

# ていね



手稲区マスコット  
キャラクター  
ていぬ



今月の表紙は富丘西公園のスズランです。  
市の花であるスズランですが、市内で普段目に  
するほとんどのものが外来種のドイツスズラン  
で、在来種のニホンスズランの群生が見られる  
のは市内では同公園のみとなっています。  
例年5月下旬から6月上旬が見ごろです。



【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 | 2025・6

手稲区HP 手稲区X





食べる  
っていいね!

しょっかい  
“食改さん” に学ぶ

# 食生活のコツ



6月は食育月間。健康な毎日を過ごすために欠かせない食生活のポイントを、食生活改善推進員（通称:食改さん）に聞きました。

私たちは地域で食育を広めるボランティアです。  
親子や高齢者向けの料理教室、健康的な食生活に関するパネル展などを行っています!



## 元気な1日は朝ごはんから! バランスよく食べよう

朝ごはんは、体と脳にエネルギーを補給して1日を元気に始めるために欠かせませんが、特に若い世代では食べていない人が多いです。

また、高齢の方が元気で長生きしていくためには、少量ずつでも多様な食品を食べて、低栄養を防ぐことが重要です。そのためにも、1日3食を心がけましょう。

### 合言葉は

さあにぎやか(に) いただく!

主食と合わせ、10食品群から7つ以上を1日の食事の中で取り入れましょう。



食改さん  
考案レシピ

30年以上愛されている  
人気のレシピです♪

## 手稲山をかたどったサンドで元気をチャージ のりサンド手稲山

- ① A、Bをそれぞれ混ぜる
- ② 梅干しは種を除いてほぐし、包丁で細かくたたき、みりんと合わせる
- ③ 焼きのりの中央にAの1/4量を広げ、スライスチーズ、青しそを乗せて②を塗り、Bの1/4量を重ねる
- ④ 図のようにのりを畳み、手で押して整える
- ⑤ 対角線に切る



### 材料 (4人分)

|         |      |   |
|---------|------|---|
| ごはん     | 300g | A |
| しらす干し   | 大さじ1 |   |
| 青のり     | 大さじ1 |   |
| ごはん     | 300g | B |
| 白ごま     | 大さじ1 |   |
| スライスチーズ | 4枚   |   |
| 青しそ     | 8枚   |   |
| 焼きのり    | 4枚   |   |
| 梅干し     | 1個   |   |
| みりん     | 小さじ1 |   |



## POINT 02

### かさを減らして野菜たっぷり！

普段の食事にプラス 70g 野菜を取りましょう！  
野菜をたっぷり食べるためには、加熱して  
かさを減らすのがポイント。ゆでたり蒸し  
たり、炒めたりするといいですよ。



70g は小鉢一つ分



手稲保健センター 2 階事務室前  
にある「ベジチェック」なら、  
手のひらを 30 秒当てるだけで  
最近の野菜摂取量を測定できま  
す。私たちも毎月チェックして  
います！

## POINT 03

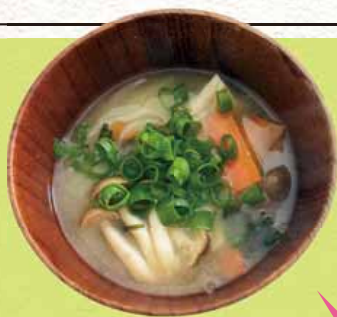
### 減塩は手軽に&おいしく！

食塩は、しょうゆやみそなどの調味料から取り  
過ぎてしまいがち。減塩を続けるコツは、3 食の  
うち 1 食だけは気を付けるなど、無理なくでき  
る範囲で行うことです。

しょうゆさしをスプレー式やプッシュ式に変え  
るなど、容器を工夫するのも効果的です。



「<sup>にゅうわしよく</sup>乳和食」をおすすめします！！  
いつもの和食に少量の牛乳をプ  
ラス。コクが出るので、調味料を減  
らしてもおいしく減塩できます。



食改さん  
考案レシピ

みそを減らして牛乳をプラス

### 野菜たっぷり減塩みそ汁

野菜は切った後に冷凍して  
ストックしておくとも便利♪

- ① ニンジン、玉ネギは薄切りにする。しめじは石づきを除き、小房に分ける。青ネギは小口切りにする
- ② みもと牛乳を混ぜ、ミルクみそを作る
- ③ 鍋にだし汁と、青ネギ・わかめ以外の具を入れ火にかける
- ④ ニンジンがやわらかくなったら火を止め、②とわかめを入れる
- ⑤ 器に盛り、青ネギを散らす

材料（2人分）

|        |              |
|--------|--------------|
| ニンジン   | 20g          |
| 玉ネギ    | 1/2 個（100g）  |
| しめじ    | 1/5 パック（20g） |
| 青ネギ    | 適量           |
| カットわかめ | 適量           |
| みそ     | 小さじ 2        |
| 牛乳     | 大さじ 1        |
| だし汁    | 300ml        |



今年も 10/29（水）・30（木）にあいく  
るで食生活改善展を開催予定です。  
アンケートに答えてくれた方には、  
牛乳や野菜のお土産もご用意してい  
ますので、ぜひお越しください！

食改さんの養成講座を毎年開講しています！  
興味のある方は気軽にお問い合わせください

詳細

手稲保健センター ☎ 681-1211

## 胃がん・大腸がん・肺がん検診

**日時** 6/24 (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申し込み

**申込先・詳細** 手稲保健センター ☎ 681-1211

## 子育て講座 「おしえて！子育て世帯の防災のコツ」無料

子育て家庭に向けた防災についてお話しします。

**日時** 7/15 (火) 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保護者  
これから親になる方

**定員** 先着 10 組 (託児なし)

**申込** 7/1 (火)～14 (月) に電話で申し込み  
(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

## 「男女共同参画週間」パネル展

6 月 23 日～29 日の男女共同参画週間に合わせて、パネル展をあいくるで実施します。性別にかかわらず個性や能力を発揮できる社会について一緒に考えましょう。

**日時** 6/18 (水)～24 (火)

**会場** 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 ☎ 681-2445

## 「薬物乱用・児童虐待防止」パネル展

「薬物乱用防止」・「児童虐待防止」啓発のパネル展をあいくるで実施します。手稲区保護司会と一緒に明るい社会のために今できることを考えましょう。

**日時** 7/9 (水) 10 時～17 時

**会場** 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 ☎ 681-2445



2025/6/11～2025/7/10

手稲区の人口・世帯数

5/1 現在 (前月比)

人 口 140,146 人 (-41)

世帯数 62,852 世帯 (+73)

### 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「保険証など」(生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券)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。

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                  |
|----------|---------------------------------|---------------------|
| 6/17 (火) | 9 時 30 分～11 時                   | 鉄北コミュニティプラザ (曙 7-3) |
|          | 13 時 30 分～15 時                  | 新発寒朝陽会館 (新発寒 6-10)  |
| 6/18 (水) | 9 時 30 分～11 時                   | 星置会館 (星置 3-9)       |
|          | 13 時 30 分～15 時                  | 鉄北コミュニティプラザ (曙 7-3) |
| 6/24 (火) | 9 時 30 分～11 時                   | 新発寒地区センター (新発寒 5-4) |
| 6/25 (水) | 9 時～11 時 30 分<br>13 時 30 分～15 時 | 前田中央会館 (前田 8-11)    |
| 6/26 (木) | 9 時～11 時 30 分<br>13 時 30 分～15 時 | 前田中央会館 (前田 8-11)    |
| 7/5 (土)  | 9 時 30 分～11 時                   | 新発寒わらび会館 (新発寒 3-5)  |

**詳細** 手稲保健センター ☎ 681-1211



## 稲 苑大学～第38期生募集～

65歳以上の方を対象とした講座で学び、教養やふれあいを共に深めませんか？

**開講日** 7/9(水)～10/29(水)の毎週水曜日

※ 8/28のみ木曜日、8/6(水)、8/13(水)は休講

**会場** 手稲区民センター（前田1-11）ほか※屋外活動あり

**対象** 区内在住の満65歳以上の方（4/1現在）で、過去に受講歴がなく、健康で毎回参加できる方

**定員** 30人※応募多数時は抽選を行い、結果は応募者全員に6月末までに郵送でお知らせします

**申込** 6/4(水)～6/20(金)に電話または申込フォームから申し込み

**募集要項** 区役所3階地域振興課で配布しているほか、HPからダウンロードできます

**費用** 講義内容によっては教材費などをご負担いただく場合があります

**申込先** 市コールセンター ☎ 222-4894

申込  
フォーム



**詳細**

地域振興課 ☎ 681-2445

HP



## 手稲区生活応援ボランティア養成講座

高齢者の日常生活のちょっとした困り事を助けるボランティアに参加してみませんか？  
車イスの押し方やバスの乗降時のサポートについて学びます。



**日時** 7/16(水) 10時～15時

**会場** 手稲つむぎの杜（前田2-10）

**対象** 区内在住のボランティアに興味がある方など

**定員** 20人 **費用** 無料

**申込** 7/4(金)までに電話で申し込み

**申込先・詳細** 手稲区社会福祉協議会 ☎ 681-2644

## 選挙事務従事者を募集しています！



第27回参議院議員通常選挙の投票・開票事務従事者を募集しています。

投・開票日は7/20(日)、7/27(日)のいずれかが想定されています。

HPや区役所1階11番窓口、区内各まちづくりセンターなどで配布している申込書を記入いただき、6/23(月)までに区役所1階11番窓口にてお申し込みください。

（受付は平日の8:45～17:15、来庁時に申込書を記入していただくことも可能です。）

**詳細**

総務企画課 ☎ 681-2432

HP



広告

# 手稲区スポーツ・レクリエーション祭 2025



HP



9月にも  
第2回  
開催予定!

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る「スポーツ・レクリエーション祭（愛称スポレク）」に参加してみませんか？

**日時** 6/22 (日) 13時～17時

**会場** 手稲区体育館（曙2-1）

**持ち物** 上靴、靴袋、飲み物

**申込** 不要（直接会場へお越しください）

**費用** 無料

**詳細** 地域振興課 ☎ 681-2445

## 開催種目

- 卓球
- フリーキック
- ストラックアウト
- ていぬペタンク
- キックターゲット
- バスケットシュート
- ティーバッティング
- スポーツチャンバラ

ほか



## 手稲区相談窓口のご案内

手稲区役所では、さまざまな問題について、無料で相談できる窓口を開設しています。

|        | 相談員        | 日時                         | 方法    | 内容                    |
|--------|------------|----------------------------|-------|-----------------------|
| 法律相談   | 弁護士        | 毎月第1・3金曜日<br>(当日午後※)       | 面談のみ  | 法律、争いごとの法的見解など（定員7人）  |
| 司法書士相談 | 司法書士       | 毎月第2・4金曜日<br>(当日午後※)       | 面談のみ  | 相続、遺言、登記、多重債務など（定員6人） |
| 家庭生活相談 | 家庭生活カウンセラー | 毎週火曜日<br>(10時～12時、13時～16時) | 面談・電話 | 生き方、育児、夫婦関係など         |
| 行政相談   | 行政相談委員     | 毎月第1・3木曜日<br>(13時～16時)     | 面談・電話 | 国や関係機関の仕事に関することなど     |

※ 法律相談・司法書士相談は相談日当日の9時から電話（☎ 681-2400）にて予約受付（先着）

※ いずれの相談も祝日・年末年始（12/29～1/3）は休止

**詳細** 総務企画課 ☎ 681-2432

## 各種ハザードマップなどを配布しています



自然災害の種類別（地震、土砂災害、浸水など）に危険な場所や避難所などの情報を地図上にまとめたハザードマップや、災害に関する知識・家庭でできる備えについてまとめた冊子を区役所1階11番窓口で配布しています。  
各種ハザードマップや防災に関する情報は、札幌市防災アプリ「そなえ」からも確認できます。



防災アプリ  
「そなえ」

iPhone版

Android版



広告