

ていね



手稲区マスコット
キャラクター
ていぬ



今月の表紙は今が旬の「サッポロスイカ」です。上品な甘さが特徴で、以下の直売所などで購入できます。同じく手稲の特産「大浜みやこ（かぼちゃ）」も販売していますので、旬の味をお楽しみください。

○JAさっぽろ生産者直売所『とれたてっこ西』

手稲区前田1条10丁目3-20

平日10時～15時

HP



【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

1

広報さっぽろ | 2024・8

手稲区HP



手稲区X



手稲山を源として星置川や中の川などが市街地を流れる手稲区では、市街地周辺の身近な場所でも、さまざまな生き物たちと出会うことができます。今月は、その中から「見つけたらちょっとうれしくなる」ような生き物をピックアップして紹介します。

★ = 多いほど珍しい ■ = 時期 ● = 場所

監修 (株)さっぽろ自然調査館 (協力: 手稲さと川探検隊)

POINT



バードウォッチングのコツ

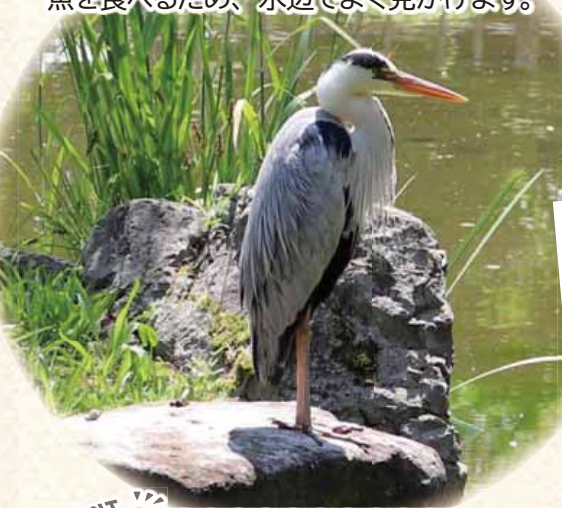


多くの鳥が活発に行動する早朝に探るのがおすすめです。まずは耳を澄ませて、鳴き声が聞こえる周辺を探しましょう。鳥が何を食べ、どこにいるのが好きなのかを事前に調べておくのと探しやすいです。

一年中同じ場所に生息する鳥もいれば、季節によって生息地を変える渡り鳥もいるため、出合える時期を知っておくことも重要です。

アオサギ ★★ 5～10月 水辺

体の大きさは約90cm、翼を広げると160cm以上もある日本最大級のサギです。魚を食べるため、水辺でよく見かけます。



長い首をZ字型に
曲げて飛ぶ



POINT



生き物探しのおすすめスポット

前田森林公園は園内の半分が森林であり、1年を通してさまざまな生き物たちと出会うことができます。また、富丘西公園は手稲山から近いので多くの野鳥が飛来します。

ゴマダラカミキリ



マガモ



メジロ



シマエナガ ★★ 一年中 森

エナガの亜種で、顔や体が白いのが特徴。夏は山奥の森で過ごすことが多いため、出合いやすいのは1～2月ごろ。前田森林公園などで見られます。

夏は毛が短く
茶色っぽい



クマゲラ ★★★ 一年中 森

天然記念物に指定されている日本最大のキツツキ。富丘西公園などで見られます。木をつつく大きな音を頼りに探してみましょう。警戒心が強くすぐ逃げってしまうため、出合えたらラッキー！

こっちのキツツキ
は「アカゲラ」



手稲で出合える生き物たち



木や葉の上に抜け殻が残っていることも



コエゾゼミ ★ 7～8月 森

胸の模様に切れ目があるのが特徴。晴れた午前中を中心に鳴くので、「ビーン…」という鳴き声を頼りに探しましょう。

エゾリス ★★ 一年中 森

前田森林公園などで見られます。冬眠しないため、餌の少ない冬に備えて木の実などを地面に埋めておく習性があります。冬は足跡を頼りに探してみてください。



森や林を歩くときの服装

つばのある帽子

熱中症を防ぐ

タオル

長袖・長ズボン

明るい色の服

スズメバチは黒い色に攻撃性を持つ

軍手

虫刺されやかぶれを防ぐため、肌の露出を少なくする

足首が隠れる靴

水辺やささやぶでも歩きやすい



7～8月 水辺

オニヤンマ ★★

大きさは約8cmで、緑の目とトラ模様が特徴。小川や溪流沿いでよく見かけます。



身近な生き物は他にもたくさん!

市HPに掲載されている「さっぽろ生き物ミニ図鑑」を参考に、気になる生き物を探してみてください。市内の生き物をみんなで調べる「さっぽろ生き物さがし2024」も参加者募集中! 参加者には冊子版の図鑑をプレゼントしていますので、ぜひご参加ください。



図鑑



今回紹介した写真の多くは、「生き物さがし」参加チームの皆さんが撮影したものです!

イベント詳細



さっぽろ生き物さがし事務局
☎ 892-5306 (平日9時～17時)



ニホンカナヘビ ★★ 5～10月 林縁 河原

トカゲの仲間で、登山道や星置川上流などで見られます。日光浴を好むため、日当たりの良い場所でよく見かけます。

胃がん・大腸がん・肺がん検診

日時 8/27(火) 9時～10時（受付時間）
会場 手稲保健センター 1階（前田 1-11）
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

子育て講座 「赤ちゃんの親子遊び」

わらべ歌や触れ合い遊びなど、親子で楽しい時間を過ごしませんか。

日時 8/27(火) ① 10時～10時45分
② 14時～14時45分
会場 手稲保健センター 2階講堂（前田 1-11）
対象 ① 7カ月～11カ月のお子さんとその保護者
② 0カ月～6カ月のお子さんとその保護者
定員 各回先着 10組（託児なし）
費用 無料
申込 8/13(火)から電話で申し込み
（受け付けは平日の 9時～17時）
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援担当
☎ 681-1342

子育て講座 「おしえて！子育て世帯の防災のコツ」

子育て世帯に役立つ防災のコツを学んでみませんか。

日時 9/12(木) 10時～11時
会場 ちあふる・ていね（手稲本町 3-2）
対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者
これから親になる方
定員 先着 10組（託児なし）
費用 無料
申込 8/29(木)から電話で申し込み
（受け付けは平日の 9時～17時）
申込先・詳細 ちあふる・ていね ☎ 681-3162

手稲区からの お知らせ

2024/8/11～9/10



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 140,731人(−28)
世帯数 62,620世帯(+40)

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

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、中国残留邦人等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）。年間の日程・会場は下記詳細からご確認ください。

月日	受付時間	会場
8/19(月)	9時30分～11時	おおぞら町内会館 (西宮の沢 2-5)
8/29(木)	9時30分～11時	曙第一会館 (曙 3-1)
9/4(水)	9時30分～11時	山口団地会館 (曙 11-1)
9/5(木)	9時30分～11時	前田会館 (前田 6-11)
9/6(金)	9時30分～11時	富丘西宮の沢会館 (富丘 2-2)

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



食品衛生パネル展

8月は食品衛生月間です。食の安全や食品衛生の大切さに関するパネル展を開催します。家庭でできる食中毒予防のポイントをチェックしましょう。

日時 8/13(火) 10時～8/16(金) 16時

会場 手稲区民センター 1階ロビー（前田 1-11）

詳細 健康・子ども課生活衛生担当 ☎ 688-8598

夜間納税相談

西部市税事務所では、毎週木曜日に夜間納税相談窓口を開設しています。日中にお時間の取れない方は、この機会をご利用ください。

日時 毎週木曜日（祝日を除く）20時まで

場所 西部市税事務所②番窓口（西区琴似 3-1）

詳細 西部市税事務所納税課 ☎ 618-3913

手稲区食生活改善展

手稲区食生活改善推進員協議会が、野菜摂取や減塩などの健康的な食生活に関するパネルの展示、モデル献立の実物展示、レシピの配架を行います。また、みなさんの推定野菜摂取量を簡単に測定できる機器も用意しています。

開催概要

日時 9/5(木) 13時～9/6(金) 14時

野菜摂取量の測定は 9/5(木) 13時～17時、9/6(金) 10時～14時

会場 JR 手稲駅自由通路「あいくる」



手稲駅をご利用の際は、
ぜひ来てください！



詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

1か月チャレンジ

自分の目標でいきいきウォーキング ～健康のために歩いてみませんか～



参加方法

※手稲区在住者限定

- ①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
- ②1か月間の記入が終わったら、チェックシートを10/21(月)までに手稲保健センターへ提出

特典

- ・参加者全員にていぬグッズをプレゼント！
- ・さらに抽選で3人にスマートウォッチも！

チェックシートの入手方法

手稲保健センターと区内各まちづくりセンターで配布するほか、ホームページからダウンロードできます。

手稲いきいきウォーキング



申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211

広告

時短 de ベジ活！クッキングライブ

管理栄養士による調理のデモンストレーションや講話、試食を通して、
手間をかけずにおいしく野菜を食べるための時短メニューやアイデアを紹介します。
※参加者の調理実習はありません

HP



開催概要

日時 8/28 (水) 14 時～15 時

会場 手稲保健センター 2 階講堂（前田 1-11）

申込方法など

対象 20 歳～69 歳の手稲区民（お子さんの同伴可）

定員 24 人 費用 無料

申込 8/13 (火)～8/20 (火)に電話または HP から申し込み（電話の受け付けは平日の 9 時～17 時）

抽選 結果は 8/21 (水)に当選者のみに連絡



特典

参加者全員にていぬグッズと食材をプレゼント！

申込先・詳細

手稲保健センター ☎ 681-1211



朝夕の

喧騒眩し

手稲駅

（PN）あいうえおがわさん

57 歳



▲ていね川柳募集中

うちで作ろう！うちで食べよう！～かぼちゃのレシピ～

手稲の特産「大浜みやこ」は、ほくほく感と甘味のあるかぼちゃで、旬の時期を迎えています。
かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類が豊富な野菜で、生活習慣病予防に役立ちます。

かぼちゃようかん



材料（2 人分）

かぼちゃ	200g
粉寒天	小さじ 2（4g）
水	100ml
牛乳	50ml
砂糖	大さじ 3
あずき缶	お好みの量

夏のおやつにピッタリです！
ぜひ作ってみてください！



- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、一口大に切る。やわらかくなるまでゆで、つぶし、牛乳、砂糖を混ぜておく（電子レンジ加熱可）
- ② 鍋に粉寒天と水を入れ、火にかけて混ぜる。沸騰後、弱火で 2～3 分混ぜる
- ③ ①に②の寒天液を少量ずつ入れて混ぜる
- ④ 水で濡らした型やバットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤ 切り分けて、あずきを乗せる

広告