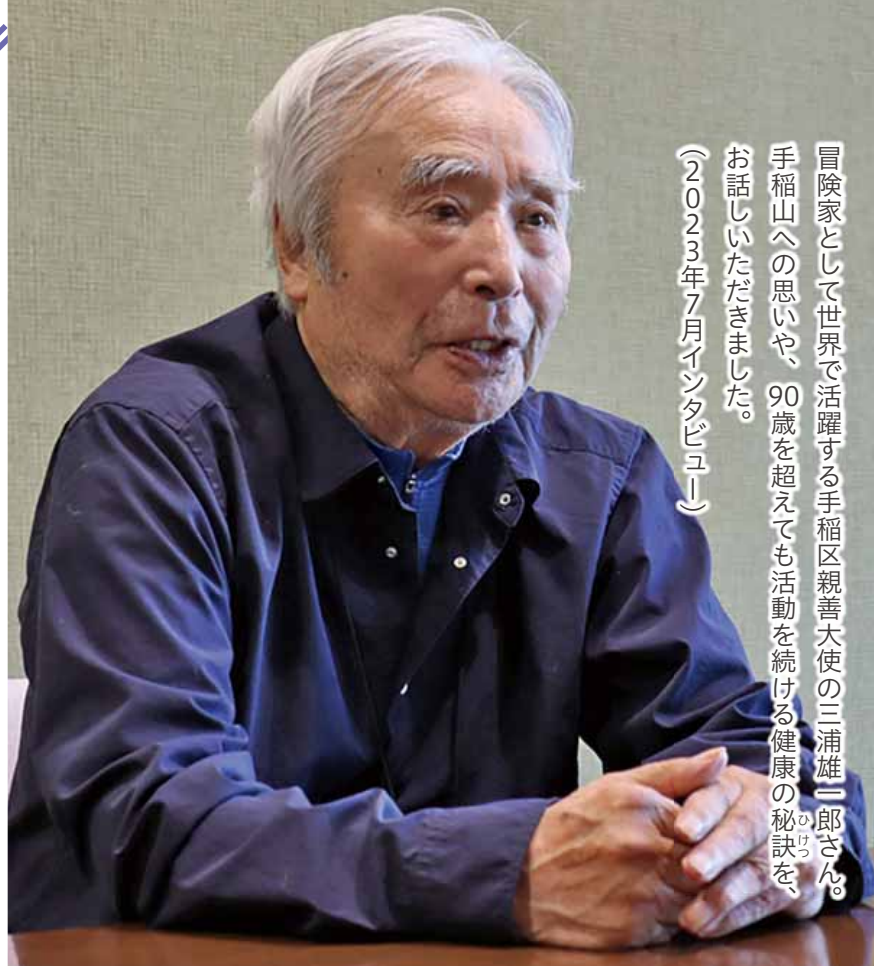
なってしまったと聞きました。現
在の体調はいかがでしょうか。

当初、主治医からは「歩けるよ
うになるのは厳しい」と言われま
した。約2年間、自力では生活が
難しい「要介護4」状態でしたが、
リハビリの末、つえを突きながら
歩けるところまで回復できました。
長い時間歩いていると足のしびれ
が強くなってくるという後遺症が
あり、歯がゆいところです。

リハビリとして、どのようなこ
とをしているのでしょうか。

基本的には、歩くことです。そ
れと、階段の上り下り。今は住ん
でいるマンションの階段で、3階
分の上り下りをしているのですが、
今年8月末に富士山に登る予定な
ので、そろそろ5階分に挑戦しよ
うとしているところです。そうい
ったリハビリを最低でも週に6日、
各1時間ずつ行っています。それ
に加えて週2日はジムに通い、ス
トレッチや筋トレを行っています。
あと食生活では、好きというの
もあって、肉料理をたくさん食べ
ます。焼肉店にもよく行きますよ。

90歳という年齢を感じさせない
生活ですね。そのように若々しさ



冒険家として世界で活躍する手稲区親善大使の三浦雄一郎さん。
手稲山への思いや、90歳を超えても活動を続ける健康の秘訣を、
お話しいただきました。
（2023年7月インタビュー）

1932年、青森県生まれ。冒険家。2013年5月、80歳の時にエベ
レスト登頂に成功し、世界最高齢の登頂者としてギネス世界記録に認定
されている。手稲山を活動拠点の一つとしていることなどから2013
年10月23日に手稲区親善大使に就任した。



90歳の誕生日を迎える2022年10月には、家族・仲間たちとともに手稲山に登り、山頂付近で誕生日のお祝いをしたそうです（写真提供：ミウラ・ドルフィンズ）。

2019年11月、手稲区制30周年イベントでも、手稲山の魅力を熱く語っていただきました。



2014年2月、サッポロテイネで行われたスキー大会にて、ていぬとのツーショット。

「三浦さんの長年にわたる活躍の原動力は、何でしょうか。常に目標を立てて、その目標を都度思い浮かべることです。病気をしたときは、東京オリンピックで聖火ランナーをやるのが決ま

〓最終的な目標は100歳になってもエベレストに登ることです〓

〓このほどスケールの大きな景色が楽しめる山は日本でも数えるほどです。〓

〓活躍の場を世界に広げてからも

〓これほどスケールの大きな景色が楽しめる山は日本でも数えるほどです〓

を保つ秘訣は、やはり肉体的なトレーニングなのでしょうか。それもありませんが、一番大切なのは、常に「何とかなるさ」と前向きに考える心の持ちようだと思います。病気になったときも「治す楽しみができた」と思いました。トレーニングでも何でも、無理をせず、挑戦することを楽しむのが大事です。

手稲山でスキーをしてきたとの話がありました。どこに魅力を感じてのことなのでしょうか。まずは雪質ですね。スキーに適した、世界から見ても最上級のパウダースノーです。その雪質が2月くらいまで長く楽しめるのも特徴です。

また、コースの多様さも素晴らしいです。「ハの字滑り」さえできれば初めてスキーをやる人でも、緩やかなコースを通って山頂から滑れるんです。これも他のスキー場にはなかなかありません。ところで最近では、体が不自由

な方でもスキーができる器具が開発されているんですよ。手稲山を拠点とする次男（三浦豪太さん）のスキースクールでも導入を進めているところですよ。僕も乗りました。より多くの人を手稲山でスキーを楽しめる機会を得るといふことなので、これから楽しみです。あとは何と言っても、山頂からの眺めが一番の魅力ですね。

〓山頂からの眺めの、どのようなところが具体的に好きですか。〓

スケールの大きさです。人口200万都市の札幌が眼下にあって、平野も海も見渡せる、最も北海道らしい光景だと思います。天気の良い日は利尻富士まで見えますよ。これほどスケールの大きな山頂からの景色を楽しめる山は、日本でも数えるほどです。

ついでなので、歩けるようになって聖火をつなぐぞ、という目標でした。次は冬にスキーをするという目標、さらにその次は手稲山に登山するという目標。これらを順に達成してきて、今は富士山登山が目標です。

〓富士山の次の目標も決めているのですか。〓

達成してからまた考えます。最終的な目標は100歳になってもエベレストに登ることです。

〓手稲区民に向けて、コメントをお願いします！〓

親善大使として手稲山の魅力をアピールしていけることを、うれしく光栄に思います。区民の皆さんにも、改めて手稲山の良さを感じてほしいです。そしてぜひ、一度で良いから、手稲山の山頂からの景色を、その目で見てみてほしいです。

《詳細》総務企画課広聴係
☎681-2432

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・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
9/12(火)	9時30分～11時	富丘高台集会所 (富丘3-6)
9/13(水)	9時30分～11時	前田会館 (前田6-11)
9/15(金)	9時30分～11時	富丘西宮の沢会館 (富丘2-2)
9/30(土)	9時～11時、 13時30分～15時	稲積記念会館 (前田5-5)

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

親子同室子育て講座 「絵本の選び方、楽しみ方講座」

絵本を楽しく選ぶためのアドバイスや読み聞かせのポイントなどをお話します。

日時 9/26(火) 10時～11時
会場 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保護者
定員 先着8組（託児なし）
費用 無料
申込 9/12(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）
詳細 健康・子ども課子育て支援担当係
 ☎ 681-1342

やってみよう！子育てボランティア ～あなたの力を地域の子育てに～

子育てボランティアの活動や子育てサロンの様子をパネルで紹介します。

日時 9/22(金) 15時30分～9/25(月) 15時
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)
詳細 健康・子ども課子育て支援担当係
 ☎ 681-1342

手稲区からの お知らせ

2023/9/11～10/10



手稲区の人口・世帯数 8/1現在(前月比) 国勢調査ベース
 人口 141,446人(+10)
 世帯数 62,322世帯(+14)

■手稲区ホームページ www.city.sapporo.jp/teine/

■手稲区Twitter twitter.com/teine_kouhou

■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

がけ地防災パネル展

日ごろの防災意識を高めていただくため、がけ崩れや自宅の安全に関するパネル展を開催します。

日時 9/26(火)～9/28(木) 9時～17時
場所 JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1-4)

詳細 都市局開発指導課 ☎ 211-2512



ていねくん

春夏秋冬

駅前

(PN

…ていねちゃん

84歳)



▲ていね川柳募集!

国民健康保険料の納め忘れはありませんか。未納の方は、早急に納付願います。

広報さっぽろ手稲区版の表紙を飾る 手稲で過ごす「ていぬ」のイラスト 大募集!



募集内容

手稲で過ごすていぬの日常の一コマや、手稲の身近な風景の中にあるていぬのイラスト。

作品の紹介

応募作品の中から手稲区が選んだ作品を、広報さっぽろ手稲区版の表紙にときどき掲載。掲載させていただいた方には、ていぬグッズをプレゼント!

募集締切

10/31(火)必着

応募資格

どなたでも応募可。

応募方法

郵送、持参、Eメールのいずれかの方法で、応募用紙(区役所1階①窓口、HPで配布中)に必要事項を記入の上、下記の応募先まで提出。

※応募用紙および下記HPに掲載されている作品規格などの詳細を必ず確認の上、ご応募ください。

応募イメージ



手描きでも
電子データ
でもOK!

掲載イメージ



詳細・応募先

〒006-8612 手稲区前田1-11
手稲区役所総務企画課広聴係
☎681-2432 ✉te.somu@city.sapporo.jp

第28回手稲区公開ケース研究会

詳細 地域振興課
☎681-2445

デジタルタトゥーって何?

~子どもを被害者にも加害者にもさせないために~

インターネット上に一度公開された情報は、完全に削除することが極めて困難です。そのような「デジタルタトゥー」から子どもたちを守る方法を、講演とグループ討議で考えます。

講師 新陵中学校校長 森長 弘美 氏、
手稲警察署警務課セキュリティ担当
植田 健太 氏

費用 無料
申込 9/1(金)~9/15(金)に電話で申し込み(受け付けは9時30分~16時、土・日曜を除く)

日時 10/4(水)13時~15時
場所 手稲区民センター2階区民ホール

申込先 手稲区更生保護サポートセンター
☎694-8616

広告

第31回 手稲区長杯争奪卓球大会

【詳細】 地域振興課 ☎ 681-2445

種目 ブロック別団体リーグ戦（単・単・複・単・単の順、3点先取方式）。1ブロックは、5チーム以内を基本とする。

日時 10/8(日)9時～17時

場所 手稲区体育館1階競技室（曙2-1）

対象 20歳以上の、区内在住または区内の卓球サークルなどに所属している方
※学生は除く

定員 先着40チーム（1チーム6～8人）

費用 1チーム3,500円

申込 区役所3階地域振興課および手稲区体育館で配布中の申込書に記入し、費用を添えて9/22(金)13時～13時30分に同体育館1階多目的室へ持参。

※申し込みには、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号が必要です。

ホームスタート事業 家庭訪問型 子育て支援

【詳細】 子ども未来局子育て支援推進担当課
☎ 211-2997



子育て中の皆さん、
こんな悩みはありませんか？

- ・家事や育児の大変さや悩みを話せる人がいない…
- ・初めての子育てで不安だけど、気軽に聞ける人がいない…
- ・2人目が生まれて上の子とも一緒に遊べない…
- ・外出しづらく家にこもりがち…
など



子育て経験のあるボランティアがご家庭を訪問し、
家事や育児をお手伝いします！



子どもと遊んだり



お出かけしたり

活動の例

一緒にご飯を作ったり



悩みや不安を話したり



利用者の声

- ・不安の大きかった子育て。ただただ自分の話に耳を傾けて寄り添ってくれて、うれしかったです。
- ・近くに頼れる人がいないため、毎週ボランティアさんに会うのが楽しみで、精神的に救われました。

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 電話、EメールまたはHPで申し込み

申込先 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団
子育てサロンあそべばい〜しょ♪



☎ 070-1543-5121 ✉ teine.asobeba@gmail.com
(電話での受け付けは9時～17時、木・土・日曜、祝日を除く)

【詳細】 西都市税事務所(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。

広告