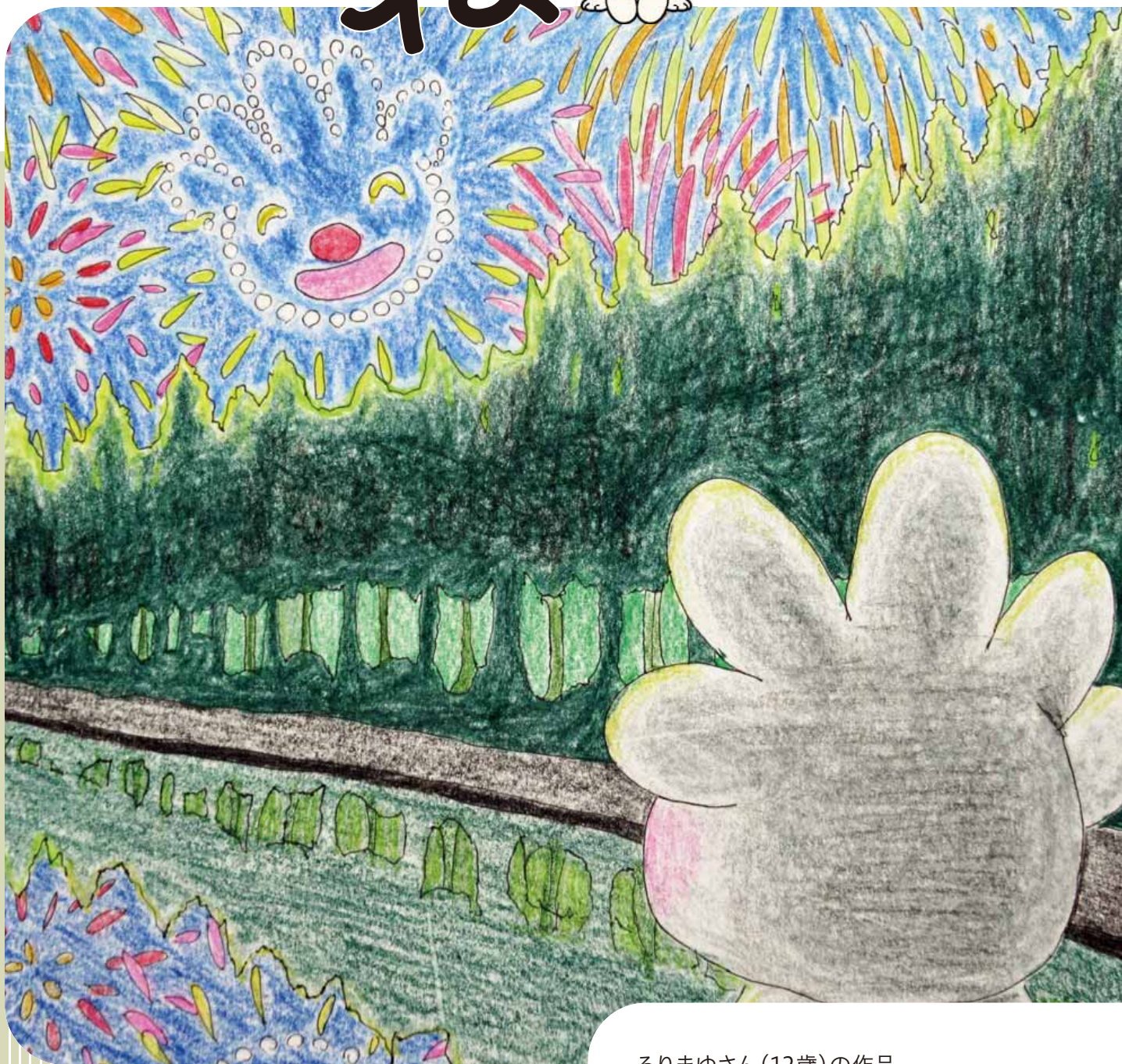


ていね



手稲区マスコット
キャラクター
ていぬ



るりまゆさん(12歳)の作品

『ていぬと花火』

前田森林公園で、ていぬがていぬ花火を
見ているところです。



【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 FAX 681-6639 ✉te.somu@city.sapporo.jp

手稲

1

広報さっぽろ | 2024-9

手稲区HP



手稲区X



ウォーキング実践術



区役所 1 階 11 番窓口、保健センター 2 階健康・子ども課で配布中！
※数に限りがあります

ウォーキングマップを参考にお気に入りのルートを見つける

●手稲区ウォーキングマップ（発行：手稲区健康・子ども課）

手稲区の自然を感じながらウォーキングを楽しめる 13 種類のコースを紹介しています。

●手稲駅周辺活用マップ『あるくていねく』

（企画・発行：手稲区介護予防センター／手稲地区リハビリテーション関連職種協議会、デザイン・編集：北海道科学大学）

短い距離からウォーキングを始めたい方におすすめのマップで、雨の日でも歩ける JR 手稲駅周辺のモデルコースを紹介しています。

これらのウォーキングマップは HP にも掲載しています！

HP



HP



歩数や健康状態を記録する

1か月チャレンジ！！

／手稲区在住者限定！／

●自分の目標でいきいきウォーキング



参加者全員にていねグッズをプレゼント！

さらに抽選で **3** 人に
スマートウォッチが当たります！

HP



参加方法

手稲保健センターと区内各まちづくりセンター、右記ホームページにあるチェックシートを入手し、歩数目標を決めたら 1 か月間の毎日の歩数を記録する。

記録終了後、**10/21 (月) までに**チェックシートを手稲保健センターに提出する。

申込先・詳細

〒006-8612 手稲区前田 1 条 11 丁目 手稲保健センター ☎ 681-1211

日常生活に **プラス10** を取り入れる

プラステン

+10 とは、今より 10 分多く体を動かすことで、毎日の生活の中で身体活動量を増やし、健康寿命の延伸につなげる取り組みです。

●歩こう☆プラス 10 分



普段の生活で、『エレベーターの代わりに階段を使う』、『1 つ前のバス停で降りる』など、今より 10 分長く歩くことを心がけてみましょう。

プラステン

+10 のメリット

※厚生労働省 HP 「e-ヘルスネット」より

死亡リスク	-2.8%	生活習慣病発症率	-3.6%
ロコモティブシンドローム*、認知症の発症率	-8.8%	がん発症率	-3.2%

*骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により転倒・骨折しやすくなり、自立した生活ができず介護が必要となる危険性が高い状態

区内で活動している コミュニティに参加する

「手稲早起き一万歩あるく会」は、ウォーキングを通じて地域の方の健康維持や親睦を図ることを目的に活動しており、今年も新たなウォーキングコースの開拓やさまざまな企画を実施しています。
ウォーキングは 1 人だと継続が難しいので、仲間と一緒に楽しみながら行うことをおすすめします！



手稲早起き一万歩あるく会

おの
小野役員

にわ
丹羽会長

健康づくりの第一歩 ウォーキングを始めよう!!

ウォーキングは年齢や場所、時間を問わずに手軽にできる運動です。

病気のリスクを軽減できることに加え、心身ともにさまざまなプラス効果を得ることができます。

ウォーキングの**効果**

生活習慣病
予防

認知症
予防

肥満解消

体力増進

心肺機能
向上

ストレス
解消

など

1 目の目標

*健康さぽろ 21 (第二次) 目標値より

● 20 ~ 69 歳の方

男性: 90 分 (9,000 歩) 女性: 80 分 (8,000 歩)

● 70 歳以上の方

男女: 70 分 (6,000 歩)

正しい歩き方

あごを引き、視線は数メートル先を見る

おなかを引き締め、背筋を伸ばす

ひざを伸ばし、歩幅はやや大きめに



ひじを軽く曲げて、
リズムカルに振る

かかとから着地し、
つま先で地面を蹴る

服装・持ち物

- ☐ 帽子 ☐ 上着 ☐ タオル ☐ 飲料水
- ☐ 万歩計・スマホの歩数計アプリ
- ☐ 運動に適した靴
(着地の衝撃を和らげ、足全体を支えられるもの)

そのほか、天候に応じて日焼け止めや
サングラス、雨具を用意すると便利!

注意事項



体調に合わせて
無理をしない



準備体操とクールダウンを
しっかり行う



こまめに
水分補給をする



交通事故に気を付ける
(夜間は夜光反射材などを活用する)

胃がん・大腸がん・肺がん検診

- 日時** 9/24 (火)・9/26 (木)の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^{かくたん}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申し込み
- 申込先・詳細** 手稲保健センター ☎ 681-1211

子育て講座 「パパ・ママに伝えたい絵本の楽しみ方」

絵本専門士が、親子で絵本を楽しむポイントなどをお話します。

- 日時** 9/24 (火) 10時～11時
- 会場** 手稲保健センター 2 階講堂 (前田 1-11)
- 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** 9/11 (水) 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 「パパ・ママと楽しく運動遊び♪」

健康運動指導士と、親子で一緒に体を動かして楽しい時間を過ごしませんか。

- 日時** 10/22 (火) 10時～10時45分
- 会場** ちあふる・ていね (手稲本町 3-2)
- 対象** 1歳6カ月～2歳11カ月のお子さんとその保護者
- 定員** 先着 10 組 (託児なし)
- 費用** 無料
- 申込** 10/8 (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** ちあふる・ていね ☎ 681-3162

手稲区からの お知らせ



2024/9/11 ～ 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 140,728人 (-3)
世帯数 62,662世帯 (+42)

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

HP



とくとか健診 (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 HP や電話でご確認ください。

月日	受付時間	会場
9/17 (火)	9時30分～11時	市営住宅富丘高台 集会所 (富丘 3-6)
9/28 (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

国民健康保険料の納付

国民健康保険料の第3期納付期限は9/2 (月) です。未納の方は、早急に納付願います。

詳細 保険年金課収納係 ☎ 681-2575

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、土砂災害の前兆現象や被災事例など、がけ崩れに関するパネル展を開催します。

日時 9/24 (火) 9 時～9/26 (木) 17 時

会場 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

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

男の座談会 (男性介護者の集い)

認知症の方を介護する男性介護者が、認知症や介護の工夫に関する講話を聞いたり、介護者同士で交流したりする場です。

日時 9/20 (金) 14 時～16 時

会場 手稲区民センター 3 階視聴覚室
(前田 1-11)

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

費用 無料

申込 9/13 (金)までに電話で申し込み

講話 「服の選び方・着替えのコツ」

※男性介護福祉士の目線でお話します

小規模多機能型居宅介護さくら丘管理者

はちのへ つばさ
八戸 翼 氏

ふれあいの里グループホームほしおき管理者

あかやま めぐみ
赤山 光 氏

申込先 保健福祉課保健支援係 ☎ 681-2497

手稲区公開ケース研究会

保護司会
更生保護女性会
手稲区主催

「生きやすい街“手稲”～ユニバーサルな心をめざして」をテーマに、誰もが生きやすい社会や地域について考えます。

日時 10/8 (火) 13 時 30 分～15 時 30 分

会場 手稲区民センター 2 階区民ホール (前田 1-11)

講話 「なぜ人と人は支え合うのか

～心のバリアフリーについて考える」

ノンフィクションライター わたなべ かずふみ
渡辺 一史 氏

費用 無料

申込 9/20 (金)までに電話で申し込み(受け付けは
平日の 9 時 30 分～12 時、13 時～16 時)

申込先 手稲区更生保護サポートセンター ☎ 694-8616

市民健康教育講座

脳や脊髄、神経、筋肉の病気について、医師がお話します。

日時 10/16 (水) 15 時～16 時 30 分

会場 手稲保健センター 2 階講堂 (前田 1-11)

講話 「こんな症状があるときは

～手がふるえる、歩きにくい、しゃべりにくい」

北海道脳神経内科病院理事長

はま だ しんすけ
濱田 晋輔 医師

対象 手稲区在住の方 **定員** 先着 40 人

費用 無料 **申込** 9/17 (火)から電話で申し込み

申込先 手稲保健センター ☎ 681-1211

広告



ていね山映画祭

Mt. TEINE FILM FESTIVAL

「手稲のまち」が
ショート映画になる!!

区のシンボル“手稲山”のさらなる魅力発信などを目的に昨年初めて開催した「ていね山映画祭」を、今年も開催します！今年の映画祭では、皆さんからストーリー原案を公募し、グランプリに選ばれた作品を映画化する「原案コンペティション」を行いました。国内外から112作品の応募があり、まちづくり専門家、映画監督などによる審査の結果、三浦 美佳さんの作品がグランプリに選ばれました。現在、三浦さんの作品「こもれば DAYS」を基にしたショート映画「空は澄む」を制作中です。9月中旬に手稲のまちで撮影を行い、11/17(日)に開催する「第2回ていね山映画祭」で完成披露上映を行う予定です。

三浦さんのコメント

グランプリ受賞の知らせを受け、驚きとともに感謝の思いでいっぱいになりました。皆さまの心に残る作品となることを願っております。

映画祭の情報は
今後もHPや本誌
で紹介予定です。
楽しみに！

HP



昨年の映画祭で上映されたオリジナル短編映画「7月の約束」とキャストの皆さん



詳細 地域振興課 ☎ 681-2445

一日合同行政相談

関係機関の相談員が一堂に会し、行政や生活上のさまざまな問題の相談を受け付けます。

日時 10/3(木) 10時～15時

会場 手稲区民センター 3階視聴覚室 (前田1-11)

参加機関 法務局、国税局、日本年金機構、札幌市、
(予定) 司法書士会、行政書士会、行政相談委員、
北海道管区行政評価局

費用 無料

申込 不要。当日、直接会場へお越しください

詳細 総務企画課広聴係 ☎ 681-2432

例えばこんな相談ができます！

- 不動産の名義変更や登記について
- 相続税や贈与税など国税について
- 年金の受給申請手続きについて
- 遺言書の書き方や相続について
- 行政機関の業務に関する要望や苦情 …など

「どこに相談すれば良いかわからない」という困り事がある方も、
気軽にお立ち寄りください！

