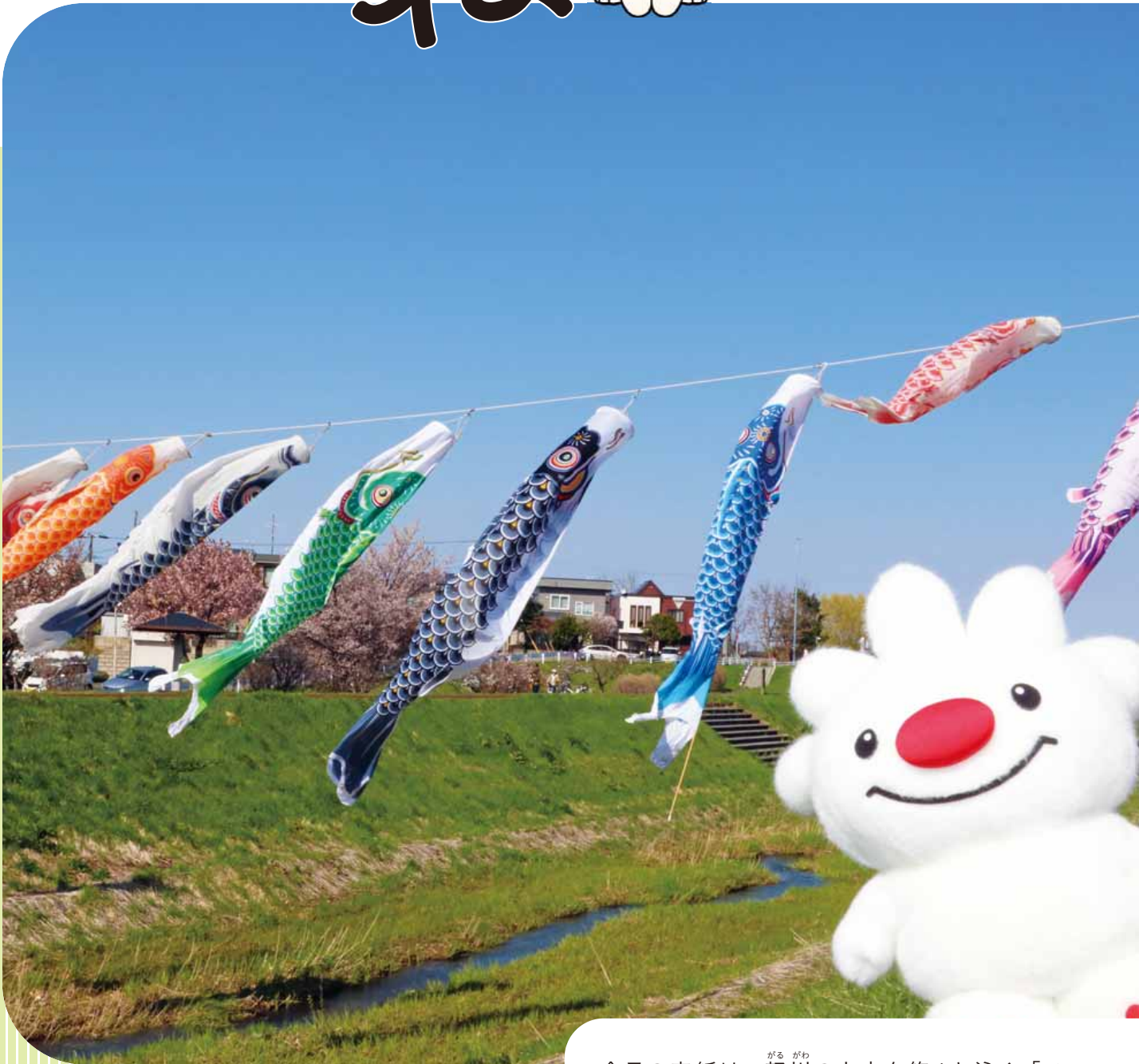


ていね



手稲区マスコット
キャラクター
ていね



今月の表紙は、^{がる がわ}軽川の上空を悠々と泳ぐ「こいのぼり」。「軽川と桜並木を育てる会」の皆さんによって、毎年4月29日から5月5日まで揚げられています。



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

HP



X



Instagram



将来の健康は

今の食生活から

食を通じた健康づくりを地域で支える食のボランティア「食改さん(食生活改善推進員)」
健康的な食生活を送るために大切なことや、食改さん自身の活動の魅力が語っていただきました。

今日から始める

健康的な食生活のヒント

「健康的な食生活」と聞くとハードルが高く感じてしまいかもしれませんが、最初の一步は「楽しく食事を**する**」ことだと思っております。最近「孤食」といって一人で食事をすることも増えてきていますが、誰かと一緒に楽しんで食事をすると時間は心の栄養にもなります。

朝の時間帯は忙しく満足に朝食を作れない、食べられないという方が多いと思えますが、朝食は一日のエネルギーを蓄える上で重要です。できるだけ負担を減らし、一日3食を心がけてほしいです。

例えば、冷凍食品を活用する、多めに作った夜ごはんの余りを冷蔵庫で保管して翌朝に食べるなど、工夫してみてください。

塩分の摂りすぎが気になる方は、「乳和食」がおすすめです。みそ汁や煮物に牛乳を少し加えると、薄味でも牛乳のコクが効いて美味しく減塩できます。

あとは、野菜不足については、生野菜のまま食べるよりも、茹でることでカサが減って食べやすくなります。お子さん向けにはポタージュにするのもいいですね。

お話しして
いただいたのは…



手稲区食生活改善推進員協議会
会長 朝倉 博美さん

忙しい朝に/
食改さんの
オススメ
時短レシピ



みそストローネ

材料(2人分)

- 無塩トマトジュース…200ml
- 水…100ml
- ミックスベジタブル…50g
- ベーコン…2枚
- ミックスビーンズ…1/2缶
- みそ…小さじ2
- しょうが…3g
- こしょう…少々

作り方

- 鍋に無塩トマトジュースと水、ミックスベジタブル、切ったベーコン、ミックスビーンズを入れて中火で10分煮る
- 火を止めて、みそ、しょうが、こしょうを入れて味を整える

パンにもご飯にも合う万能スープ!
冷蔵庫の余った野菜を入れてもOK!



食の知恵を学び

地域に広める“食改さん”



こうした「食の知恵」を学び、地域に広めていくのが「食改さん」と呼ばれる私たち食生活改善推進員です。

私自身は元々食べるのが好きで、料理教室のアシスタントをするなど食に興味がありました。そんな中で、広報紙で食改さんの養成講座の案内を見つけ、「これだ!」と思って飛び込みました。

現在の推進員の動機もそれぞれで、「家族の健康のために学びたい」という人もいれば、「苦しい料理を克服したい」という人もいて本当にバラエティ豊かです。



普段は、地域の方々のための料理教室や食生活関係の講話を開催したり、食育の普及啓発のためのパネル展を行ったりしています。また、推進員自身の知識もアップデートするため各種講演会や研修会に積極的に参加しています。

食生活改善推進員養成講座



HP



日時 下記①～⑥の全6回
会場 手稲保健センター（前田1-11）
定員 20人（先着）
対象 区内在住で全6回の講座に参加できる方
費用 1,700円程度（テキスト代）
申込 5/12(火)～18(月)にHP・電話・FAX・窓口で申し込み
【必要事項】 郵便番号、住所、氏名、ふりがな、電話番号

詳細 手稲保健センター
 ☎ 681-1211 FAX 681-1723

- ① 6/9(火) ② 6/15(月) ③ 6/23(火) 各 13:30～15:30
- ④ 6/30(火) 13:30～16:30
- ⑤ 7/10(金) 10:00～13:00
- ⑥ 7/14(火) 10:00～12:00



あなたも食改さんの仲間になりませんか？

活動を続けられる原動力は地域の方からの言葉です。親子料理教室に参加した親御さんから「子どもが嫌いなものを食べさせてくれるようになった」と報告をいただいたり、レシピを教えた高齢者の方には「これなら家で簡単に作れる」と喜んでもらえたり。

普通に生活していたら出会わなかった方と「食」を通じてつながれることが活動の醍醐味です。

「食生活改善推進員養成講座」では、食に関する正しい知識や調理の実践方法を仲間と一緒に学びます。料理の得意不得意や性別・年齢は関係なく、食に興味さえあればどなたでも大歓迎です。

私たちと一緒においしい笑顔の輪を広げていきませんか。





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「マイナ保険証または資格確認書」（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
5/26(火)	9時30分～11時30分 13時30分～15時	稲穂会館 (稲穂3-5)
5/27(水)	9時30分～11時	
5/29(金)	9時～11時 13時30分～15時	手稲 コミュニティセンター (手稲本町3-1)

詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



子育て支援パネル展

子育てボランティアの活動をパネルで紹介します。

日時 5/22(金) 15時～5/26(火) 15時

会場 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 ☎ 681-1342

ホームスタート事業 家庭訪問型子育て支援

週に1回2時間程度、地域のボランティア（事前に研修を受けた子育て経験者）がご家庭を訪問し、家事や育児を一緒に行う「家庭訪問型」の子育て支援事業を実施しています。サポートスタッフと活動内容を相談し、子育てサロンや公園、病院などに一緒に出かけたり、一緒にご飯を作ったりすることもできます。

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（月～水・金の9時～17時）、メール、HPのいずれかから申し込み

【必要事項】氏名、ふりがな、性別、電話番号、住所、子どもの年齢、メールアドレス

申込先・詳細

子育てサロンあそべばい～しょ♪

☎ 070-1543-5121

✉ nishi.asobeba@gmail.com



HP



2026/5/11～2026/6/10

手稲区の人口・世帯数
国勢調査の実施に伴い、速報値が公表されるまでの間は掲載を見合わせます。

手稲区広報番組「ていねっていいね！」

毎週水曜日

10:50～55

FM76.2MHz 三角山放送局

地域のイベントや防犯情報をお知らせ

5/13(水)は区職員が出演し、「食改さん養成講座」について紹介予定です。



胃がん・大腸がん・肺がん検診

日時 5/26(火)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1,300円、大腸がん検診（検便）は400円、肺がん検診は無料（問診により喀痰検査を行った場合は400円）。費用免除制度あり

申込 電話か窓口で事前に申し込み（定員を超えた場合は、翌月以降の日時で受け付けます）

申込先・詳細 手稲保健センター ☎ 681-1211



手稲区健康づくりパネル展

5/31～6/6の「禁煙週間」、6月の「食育月間」、6/4～6/10の「歯と口の健康週間」に関するパネル展を開催します。

日時 5/27(水) 11時～6/4(木) 15時

会場 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



「広報さっぽろ手稲区民のページ」の表紙を飾る
「ていねイラスト&手稲魅力フォト」を募集します!



募集期間 随時募集

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民のページの表紙にときどき掲載。表紙に掲載させていただいた方にはオリジナルていねグッズをプレゼント!

応募資格 どなたでも可

ていねイラスト.....

募集内容 手稲の身近な風景の中にいるていねを描いたイラスト

応募方法 募集要項(区役所1階11番窓口、下記HPで配布)をご確認のうえ、メールまたは郵送、持参により提出

掲載イメージ



HP



手稲魅力フォト.....

募集内容 手稲区の魅力を表現した写真(自然風景、街並み、イベント、植物、生き物など)

応募方法 募集要項(区役所1階11番窓口、下記HPで配布)をご確認のうえ、メールまたは郵送、持参により提出

掲載イメージ



HP



詳細 総務企画課広聴係 ☎ 681-2432

民生委員を募集しています

手稲区では8月から活動していただく民生委員・児童委員を募集しています。

現在、**手稲本町、手稲鉄北、前田、新発寒、富丘西宮の沢**の各地区で民生委員が不足しています。

民生委員は、お住まいの地域で高齢者や子育て家庭をサポートする大切なボランティアです。

もちろん、働きながらの活動も可能です。年齢要件(満30歳以上満72歳未満)など詳細は下記まで。

まずはお気軽にお問い合わせください!

申込先・詳細 保健福祉課活動推進担当 ☎ 681-2478

広告



令和8年度 手稲区の目標と取組

詳細は下記 HP をご覧ください

手稲区では住んでいて良かったと実感できる「人に優しいまちづくり」と「ふるさと手稲づくり」を目標として4つの取組を進めていきます。



① 安心して暮らせるまちづくりの取組

- 地域防災力の向上
- 道路交通の安全確保
- 地域の防犯意識の向上
- ヒグマ等出没時の安全対策

③ 地域活動の活性化を支援する取組

- 地域のまちづくり活動支援
- 町内会支援と地域コミュニティの基盤強化
- まちづくりセンターによる地域活動の活性化

② 一人ひとりに寄り添った支援の取組

- 子育ての支援
- 高齢者・障がい者等への支援
- 健康づくり、ウェルビーイング等の向上

④ 手稲区の魅力を発信する取組

- ふるさと意識の醸成、愛着づくり
- 魅力発信の工夫と強化
- にぎわいづくり

お庭仕事や外出時に! ドクガ・ハチにご注意を



ドクガ対策～早めの草刈りにご協力を～

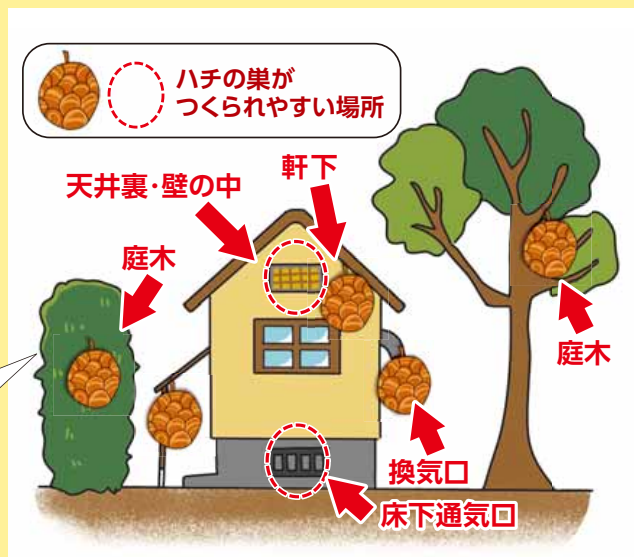
ドクガには、目に見えないほど細かい「毒針毛」が生えており、刺さるとかゆみや炎症などを引き起こします。ドクガの幼虫が密集している5月中に、肌が露出しない服装で、餌となる植物（ハマナスやイタドリ）を枝や葉ごと刈り取りましょう。



ハチ対策～巣の早期発見と駆除が肝心～

5～6月はハチが巣作りをはじめの時期です。ハチの巣を早期に発見し、働きバチが増えて巣が大きくなる前に駆除しましょう。また、ハチがよく出入りする場所がないか、家の周りをよく点検しておきましょう。

ハチの巣はこんなところにつくられます。巣ができている場所の所有者や管理者が専門業者に依頼するなどして駆除しましょう。



詳細 健康・子ども課生活衛生担当 ☎ 688-8598

広告